

Pamplona te cuida



Gestionar el estrés

GRATUITO

- > **¿Cómo afectan nuestros pensamientos a nuestro estrés? ¿Qué hago para hacerles frente?**
- > **¿Cómo puedo controlar el estrés?**
Técnicas de relajación
- > **¿Qué hago cuando me relajo físicamente pero no mentalmente?**
- > **¿Me puedo organizar mejor?**
Gestión del tiempo
- > **¿Cómo puedo lograr el equilibrio mental?**
- > **¿Cuáles son los hábitos que debo tener para llevar una vida saludable?**

Taller dirigido a mayores de 65 años

DÍAS:

- 4, 11, 18 y 25 de mayo

HORARIO: 10:00 a 12:00

LUGAR: Civivox Jus La Rocha,
Paseo de los Enamorados 37

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

Colabora:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Organizan:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Iruñeak zaindu egiten zaitu



Estresa kudeatzea

DOHAINIK

- > **Nola eragiten diote gure pentsamenduek gure estresari? Zer egin dezaket haiei aurre egiteko?**
- > **Nola eutsi diezaioket estresari? Erlaxazio teknikak**
- > **Zer egin dezaket fisikoki erlaxatzen banaiz baina ez mentalki?**
- > **Hobeto antola naiteke? Denbraren kudeaketa**
- > **Nola lor dezaket oreka mentala?**
- > **Zein aztura izan behar ditut bizimodu osasungarria ezateko?**

Adinekoentzako tailerra 65 urte

DATAK:

- Maiatzak 4, 11, 18 eta 25

ORDUTEGIA: 10:00 - 12:00

TOKIA: Juslarrotxa Civivoxa, Maiteminduen pasealekua 37

Izen-emateak deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, apirilaren 14tik aurrera 948 24 30 40 telefonora deituta

Laguntzailea:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Antolatzaileak:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala