

CUIDANDO A LAS PERSONAS QUE CUIDAN



SESIONES GRUPALES DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS

¿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?

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

GRATUITO

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.