

Pamplona  
te cuida



Iruñeak zaindu  
egiten zaitu



# Trabajar el bienestar personal Norberaren ongizatea landu

**GRATUITO / DOAN**

- > ¿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?

- > 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?

## Dirigido a mayores de 65 años

**DÍAS:** 4, 11, 18 y 25 de junio

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

**LUGAR:** Centro San Juan Bosco, (c/ San Juan Bosco 15). Sala 5, 2º planta

**INSCRIPCIONES:** por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 17 de mayo llamando al teléfono 010 (948 420 100)

## 65 urtetik gorakoei zuzendutako lantegia

**DATAK:** 2024ko ekainak 4, 11, 18 eta 25

**ORDUTEGIA:** 10:30 - 12:30

**TOKIA:** San Joan Bosco Zentroa. San Joan Bosco k. 15. 5. aretoa, 2. solairua

**IZEN-EMATEAK** deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, maiatzaren 17tik aurrera, 010 (948 420 100) telefonora deituta

Organizan:  
Antolatzaileak:



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala