

CUIDANDO A LAS PERSONAS QUE CUIDAN ZAITZEN GAITUZTENAK ZAITZEN DITUGU



SESIONES GRUPALES DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS

ZAITZAILEEI LAGUNTZEKO TALDE-SAIOAK

¿QUÉ HAGO CON MIS EMOCIONES CUANDO CUIDO A UN FAMILIAR?

¿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?

ZER EGITEN DUT NIRE EMOZIOEKIN SENIDE BAT ZAITZEN DUDANEAN?

NOLA KONTROLA DEZAKET ESTRESA? ERLAXAZIO-TEKNIKAK. HOBETO ANTOLA NAITEKE? FAMILIA-GATAZKAK KUDEATZEA ZAITZA-LANAREN AURREAN.

ZER EGIN DEZAKET SENIDE BATEN ZAITZAREKIN DAGOEN GATAZKA BATEN AURREAN?

Dirigido a personas cuidadoras de familiares
Inscripciones por orden de llamada hasta completar plazas, a partir del día 20 de marzo.
Llamando al Servicio Social de Base 948.19.98.70 o al 626.89.35.61.

FECHAS A ELEGIR, 5 sesiones de duración:

- Jueves: 20 y 27 de abril, 4, 11 y 18 de mayo. De 11:00h a 13:00h.
- Miércoles: 27 de septiembre, 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 16:00h a 18:00h.

LUGAR: Plaza de la Paz Nelson Mandela.

Senideen zaintzaileentzat
Izen-ematea deiaren hurrenkeraren arabera, plazak bete arte, martxoaren 20tik aurrera.
Oinarrizko Gizarte Zerbitzura deituta 948.19.98.70 edo 626.89.35.61.

AUKERATU BEHARREKO DATAK, 5 saio:

- Osteguna: apirilak 20 eta 27, maiatzak 4, 11 eta 18. 11:00etatik 13:00etara.
- Asteazkena: irailaren 27an, urriaren 4an, 11n, 18an eta 25ean. 16:00etatik 18:00etara.

LEKUA: Nelson Mandela Bake plaza.

GRATUITO/DOAKOA

APOYO PSICOLÓGICO INDIVIDUAL

AYUDA EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS.
INFORMACIÓN DE RECURSOS INSTRUMENTALES Y EMOCIONALES PARA MEJORAR Y EQUILIBRAR EL CUIDADO Y EL AUTOCUIDADO.

ESTABLECER PATRONES DE CORRESPONSABILIDAD CON OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

Dirigido a personas cuidadoras de familiares.
Sesiones de 1 hora de duración.
Solicita la cita en el Servicio Social de Base del Ayuntamiento de Barañáin, Plaza de la Paz Nelson Mandela s/n, bajo, en horario de 8:30 a 14:00 horas, o llamando al 948 19.98.70.

BANAKAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

ESTRESA KUDEATZEN LAGUNTZEA.
ZAITZA ETA AUTOZAITZA HOBETZEKO ETA OREKATZEKO BALIABIDE INSTRUMENTALEI ETA EMOZIONALEI BURUZKO INFORMAZIOA.
FAMILIAKO BESTE KIDE BATZUEKIN ERANTZUNKIDETASUN-EREDUAK EZARTZEA.

Senideen zaintzaileentzat. Ordubeteko saioak.
Eskatu hitzordua Barañaingo Udaleko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan
Nelson Mandela Bake plaza zk.g., behea, 8:30etik 14:00etara,
edo 948 199870 telefonora deituta.

