

Itxaropenaren Telefonoaren tailerrak Talleres del Teléfono de la Esperanza



DOAN / GRATUITO

**65 urtetik gorakoei
zuzendutako lantegia**

LITERATURA ETA OSASUN MENTALA

- > Gogo-aldartea
- > 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: Maiatzak 9, 16, 23 eta 30

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Karrikaguneko Komunitate Zentroa, 3. aretoa (Doctor Labayen kalea 17)

PERTSONEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA HOBETZEA

- > Badakit nola komunikatzen naizen?
- > Nire burua ulertarazten dut eta besteak ulertzen ditut?
- > Zer transmititzen dut nire hitzik gabeko hizkuntzaren bidez?
- > Nola hobetzen ahal dut nire komunikazioa?

EGUNAK: Maiatzak 6, 13, 20 eta 27

ORDUTEGIA: 10:30 - 12:30

TOKIA: Txantrea. Salestarrak zentro komunitarioa (Iruñerria kalea 24). 4. aretoa

IZEN-EMATEA deiaren hurrenkeraren arabera, apirilaren 14tik aurrera, leku guztiak bete arte, 010 (948 420 100) telefonora deituta

**Dirigido a mayores
de 65 años**

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: 9, 16, 23 y 30 de mayo

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Centro Comunitario de Karrikagune, sala 3 (c/Doctor Labayen 17)

MEJORAR LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

- > ¿Sé cómo me comunico?
- > ¿Me hago entender y entiendo a los demás?
- > ¿Qué transmito a través de mi lenguaje no verbal?
- > ¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?

DÍAS: 6, 13, 20 y 27 de mayo

HORARIO: 10:30 a 12:30

LUGAR: Txantrea. Centro comunitario de las Salesianas (C/Cuenca de Pamplona 24). Sala 4

INSCRIPCIONES: por orden de inscripción a partir del 14 de abril 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