

TALLER GRATUITO

# TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL

AÑOS  
**+65**  
URTE



DOAKO LANTEGIA

## NORBERAREN ONGIZATEA LANTZEKO

*¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme? ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?*

*¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?*

*Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad? ¿Cómo lo hago?*

**Inscripciones** A partir del 12 de septiembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

**Días** 7, 14, 21 y 28 de noviembre

**Horario** 10:00 a 12:00 hrs.

**Lugar** Centro comunitario la Carbonilla, Calle Marcelo Celayeta 51

*Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua?*

*Nola egin aurre pentsamendu murriztaileei?*

*Nola eginarazi nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?*

*Nire eskarmentutik, zer onura ekartzen ahal diot gizarteari? Nola egin dezaket?*

**Izen-emateak** Irailaren 12tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

**Egunak** Azaroak 7, 14, 21 eta 28

**Ordutegia** 10:00-12:00

**Lekua** La Carbonilla Zentro Komunitarioa, Marcelo Celayeta etorbidea, 51

Organizan / Antolatzaileak:



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala



**Teléfono de  
la esperanza**  
telefonodelaesperanza.org

Colabora / Laguntzailea:



**Nafarroako Gobernua**  
Gobierno de Navarra