

Pamplona te cuida



Trabajar el bienestar personal

GRATUITO

- > ¿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?

Taller dirigido a mayores de 65 años

DÍAS:

- 10, 17, 24 y 31 de enero

HORARIO: 10:00 a 12:00

LUGAR: Local de mayores de Etxabakoitz (Avenida Arostegui S/N)

INSCRIPCIONES:

por orden de inscripción
a partir del 14 de diciembre
llamando al teléfono 948 24 30 40

Colabora:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Organizan:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Iruñeak zaindu egiten zaitu



Norberaren ongizatea lantzeko

DOHAINIK

- > **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 ahan diot gizarteari? Nola egin dezaket?**

Adinekoentzako tailerra 65 urte

EGUNAK:

- Urtarrilaren 10, 17, 24 eta 31n

ORDUTEGIA: 10:00 - 12:00

TOKIA: Etxabakoitzeko adinekoen lokala (Aróstegui etorbidea, z.g.)

IZEN-EMATEAK:

abenduaren 14tik aurrera,
izena emateko hurrenkerarekin bat,
948 24 30 40 telefonora deituta