

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: Martxoak 7, 14, 21 eta 28

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: San Juan Xarreko auzo-lokala -
Irantzuko Monasterioaren plaza, 6

LITERATURA ETA OSASUN MENTALA

- > Gogo-aldarteak > Harremanak
- > Beldurra zahartzaroari > Galerak

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

EGUNAK: Apirilak 8, 15, 22 eta 29

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Convive Larrabide-Goroabe zentroa (Goroabe kalea 25)

IZEN-EMATEA deiaren hurrenkeraren arabera, otsailaren 20tik aurrera, leku guztiak bete arte, 010 (948 420 100) telefonora deituta

Dirigido a mayores de 65 años

TRABAJAR EL 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: 7, 14, 21 y 28 de marzo

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Local vecinal de San Juan Xar-
Plaza Monasterio de Iranzu, 6

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: 8, 15, 22 y 29 de abril

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Centro Convive Larrabide-
Goroabe (C/Goroabe 25)

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