

Es necesario inscribirse,
el taller es gratuito

Servicio de conciliación incluido
durante el taller

Información e inscripciones:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud
y Salud en todas las Políticas

Tel. 848 423 450 de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas
escueladecuidados.navarra.es



TALLER

Cuidar a una persona con
dependencia y cuidarse

LUGAR: **NOAIN**
Centro Cívico El Mirador
Ctra. Aeropuerto, 2

FECHA: **19, 21, 26 y 28 de mayo**

HORARIO: **17:00-19:00**





Programa

1.ª SESIÓN

Cuidar a otra persona.

2.ª SESIÓN

La situación de dependencia. Relacionarse con la persona cuidada.

3.ª SESIÓN

Manejar la situación de dependencia.

4.ª SESIÓN

Cuidar y cuidarse.



DIRIGIDO A:

Personas que cuidan a familiares o personas cercanas en situación de dependencia. Las personas que cuidan a personas con demencia disponen de otro taller específico.



OBJETIVO:

Que quienes participan desarrollen más recursos y habilidades para cuidar y cuidarse.



FORMA DE TRABAJO:

Nos juntaremos para compartir experiencias, aumentar conocimientos, reflexionar, realizar ejercicios...

Algunos aspectos se trabajarán en grupos pequeños y otros, en todo el grupo

Se recomienda asistir a todas las sesiones porque son complementarias.

