

# CUIDANDO A QUIENES CUIDAN ZAINTZEN 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 hasta completar plazas **a partir del día 13 de enero llamando al 010 (948420100)**

### FECHAS A ELEGIR

- 1, 8, 15, 22 de febrero y 1 de marzo (martes)  
- 24 de febrero y 3,10,17 y 24 de marzo (jueves)

### HORARIO

16:30-18:30

### LUGAR

Zapatería 40, planta baja

Menpekotasuna duten edo adinekoak diren senideak zaintzen dituztenei zuzenduta

Izen-emateak deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, **urtarrilaren 13tik aurrera 010 (948420100)** telefonora deituta

### DATAK

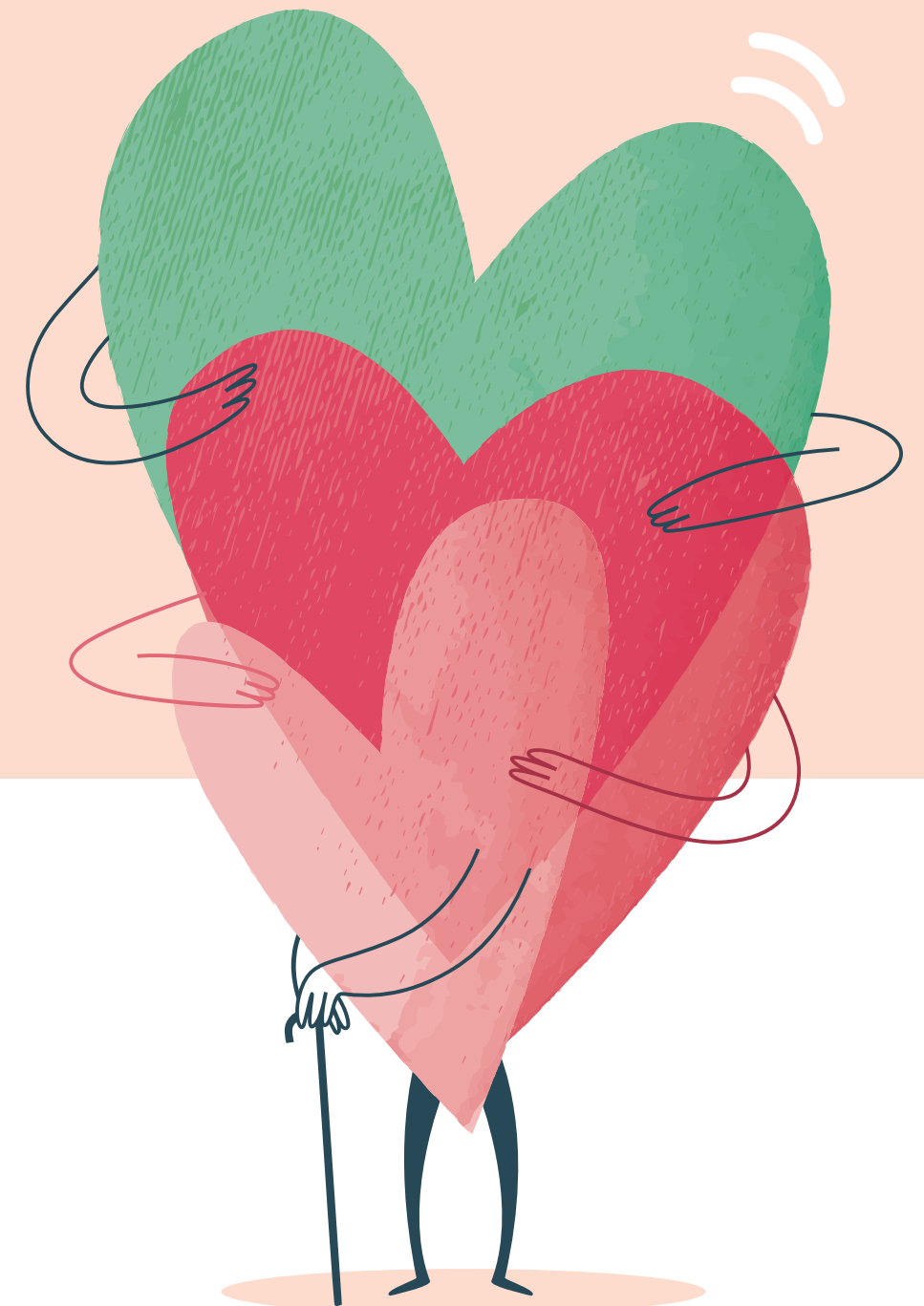
- Otsailaren 1, 8, 15, 22 eta martxoaren 1 (asteartea)  
- Otsailaren 24 eta martxoaren 3,10,17 eta 24 (osteguna)

### ORDUTEGIA

asteartean, 16:30-18:30

### TOKIA

Zapateria 40, beheko solairua



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala