

Cuidando a quienes cuidan

Taller de apoyo a personas cuidadoras de familiares, no profesionales

Zaintzen dutenak zainduz

Senideen zaintzaile ez profesionalei laguntzeko lantegia



GRATUITO

- > Sesión 1. Autocuidado para cuidar
- > Sesión 2. Buen trato y acompañamiento emocional
- > Sesión 3. Cuidado confortable
- > Sesión 4. Recursos comunitarios
- > Sesión 5. Recursos digitales de apoyo al cuidado

Acompañamiento de la persona a cuidar por parte del voluntariado de Cruz Roja en caso de ser necesario. Indicarlo en el momento de la inscripción

FECHAS

> AZPILAGAÑA Centro comunitario Azpilagaña (c/ Buenaventura Iñiguez 18, planta baja)	14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11 (Lunes) 16:30-18:30
> ENSANCHE Espacio activo Cruz Roja (c/ Aralar 4)	15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11 (Martes) 16:30-18:30
> CASCO VIEJO Condestable, (sala V)	16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11 (Miércoles) 16:30-18:30

INSCRIPCIONES

por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 30 de septiembre llamando al 010 (948420100). Personas empadronadas

DOAKOA

- > 1. saioa Norbera zaintzea besteak zaintzeko
- > 2. saioa Tratu ona eta laguntza emozionala
- > 3. saioa Zaintza eroso
- > 4. saioa Baliabide komunitarioak
- > 5. saioa Zaintzen laguntzeko baliabide digitalak

Gurutze Gorriko boluntarioek zaindu beharreko pertsonari laguntzea, behar izanez gero. Izena ematean adierazi

DATAK

> AZPILAGAÑA Azpilagañako Zentro Komunitarioa. (Buenaventura Iñiguez k. 18-20, behe)	Urriak 14, urriak 21, urriak 28, azaroak 4 azaroak 11 (astelehenak) 16:30-18:30
> ZABALGUNEA Gurutze Gorriaren gune aktiboa (Aralar k. 4)	Urriak 15, urriak 22, urriak 29, azaroak 5, azaroak 12 (astearteak) 16:30-18:30
> ALDE ZAHARRA Kondestable, (V. aretoa)	Urriak 16, urriak 23, urriak 30, azaroak 6 azaroak 13 (asteazkenak) 16:30-18:30

IZEN-EMATEAK deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, irailaren 30etik aurrera, 010 (948420100) telefonora deituta. Erroldatutakoak



Área de Igualdad, Acción Comunitaria, Barrios, Participación Ciudadana y Euskera

Berdintasuneko, Ekintza Komunitarioko, Auzoetako, Herriarren Partaidetzako eta Euskarako Alorra

ORGANIZA:
ANTOLATZAILEA:



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala