

Itxaropenaren Telefonoaren tailerrak Talleres del Teléfono de la Esperanza



DOAN / GRATUITO

**65 urtetik gorakoei
zuzendutako lantegia**

NORBERAREN ONGIZATEA LANDU

- > Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza?
Nola zaindu neure burua?
- > Nola egin aurre pentsamendu mugatzaileei?
- > Nola eginarazi nire harreman sozialak
osasungarri eta positibo?
- > Nire eskarmentutik, zer ekarpen egiten ahal
diot gizarteari? Nola egiten ahal dut?

EGUNAK: Otsailak 6, 13, 20 eta 27
(ostegunak)

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Zabalgunea Geltoki erabilera
anitzeko aretoa (Autobus Geltoki
zaharra, Oliveto kondearen hiribidea, 6)

ZURE OSASUN MENTALA ZAINTZEN

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

EGUNAK: Otsailak 4, 11, 18 eta 25
(astearteak)

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Plazara! "Plaza de mayo" aretoa
(Kale Nagusia 31. Iruñea)

IZEN-EMATEA deiazen hurrenkeraren arabe-
ra, urtarilaren 20tik aurrera, leku guztiak bete
arte 010 (948 420 100) telefonora deituta

**Dirigido a mayores
de 65 años**

BIENESTAR PERSONAL

- > 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?

DÍAS: 6, 13, 20 y 27 de febrero (jueves)

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Ensanche Sala multiusos
Geltoki (Antigua Estación de Autobuses,
Av. del Conde Oliveto, 6)

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 febrero
(martes)

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Plazara! Sala "plaza de mayo"
(c/ Mayor 31. Pamplona)

INSCRIPCIONES: por orden de inscripción a
partir del 20 de enero llamando al teléfono 010
(948 420 100)



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

ANTOLATZAILEA:
ORGANIZA:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala