

CUIDANDO A QUIENES CUIDAN ZAITZEN DUTENAK ZAINDUZ

Taller de apoyo a personas cuidadoras } Zaintzen dutenak laguntzeko lantegia }

¿Qué hago con mis emociones cuando cuido a un familiar mayor?

¿Cómo puedo controlar el estrés? Técnicas de relajación

¿Me puedo organizar mejor? Gestión de los conflictos familiares ante el cuidado.

¿Qué puedo hacer ante un conflicto con el cuidado a un familiar?

Nola kudeatzen ditut nire emozioak adineko senide bat zaintzen dudanean?

Nola eutsi diezaioket estresari? Erlaxazio teknikak

Hobeto antola naiteke? Familia gatazken kudeaketa zaintzaren aurrean.

Zer egin dezaket senide bat zaintzean izandako gatazka baten aurrean?

GRATUITO | DOHAINIK

Dirigido a personas cuidadoras de familiares mayores o dependientes

Inscripciones por orden de llamada **a partir del 4 de mayo llamando al 010**

FECHAS

11, 18, 25 de mayo y 1 y 8 de junio (martes)

HORARIO

16:30-18:30

LUGAR

Sala Calderería (C/ Caderería nº 11)

Menpekotasuna duten edo adinekoak diren senideak zaintzen dituztenei zuzenduta

Izen-emateak deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, **maiatzaren 4tik aurrera 010** telefonora deituta.

DATAK

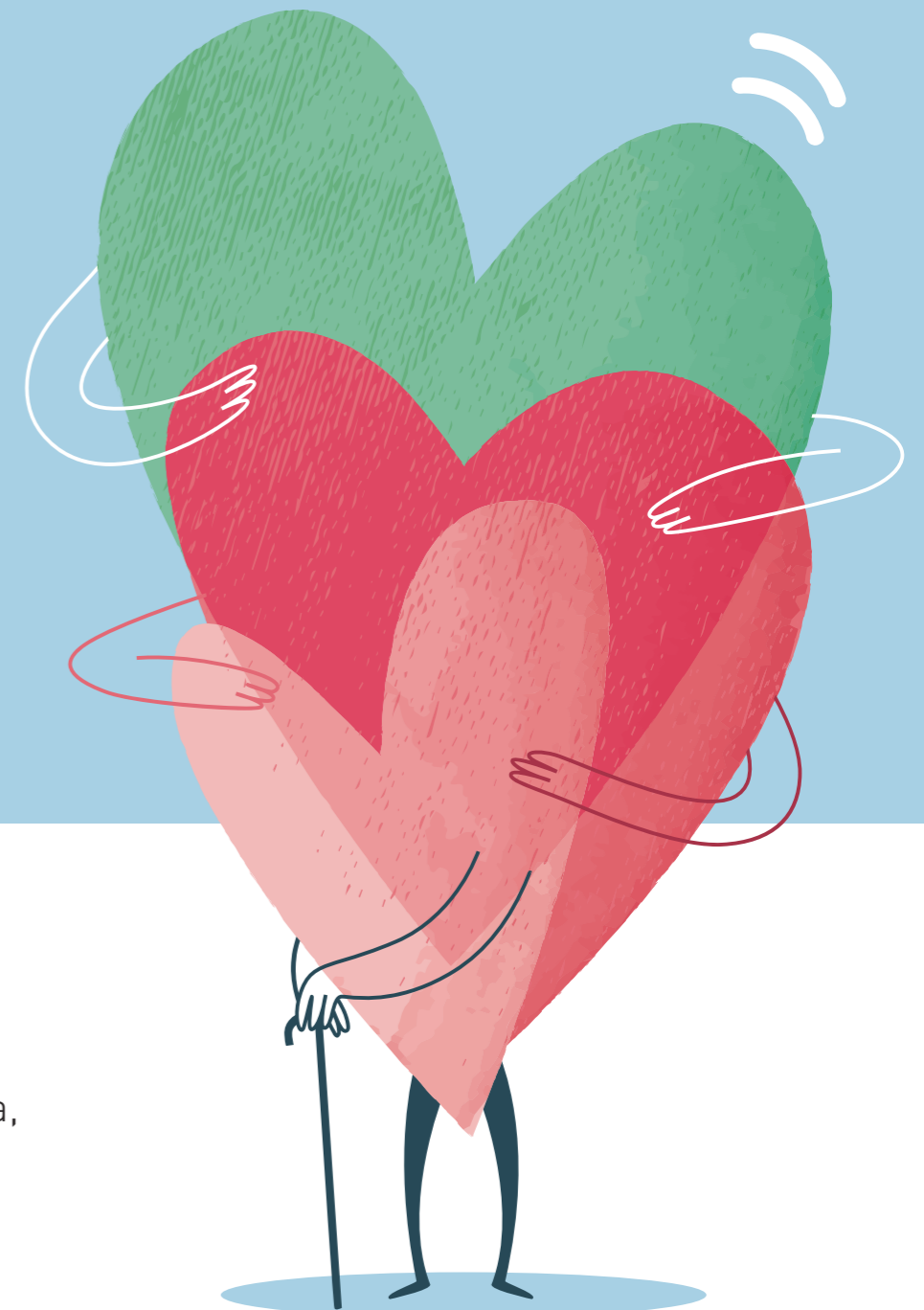
Maiatzaren 11, 18 eta 25 eta ekainaren 1 eta 8

ORDUTEGIA

astearteetan, 16:30-18:30

TOKIA

Calderería aretoa (Calderería k.,11)



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala