



## pazienteen eskola

### ELIKADURA OSASUNGARRIA ERITASUN KRONIKOETAN

#### IRUÑA

MARTXOAK 3, 5, 10 eta 11 · 17:00-19:00  
Donibane Osasun Etxea.  
Irurita Apezpikuaren plaza z.g.

### ELIKADURA ETA ARIKETA FISIKOA 2. MOTAKO DIABETESEAN

#### IRUÑA

MARTXOAK 23, 25 eta 30 / APIRILAK 1  
17:00-19:00  
Osasun Publikoaren Institutua.  
(Sarrera, Zangoza kaleko 5etik).

### GAIXOTASUN KRONIKO BAT NOLA ONARTU

#### IRUÑA

APIRILAK 20, 22, 27 eta 29 · 17:00-19:00  
II. Zabalguneko Osasun Etxea.  
Agoitz kalea 35 bis.

### BESTEAK ZAINTEA, NORBERA ZAINTEA

#### VIANA

MARTXOAK 31 / APIRILAK 2, 6 eta 8  
17:00-19:00  
Vianako Osasun Etxea.  
Sor Simona Oroz kalea z.g.

#### LODOSA

APIRILAK 20, 22, 27 eta 29 · 17:00-19:00  
Lodosako Osasun Etxea.  
Foruak kalea z.g.

#### IRUÑA

MAIATZAK 11, 13, 18 eta 20 · 17:00-19:00  
Osasun Publikoaren Institutua.  
(Sarrera, Zangoza kaleko 5etik).

## gurasoen eskola

### GURASOEN HEZKUNTZA

3 eta 12 urte bitarteko seme-alabak  
dituzten gurasoendako

#### IRUNBERRI

MARTXOAK 2, 9, 16 eta 23 · 17:00-19:00  
Irunberriko Gizarte Etxea.  
Klaustroaren plaza 10.

## adinekoen eskola

### OSASUNEZ ZAHARTZEA

60 urtetik goitikoendako

#### ANDOSILLA

APIRILAK 20, 22, 27 eta 29 · 17:00-19:00  
Andosillako erretirodunen elkarte.  
Sierra de Codés kalea 3.

#### EULATE

APIRILAK 21, 23, 28 eta 30 · 17:00-19:00  
Zaldiburu erretirodunen elkarte.  
Gonea kalea 6.

#### JAUNTSARATS

MAIATZAK 4, 6, 11 eta 13 · 11:00-13:00  
BASADIN.  
Asunción kalea 3, 1.

### AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA

60 urtetik goitikoendako

#### MURCHANTE

APIRILAK 27 · 16:30-19:30  
Murchanteko erretirodunen elkarte.  
Foruen plaza 2.

#### SAN MARTIN UNX

MAIATZAK 5 · 16:30-19:30  
"Hnos. Brull Ayerra" ikastetxe publikoa.  
Justo Goizueta apezpikuaren kalea 13.

#### LEDEA

MAIATZAK 13 · 10:30-13:30  
Gizarte eta kultur etxea.  
Eskolen kalea 2, behea.

## escuela de pacientes

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

#### PAMPLONA / IRUÑA

MARZO 3, 5, 10 y 11 · 17:00-19:00  
Centro de Salud de San Juan.  
Plaza Obispo Irurita, s/n.

### ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

#### PAMPLONA / IRUÑA

MARZO 23, 25 y 30 / ABRIL 1 · 17:00-19:00  
Instituto de Salud Pública de Navarra.  
(Entrada por C/ Sangüesa, 5).

### CÓMO ACEPTAR UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

#### PAMPLONA / IRUÑA

ABRIL 20, 22, 27 y 29 · 17:00-19:00  
Centro de Salud II Ensanche.  
C/ Aoiz, 35 Bis.

### CUIDAR Y CUIDARSE

#### VIANA

MARZO 31 / ABRIL 2, 6 y 8 · 17:00-19:00  
Centro de Salud de Viana.  
C/ Sor Simona Oroz, s/n.

#### LODOSA

ABRIL 20, 22, 27 y 29 · 17:00-19:00  
Centro de Salud de Lodosa.  
C/ Los Fueros, s/n.

#### PAMPLONA / IRUÑA

MAYO 11, 13, 18 y 20 · 17:00-19:00  
Instituto de Salud Pública de Navarra.  
(Entrada por C/ Sangüesa, 5).

## escuela de madres y padres

### EDUCACIÓN PARENTAL

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

#### LUMBIER / IRUNBERRI

MARZO 2, 9, 16 y 23 · 17:00-19:00  
Centro Cívico de Lumbier / Irunberri.  
Plaza Claustro, 10.

## escuela de mayores

### ENVEJECER CON SALUD

Dirigido a mayores de 60 años

#### ANDOSILLA

ABRIL 20, 22, 27 y 29 · 17:00-19:00  
Club de Jubilados de Andosilla.  
C/ Sierra de Codés, 3.

#### EULATE

ABRIL 21, 23, 28 y 30 · 17:00-19:00  
Club de Jubilados Zaldiburu.  
C/ Gonea, 6.

#### JAUNTSARATS

MAYO 4, 6, 11 y 13 · 11:00-13:00  
BASADIN.  
C/ Asunción, 3, 1º.

### AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

Dirigido a mayores de 60 años

#### MURCHANTE

ABRIL 27 · 16:30-19:30  
Club de Jubilados de Murchante.  
Plaza de los Fueros, 2.

### SAN MARTÍN DE UNX / SAN MARTIN UNX

MAYO 5 · 16:30-19:30  
Colegio Público Hermanos Brull Ayerra.  
C/ Monseñor Justo Goizueta, 13.

#### LIÉDENA / LEDEA

MAYO 13 · 10:30-13:30  
Centro Sociocultural de Liédena / Ledea.  
C/ Escuelas, 2, bajos.

Lantegiak gaztelaniaz izanen dira. Debaldeko lantegiak, aurretik izena emanaz **848 42 34 50** telefonoan (8etatik 15ak arte) eta webguneean  
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



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)