

Zaintzen dutenak zainduz

Senideen zaintzaile
ez profesionalei
laguntzeko lantegia

Cuidando a quienes cuidan

Taller de apoyo a personas
cuidadoras de familiares,
no profesionales



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

> ITURRAMA San Juan Bosco zentroan (San Juan Bosco kalea, 15) 3. Aretoa	Otsailak 4, 11, 18 eta 25, martxoak 4 (astearteak) 16:30-18:30
> TXANTREA Salestarrak Zentro Komunitarioan. (Iruñerria kalea, 24) 4. Aretoa	Otsailak 6, 13, 20, 27 eta martxoak 6 (ostegunak) 16:30-18:30
> ALDE ZAHARRA Condestable (Kondestablen, V. aretoa)	Otsailak 3, 10, 17, 24 eta martxoak 3 (astelehenak) 16:30-18:30

IZEN-EMATEAK deiak jasotako hurrenkeran izanen dira, leku guztiak bete arte, urtarrilaren 20tik aurrera, 010 (948420100) telefonora deituta. Erroldatutakoak

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

> ITURRAMA Centro San Juan Bosco (C/San Juan Bosco 15). Sala 3	4, 11, 18, y 25 de febrero, y 4 de marzo (martes) 16:30-18:30
> TXANTREA Centro Comunitario Salesianas (c/Cuenca de Pamplona, 24). Sala 4	6, 13, 20 y 27 de febrero, y 6 de marzo (jueves) 16:30-18:30
> CASCO VIEJO Condestable (sala V)	3, 10, 17 y 24 de febrero, y 3 de marzo (lunes) 16:30-18:30

INSCRIPCIONES por orden de llamada hasta completar plazas a partir del 20 de enero llamando al 010 (948420100). Personas empadronadas



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