



ZAINTZEA

Bilboko senide zaintzaileei laguntzeko
Udal Zentroa

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

(dohainik)

2021eko AKTIBITATEAK

Urtarrila-Martxoa

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



PRESENTZIALA

IKASTAROAK

Dementziarekin nola jokatu

Datak: urtarrilak 19, 26 eta otsailak 2; astearteak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Datak: otsailak 4, 11 eta 18; ostegunak.
Ordutegia: arratsaldez: 16:00-17:30.

Norberaren burua zaintzeko estrategiak eskuratzea

Datak: urtarrilak 28 eta otsailak 4; ostegunak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

MONOGRAFIKOAK

Gizarte baliabideak: zainketarako izapideak eta prestazioak

Data: urtarrilak 27; asteazkena. *Ordutegia:* goizez: 11:30-13:00.

Dementia daukaten pertsonekin komunikazioa

Data: otsailak 9; asteartea. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Data: martxoak 4, osteguna. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

Gaitasuna pertsonalaren aldaketa: ezagiketa judiziala

Data: otsailak 9, asteartea. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

Ezetz esaten ikastea

Data: otsailak 12; ostirala. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Aurreztiako borondateak

Data: otsailak 24; asteazkena. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Errudun sentimenduak maneiatzea

Data: martxoak 10; asteazkena. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

TAILERRAK

Loaren osasuna

Datak: martxoak 22 eta 29; ostiralak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

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

Datak: otsailak 8, 15, 22; martxoak 1, 8, 15 eta 22; astelehenak.
Ordutegia: goizez 11:00-11:45. *Ordutegia:* arratsaldez 16:30-17:15.

Emozioen kudeaketa

Datak: otsailak 10 eta 17.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Antsietatea kontrolatzea

Datak: otsailak 16 eta 23; astearteak.
Ordutegia: arratsaldez: 16:00-17:30.

Depresioa: tristuraren gaixotasuna

Datak: martxoak 2 eta 9; astearteak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Autoestimua

Datak: martxoak 4 eta 11; ostegunak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

Familia: gatazka ebaztea

Datak: martxoak 17 eta 24; asteazkenak.
Ordutegia: goizez: 10:30-12:00.

OHARRA:

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

ON LINE/WHATSAPP

Páldoras de conocimiento: Autozainketa eta Doluaren maneia

Ikastaroa: Egoera Zailen maneia

Tailerra: Partekatutako aisialdia

*Erlaxazioa: Mantentze-tailerra

Elkartze-gunea: Baikor bizi

*Irakurketa Kluba

Kutsadurarik gabeko arreta bermatzeko ONDORENGO BABES-NEURRIAK
betetzen laguntzeko eskatzen dizugu



Udal Zentrora etorri, soilik hitzordua baieztatuta badaukazu.



Ez jo Udal Zentrora gaixotasunaren sintomaren bat edo sukarra badaukazu.



Bete itzazu osasun-agintariak gomendatutako higiene-eta-babes-neurriak.



Erabili beti maskara: gogoratu etxetik ekartzea.



Pertsonen artean gutxieneko 2 metroko tartea utzi.



Igogailua arduraz erabili. Gogoratu! Pertsona bat joan-etorrian.

HARREMANETARAKO DATUAK:

José M^a Escuza kalea 22 bis, 48013 Bilbao-Tfno.zbkia: 94 607 25 25

zaintzea@bilbao.eus/www.zaintzea.org

Jarraitu facebook-ean 