

ZAINTZEN GAITUZTENAK ZAINTZEN DITUGU



ZAINTZAILEEI LAGUNTZEKO TALDE-SAIOAK

Zer egiten dut nire emozioekin senide bat zaintzen dudanean?

Nola kontrola dezaket estresa? Erlaxazio-teknikak.

Hobeto antola naiteke? Familia-gatazkak kudeatzea zaintza-lanaren aurrean.

Zer egin dezaket senide baten zaintzarekin dagoen gatazka baten aurrean?

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

DOAKOA

BANAKAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA

Estresa kudeatzen laguntzea.

Zaintza eta autozaintza 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.