

2024

# AUTO-LAGUNTZA TAILERRA

## TALLER DE AUTOAYUDA

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

Helburuak: Ondoez-maila arindutea (jagolearen gainkargea, antsiedadea, depresinoa, estresa...), identifikazino-talde bat eukitea bizi dabezan esperientzia horreek partekatuteko eta jagoleen euren artean laguntzino emozionalaren alorrean alkarratutako 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  
Zalantzarak edo galderarik euki ezkerro / Para más información  
637.06.80.74 (Eider)



Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea  
Mancomunidad de Servicios Sociales



ARRIETA



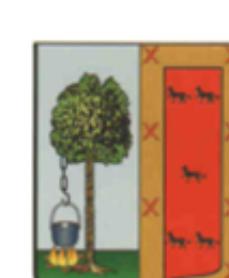
BAKIO



GAMIZ-FIKA



LAUKIZ



MEÑAKA



MUNGIA