



jagoten

2024

AUTO-LAGUNTZA TAILERRA TALLER DE AUTOAYUDA

Jarduera mendekotasun egoeran deuden pertsonen senideak jagon eta eguneroko bizitzako jarduerak egiten laguntzen deusientzat zuzendurik dago.

Helburuak: Ondoez-maila arindutea (jagolearen gainkargea, antsiedatea, depresinoa, estresa...), identifikazio-talde bat eukitea bizi dabean esperientzia horreek partekatuteko eta jagoleen euren artean laguntzino emozionalaren alorrean alkar-trukatuteko espazio bat sortutea.

Dirigido a personas que cuidan de familiares en situación de dependencia y les prestan ayuda en las actividades de la vida diaria.

Objetivos: Reducir el nivel de malestar (sobrecarga de la persona cuidadora, ansiedad, depresión, estrés...), contar con un grupo de identificación donde compartir las diversas experiencias vividas y posibilitar un espacio de intercambio de apoyo emocional entre las propias personas cuidadoras.

DATEA / FECHA

Urtarrilaren 10etik aurrera (hamabostero)

A partir del 10 de enero (quincenalmente)

EGUNAK / DÍAS

Eguaztenetan / Los miércoles

ORDUA / HORA

15:30 - 17:00

TOKIA / LUGAR

Katetxea, Beko Kalea (Mungia)



Aldez aurretik emon behar da izena / Es necesaria la inscripción previa
Zalantzarik edo galderarik euki ezkeru / Para más información
637.06.80.74 (Eider)



Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea
Mancomunidad de Servicios Sociales



ARRIETA



BAKIO



GAMIZ-FIKA



LAUKIZ



MEÑAKA



MUNGIA