

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:

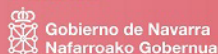
- 16 y 23 de febrero
- 2, 9 y 16 de marzo

HORARIO: 16:30 a 18:30

LUGAR: Centro San Juan Bosco,
C/ San Juan Bosco 15

Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas a partir del día 16 de enero llamando al 010 (948420100)

Colabora:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala