

Itxaropenaren Telefonoaren tailerrak Talleres del Teléfono de la Esperanza



DOAN / GRATUITO

**65 urtetik gorakoei
zuzendutako lantegia**

ZURE OSASUN MENTALA ZAINTZEN

- > Modu osasungarrian zahartzeko artea
- > Galerak
- > Mugak, harreman sanoetarako
- > Izan zoriontsu zorientasuna eraginez

EGUNAK: Azaroak 4, 11, 18 eta 25

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Ermitagañako zentro komunitarioa (Bartolomé de Carranza kalea, 5). 1. aretoa.

LITERATURA ETA OSASUN MENTALA

- > Gogo-aldartea
- > Harremanak
- > Beldurra zahartzaroari
- > Galerak

Hori guztia Mitch Albom-en "Martes con mi viejo profesor" liburuen irakurketaren bidez landuko da. Lantegiko parte-hartzaileei maileguan utziko zaie liburua.

EGUNAK: Azaroak 7, 14, 21 eta 28

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Azpilagañako zentro komunitarioa (Buenaventura Iñiguez kalea, 17). 1. aretoa

IZEN-EMATEA deiaren hurrenkeraren arabera, urriaren 18tik aurrera, leku guztiak bete arte 010 (948 420 100) telefonora deituta

**Dirigido a mayores
de 65 años**

CUIDANDO TU SALUD MENTAL

- > El arte de envejecer saludablemente
- > Las pérdidas
- > Límites para relaciones sanas
- > Ser felices haciendo felices

DÍAS: 4, 11, 18 y 25 de noviembre

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Centro comunitario Ermitagaña (c/ Bartolomé de Carranza, 5). Sala 1.

LITERATURA Y SALUD MENTAL

- > El estado de ánimo
- > Las relaciones
- > El miedo a la vejez
- > Las pérdidas

Todo esto se tratará a través de la lectura del libro "Martes con mi viejo profesor" del autor Mitch Albom, que será prestado a los asistentes al taller.

DÍAS: 7, 14, 21 y 28 de noviembre

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Centro Comunitario Azpilagaña (c/ Buenaventura Iñiguez, 17). Sala 1.

INSCRIPCIONES: por orden de inscripción a partir del 18 de octubre llamando al teléfono 010 (948 420 100)



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios,
Participación Ciudadana y Euskera
Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako,
Herritarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra

ANTOLATZAILEA:
ORGANIZA:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala