



ZAINTZEA

Centro Municipal
de apoyo a familiares cuidadores de Bilbao

Información, orientación y asesoramiento
Formación
Apoyo psicológico
Promoción de la autonomía personal
Sensibilización
Voluntariado social

(Servicios Gratuitos)

ACTIVIDADES 2020

Octubre-Diciembre

Zaintzea Senide zaintzaileei laguntzeko udal zentros
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores



PRESENCIAL

CURSOS

Adquisición de estrategias de autocuidado

Fechas: martes 10 y 17 de noviembre.
Horario: tardes: 16:00 a 17:30 h.

Manejo de la demencia

Fechas: martes 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre.
Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

TALLERES

*Relajación de inicio: respiración, visualización, relajación muscular...

Fechas: lunes 19, 26 de octubre; 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre.
Horario: mañanas: 11:00-11:45 h. *Horario:* tardes 16:30-17:15 h.

Optimiza tu tiempo

Fechas: jueves 22 de octubre.
Horario: tardes: 16:00-17:30 h.

Higiene del sueño

Fechas: miércoles 25 de noviembre y 2 de diciembre.
Horario: tardes: 16:00-17:30 h.

Depresión: la enfermedad de la tristeza

Fechas: jueves 26 de noviembre y 3 de diciembre.
Horario: tardes: 16:00-17:30 h.

Control de la ansiedad

Fechas: viernes 4 y 11 de diciembre.
Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

MONOGRÁFICOS

Voluntades anticipadas

Fecha: jueves 29 de octubre.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Comunicación con personas con demencia

Fecha: viernes 13 de noviembre.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Recursos sociales: trámites y prestaciones en el cuidado

Fecha: jueves 19 de noviembre.

Horario: tarde: 16:00-17:30 h.

Fecha: miércoles 25 de noviembre.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Fecha: miércoles 2 de diciembre.

Horario: mañana: 11:30-13:00 h.

Modificación de la capacidad: incapacitación judicial

Fecha: martes 24 de noviembre.

Horario: tarde: 16:00-17:30 h.

Fecha: jueves 10 de diciembre.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

ON LINE/WHATSAPP

Píldoras de conocimiento: Autocuidado y Manejo del duelo

Curso: Manejo de situaciones difíciles

Taller Ocio compartido

*Taller Relajación: mantenimiento

Monográfico: voluntades anticipadas

*Club de lectura

IMPORTANTE:

En las actividades señaladas (*) pueden participar personas no cuidadoras.

Para asistir es necesario ponerse en contacto con Zaintzea.

Programación sujeta a posibles modificaciones por necesidades del servicio.

Para asegurar una atención libre de contagio os pedimos

que nos ayudéis a cumplir con

LAS SIGUIENTES MEDIDAS DE PROTECCIÓN:



Acude al Centro Municipal exclusivamente si tienes cita confirmada.



No acudas al Centro Municipal si muestras algún síntoma de la enfermedad y asegúrate de no tener fiebre.



Procura extremar las medidas de higiene y protección recomendadas por las autoridades sanitarias.



Haz uso de tu mascarilla en todo momento: recuerda traerla puesta desde casa.



Mantén una distancia interpersonal de al menos 2 metros.



Se ruega hacer un uso responsable del ascensor.

¡Recuerda!: una persona por desplazamiento.

DATOS DE CONTACTO:

c/ José M^a Escuza 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.: 94 607 25 25

www.zaintzea.org

zaintzea@bilbao.eus

Síguenos en facebook 

Zaintzea Senide zaintzaileei laguntzeko udal zentroa
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores.

