



ZAINTZA

Bilboko senide zaintzaileei laguntzeko
Udal Zentroa

Informazioa, orientazioa eta aholkularitza
Prestakuntza
Laguntza psikologikoa
Autonomia pertsonalaren sustapena
Sentsibilizazioa
Boluntarioritza soziala

(dohainik)

2020KO AKTIBITATEAK

Urria-Abendua

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



PRESENTZIALA

IKASTAROAK

Norberaren burua zaintzeko estrategiak eskuratzea

Datak: azaroak 10 eta 17; astearteak.
Ordutegia: arratsaldez: 15:30-17:30.

Dementziarekin nola jokatu

Datak: azaroak 17, 24 eta abenduak 1; astearteak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

TAILERRAK

*Erlaxazioa: arnasketa, irudikatze, muskulu-erlaxazioa...

Datak: urriak 19, 26; azaroak 2, 9, 16, 23 eta 30; astelehenak.
Ordutegia: goizez 11:00-11:45. *Ordutegia:* arratsaldez 16:30-17:15.

Optimizatu zure denbora

Datak: urriak 22, osteguna.
Ordutegia: arratsaldez: 16:00-17:30.

Loaren osasuna

Datak: azaroak 25 eta abenduak 2; asteazkenak.
Ordutegia: arratsaldez: 16:00-17:30.

Depresioa: tristuraren gaixotasuna

Datak: azaroak 26 eta abenduak 3; ostegunak.
Ordutegia: arratsaldez: 16:00-17:30.

Antsietatea kontrolatzea

Datak: abenduak 4 eta 11; ostiralak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

MONOGRAFIKOAK

Aurreztiako borondateak

Data: urriak 29; osteguna.

Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Dementzia daukaten pertsonekin komunikazioa

Data: azaroak 13; ostirala.

Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Gizarte baliabideak: zainketarako izapideak eta prestazioak

Data: azaroak 19, osteguna.

Ordutegia: arratsalde: 16:00-17:30.

Data: azaroak 25; asteazkena.

Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Data: abenduak 2; asteazkena.

Ordutegia: goizez: 11:30-13:00.

Gaitasuna pertsonalaren aldaketa: ezagiketa judiziala

Data: azaroak 24, asteartea.

Ordutegia: arratsalde: 16:00-17:30.

Data: abenduak 10; osteguna.

Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

ON LINE/WHATSAPP

Ezagutza-pilulak: Autozainketa eta Doluaren maneia

Ikastaroa: Egoera zailen maneia

Tailerra: Partekatutako aisialdia

*Erlaxazio tailerra: mantentze

Monografikoa: Aurreztiako borondateak

*Trakurketa kluba

OHARRA:

Seinalatutako aktibitateetan (*) Zainzaileak ez direnek ere parte har dezakete.
Parte hartzeko ZAINTZEAN abisua ematea beharrezkoa da.
Pertsonen edo Zerbitzuaren beharrak direla eta, egitaraua alda liteke.

Kutsadurarik gabeko arreta bermatzeko

BABES-NEURRI HAUEK

Betetzen laguntzeko eskatzen dizugu:



Udal Zentrora etorri, solik hitzordua baieztatuta baduzu.



Ez jo Udal Zentrora gaixotasunaren sintomaren bat baduzu eta ziurtatu sukarrik ez duzula.



Saiatu osasun-agintariek gomendatutako higiene-eta babes-neurriak zorrotz betetzen.



Erabili beti maskara: gogoratu etxetik ekartzea.



Pertsonen artean gutxieneko 2 metroko tartea utzi.



Igogailua arduraz erabiltzeko eskatzen dizugu.

Gogoratu!: pertsona bat joan-etorrian.

HARREMANETARAKO DATUAK:

José M^a Escuza kalea 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.zbkia: 94 607 25 25

www.zaintzea.org

zaintzea@bilbao.eus

Síguenos en facebook-ean 

Zaintzea

Senide zaintzaileel lanuntzeko udal zentrea
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores.

