

# Zaintzen dutenak zainduz

Senideen zaintzaile ez profesionalei laguntzeko lantegia

## Cuidando a quienes cuidan

Taller de apoyo a personas cuidadoras de familiares, no profesionales



### DOAKOIA

- > 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

> <b>ERMITAGAÑA</b> Bunkerra, (Bartolome Karrantza 5)	Azaroak 7, 14, 21 eta 28, eta abenduak 12 (ostegunak) 16:30-18:30
> <b>ARROTXAPEA</b> Carbonilla Zentro Komunitarioa (Marcelo Celayeta Etorbidea, 51. Behoko Solairua. 1. Aretoa)	Azaroak 5, 12, 19 eta 26, eta abenduak 10 (astearteak) 16:30-18:30

**IZEN-EMATEAK** deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, urriaren 21etik aurrera, 010 (948420100) telefonora deituta.

### 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

> <b>ERMITAGAÑA</b> Búnker (c/ Bartolomé de Carranza 5)	7, 14, 21, y 28 de noviembre, y 12 de diciembre 16:30-18:30
> <b>ROCHAPEA</b> Centro comunitario de la Carbonilla (Avda. Marcelo Celayeta 51, planta baja. Sala 1)	5, 12, 19, y 26 de noviembre, y 10 de diciembre 16:30-18:30

**INSCRIPCIONES** por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 21 de octubre llamando al 010 (948420100).



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

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

ORGANIZA:  
ANTOLATZAILEA:



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala