



Managing Caregiver Stress

Caregiving for a family member or friend can be stressful—physically, emotionally, and financially.

Join a workshop for *caregivers of children with special health and behavioral needs* to learn about self-care strategies and techniques to **increase relaxation** and **reduce stress**.

Manage the daily stresses you face as a caregiver. Sign up today!

DATE

Tuesday, March 15th, 2022

TIME

6:00-7:30 PM

LOCATION

Free - Virtual

REGISTRATION

[email us](mailto:Swindells@providence.org) Swindells@providence.org

CONTACT

The Swindells Center
503-215-2429



Copyright © 2018 All rights reserved. Powerful Tools for Caregivers is owned and managed by Iowa State University of Science and Technology.



Manejo del estrés del cuidador

Cuidar a un familiar o a un amigo puede ser estresante —desde el punto de vista físico, emocional y económico—.

Participe de un taller para *cuidadores de niños con necesidades conductuales y de salud especiales* para aprender estrategias y técnicas de autocuidado para **aumentar la relajación y reducir el estrés.**

Maneje las situaciones de estrés que enfrenta a diario como cuidador. ¡Inscríbese hoy mismo!

FECHA

martes, 29 de marzo

HORA

6:00-7:30 p. m.

UBICACIÓN

gratis - virtual

INSCRIPCIÓN

503-215-2429



CONTACTO

503-215-2429

Copyright © 2018 Todos los derechos reservados. Powerful Tools for Caregivers es propiedad y está administrado por la Universidad Estatal de Ciencia y Tecnología de Iowa.



Swindells Resource Center

