

# TALLERES DE LA ESCUELA DE SALUD

OCTUBRE / DICIEMBRE 2021



# OSASUN ESKOLA LANTEGIAK

2021ko URRIA / ABENDUA

## escuela de pacientes

### CUIDAR Y CUIDARSE

#### PAMPLONA / IRUÑA

OCTUBRE 14, 19, 21 y 26 · 17:00-19:00  
Centro de Salud de Azpilagaña.  
C/ Luis Morondo Urrea, 1.

#### BURLADA / BURLATA

NOVIEMBRE 9, 11, 16 y 18 · 17:00-19:00  
Casa de Cultura. Ronda de las Ventas, 1.

### CÓMO ACEPTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

#### PAMPLONA / IRUÑA

OCTUBRE 14, 19, 21 y 26 · 17:00-19:00  
Instituto de Salud Pública.  
Entrada por C/ Sangüesa, 5.

### ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

#### CASCANTE

NOVIEMBRE 8, 10, 15 y 17 · 17:00-19:00  
Centro Termolúcido.  
Av. Fundación Fuentes Dutor s/n.

## escuela de madres y padres

### CRIANZA POSITIVA

Dirigido a madres y padres con hijos e hijas entre 3 y 12 años

#### ALTSASU / ALSASUA

OCTUBRE 20 y 27 / NOVIEMBRE 3 y 10  
16:30-18:30  
Centro Cultural Iortia.  
Travesía del Frontón, s/n.

#### OLAZTI / OLAZAGUTÍA

NOVIEMBRE 5, 12, 19 y 26  
10:30-12:30  
Ludoteka Akelarre. C/ Mayor, 1.

## escuela de mayores



### ENVEJECER CON SALUD

Dirigido a mayores de 60 años

#### IRURTZUN

OCTUBRE 18, 20, 25 y 27 · 17:00-19:00  
Centro de jubilados San Martín.  
Bajo del ayuntamiento. Plaza de los Fueros s/n.

#### PAMPLONA / IRUÑA

NOVIEMBRE 2, 4, 9 y 11 · 17:00-19:00  
Centro San Juan Bosco.  
C/ San Juan Bosco, 15.

#### AIBAR / OIBAR

NOVIEMBRE 8, 10, 15 y 17 · 17:00-19:00  
Asociación de jubilados y pensionistas El Toril. Planta baja del Ayuntamiento.  
Pza. Dña Sancha de Aibar, nº1.

#### TUDELA

NOVIEMBRE 22, 24, 29 / DICIEMBRE 1  
16:30-18:30  
Asociación de jubilados y pensionistas La Ribera. Pza. Padre Lasa, s/n.

### AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

Dirigido a mayores de 60 años

#### IRURTZUN

NOVIEMBRE 15 · 16:00-19:00  
Centro de jubilados San Martín.  
Bajo del ayuntamiento. Plaza de los Fueros s/n.

#### DONEZTEBE / SANTESTEBAN

NOVIEMBRE 16 · 16:00-19:00  
Asociación de jubilados Arkupeak.  
Plaza Santa Lucía, 5, 2º.

#### TAFALLA

NOVIEMBRE 22 · 16:30-19:30  
Centro Cívico.  
Paseo Padre Calatayud, 9.

## pazienteen eskola

### BESTEAK ZAINTEA, NORBERA ZAINTEA

#### IRUÑA

URRIAK 14, 19, 21 eta 26 · 17:00-19:00  
Azpilagañako osasun etxea.  
Luis Morondo Urrea kalea 1.

#### BURLATA

AZAROK 9, 11, 16 eta 18 · 17:00-19:00  
Kultur Etxea. Bentetako ingurubidea 1.

### NOLA ONARTU ERITASUN KRONIKO BAT

#### IRUÑA

URRIAK 14, 19, 21 eta 26 · 17:00-19:00  
Osasun Publikoaren Institutua.  
Sarrera, Zangoza kaleko Setik.

### ELIKADURA ETA ARIKETA FISIKOA 2. MOTAKO DIABETESEAN

#### CASCANTE

AZAROK 8, 10, 15 eta 17 · 17:00-19:00  
Zentro termoludikoa.  
Fuentes Dutor Fundazioaren etorbidea z/g.

## gurasoen eskola

### HAZKUNTZA POSITIBOA

3tik 12 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoentzat.

#### ALTSASU

URRIAK 20, 27 / AZAROK 3, 10  
16:30-18:30  
Iortia kultur gunea.  
Frontoiko zeharbidea z.g.

#### OLAZTI

AZAROK 5, 12, 19 eta 26  
10:30-12:30  
Akelarre ludoteka. Kale Nagusia 1.

## adinekoen eskola



### ZAHARTZAROAN ERE OSASUNTSU

60 urtetik goitikoendako

#### IRURTZUN

URRIAK 18, 20, 25 eta 27 · 17:00-19:00  
Erretirodunen "San Martín" zentroa.  
Udaletxeko beheko solairua. Foruen plaza, zk.g.

#### IRUÑA

AZAROK 2, 4, 9 eta 11 · 17:00-19:00  
San Juan Bosco zentroa.  
San Joan Bosco kalea 15.

#### OIBAR

AZAROK 8, 10, 15 eta 17 · 17:00-19:00  
Erretirodun eta pentsiodunen "El Toril" elkarte. Udaletxeko beheko solairua.  
Oibarko Antsa plaza 1.

#### TUTERA

AZAROK 22, 24, 29 / ABENDUAK 1  
16:30-18:30  
Erretirodun eta pentsiodunen "La Ribera" elkarte. Aita Lasa plaza, zk.g.

### AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA 60 urtetik goitikoendako

#### IRURTZUN

AZAROK 15 · 16:00-19:00  
Erretirodunen "San Martín" zentroa.  
Udaletxeko beheko solairua. Foruen plaza, zk.g.

#### DONEZTEBE

AZAROK 16 · 16:00-19:00  
Arkupeak Jubilatuen Elkarte.  
Santa Luzia plaza 5-2.a.

#### TAFALLA

AZAROK 22 · 16:30-19:30  
Gizarte Etxea.  
Aita Calatayud pasealekua 9.

Los talleres se realizarán en castellano. Talleres gratuitos, previa inscripción en el teléfono **848 42 34 50** (de 8 a 15 h) y en las páginas web **Lantegiak gaztelaniaz izanen dira**. Debaldeko lantegiak, aurretik izena emanaz **848 42 34 50** telefonoan (8etatik 15ak arte) eta webguneetan



TALLERES DE LA escuela de mayores adinekoen eskola LANTEGIAK

[www.escuelademayores.navarra.es](http://www.escuelademayores.navarra.es)



TALLERES DE LA escuela de pacientes pazienteen eskola LANTEGIAK

[www.escueladepacientes.navarra.es](http://www.escueladepacientes.navarra.es)



TALLERES DE LA escuela de madres y padres gurasoen eskola LANTEGIAK

[www.escuelademadresypadres.navarra.es](http://www.escuelademadresypadres.navarra.es)