

# 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:

- 17 y 24 de octubre
- 7 y 14 de noviembre

**HORARIO:** 10:30 a 12:30

**LUGAR:** Centro San Juan Bosco  
(Calle San Juan Bosco 15)

Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 27 de septiembre llamando al 948 24 30 40

Colabora:



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua

Organizan:



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala

# Iruñeak zaindu egiten zaitu



## Norberaren ongizatea lantzeko

### DOAN

- > **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 egin dezaket?**

### 65 urtetik gorakoei zuzendutako lantegia

#### EGUNAK:

- Urriak 17 eta 24
- Azaroak 7 eta 14

**ORDUA:** 10:30-12:30

**TOKIA:** San Joan Bosco Zentroa (San Joan Bosco kalea 15)

Izen emateak deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, irailaren 27tik aurrera, 948 24 30 40 telefonora deituta.