

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:

- 8, 15, 22 y 29 de marzo

HORARIO: 10:00 a 12:00

LUGAR: Apartamentos municipales para personas mayores Milagrosa (C/ Julián Gayarre 12)

Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas a partir del día 14 de febrero llamando al **948 24 30 40**

Colabora:  Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Organizan:  Teléfono de la esperanza
telefonodelaesperanza.org

 Ayuntamiento de Pamplona **Iruñeko Udala**