

Pamplona te cuida



Cuidando a quienes cuidan

Taller de apoyo a
personas cuidadoras
de familiares, no
profesionales

GRATUITO

- > **¿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?**

Dirigido a personas cuidadoras de familiares mayores o dependientes

FECHAS:

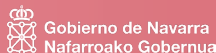
- 17, 24, 31 octubre
- 7, 14 de noviembre

HORARIO: 16:30 a 18:30

LUGAR: Zapatería 40, planta baja

Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas a partir del día 26 de septiembre llamando al 010 (948420100)

Colabora:



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Iruñeak zaindu egiten zaitu

Zaintzen dutenak zainduz

Senideen zaintzaile ez profesionaleri laguntzeko lantegia

DOHAINIK

- > **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?**

Menpekotasuna duten edo adinekoak diren senideak zaintzen dituztenei zuzenduta

DATAK:

- Urriaren 17, 24 eta 31
- Azaroaren 7 eta 14

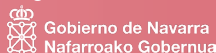
ORDUTEGIA:

astearteetan, 16:30-18:30

TOKIA: Zapateria 40, beheko solairua

Izen-emateak deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, irailaren 26tik aurrera 010 (948420100) telefonora deituta

Laguntza:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala