



# 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 2021

### Enero-Marzo

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



## PRESENCIAL

### CURSOS

#### Manejo de la demencia

*Fechas:* martes 19, 26 de enero y 2 de febrero.

*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

*Fechas:* jueves 4, 11 y 18 de febrero.

*Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

#### Adquisición de estrategias de autocuidado

*Fechas:* jueves 28 de enero y 4 de febrero.

*Horario:* mañanas: 10:30 a 12:00 h.

### MONOGRÁFICOS

#### Recursos sociales: trámites y prestaciones en el cuidado

*Fecha:* miércoles 27 de enero.

*Horario:* mañana: 11:30-13:00 h.

#### Comunicación con personas con demencia

*Fecha:* martes 9 de febrero.

*Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

*Fecha:* jueves 4 de marzo.

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

#### Modificación de la Capacidad: incapacitación judicial

*Fecha:* martes 9 de febrero.

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

#### Aprender a decir no

*Fecha:* viernes 12 de febrero.

*Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

#### Voluntades anticipadas

*Fecha:* miércoles 24 de febrero.

*Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

#### Como manejar los sentimientos de culpa

*Fecha:* miércoles 10 de marzo.

*Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

## TALLERES

### Higiene del sueño

*Fechas:* viernes 22 y 29 de enero.  
*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

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

*Fechas:* lunes 8, 15, 22 de febrero; 1, 8, 15 y 22 de marzo.  
*Horario:* mañanas: 11:00-11:45 h. *Horario:* tardes 16:30-17:15 h.

### Gestión de las emociones

*Fechas:* jueves 10 y 17 de febrero.  
*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Control de la ansiedad

*Fechas:* martes 16 y 23 de febrero.  
*Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

### Depresión: la enfermedad de la tristeza

*Fechas:* martes 2 y 9 de marzo.  
*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Autoestima

*Fechas:* jueves 4 y 11 de marzo.  
*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Familia: resolución de conflictos

*Fechas:* miércoles 17 y 24 de marzo.  
*Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

#### **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.

## ON LINE/WHATSAPP

Píldoras de conocimiento: Autocuidado y Manejo del duelo

Curso: Manejo de situaciones difíciles

Taller: Ocio compartido

\*Taller: Relajación de mantenimiento

Punto de encuentro: Vivir en positivo

\*Club de lectura

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 si tienes fiebre y/o algún síntoma de la enfermedad.



Extrema las medidas de higiene 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.



Usa responsablemente el ascensor. ¡Recuerda!: una persona por desplazamiento.

#### DATOS DE CONTACTO:

c/ José M<sup>o</sup> Escuzza 22 bis, 48013 Bilbao-Tfno.: 94 607 25 25

[zaintzea@bilbao.eus](mailto:zaintzea@bilbao.eus)/[www.zaintzea.org](http://www.zaintzea.org)

Síguenos en facebook 