



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

Abril-Junio

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



CURSOS

Manejo de la demencia

Fechas: miércoles 14, 21 y 28 de abril.

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

Fechas: miércoles 12, 19 y 26 de mayo.

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

Adquisición de estrategias de autocuidado

Fechas: martes 4 y 11 de mayo.

Horario: tardes: 16:00 a 17:30 h.

TALLERES

Control de la ansiedad

Fechas: martes 13 y 20 de abril.

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

*Entrenamiento de la memoria

Fechas: jueves 22, 29 de abril y 6 de mayo.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

Gestión de las emociones

Fechas: viernes 16 y 23 de abril.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

Fechas: martes 1 y 8 de junio.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

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

Fechas: lunes 10, 17, 24, 31 de mayo; 7, 14 y 21 de junio.

Horario: mañanas: 11:00-11:45 h.

Horario: tardes 16:30-17:15 h.

Higiene del sueño

Fechas: jueves 13 y 20 de mayo.

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

Autoestima

Fechas: martes 18 y 25 de mayo.

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

Depresión: la enfermedad de la tristeza

Fechas: jueves 3 y 10 de junio.

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

Escuela de la felicidad

Fechas: viernes 4 y 11 de junio.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

*Optimiza tu tiempo

Fechas: jueves 3 de junio.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

MONOGRÁFICOS

Comunicación con personas con demencia

Fecha: viernes 30 de abril.

Horario: mañana: 11:00-12:30 h.

Fecha: jueves 17 de junio.

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

Aprender a decir no

Fecha: jueves 22 de abril.

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

Fecha: jueves 10 de junio.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Mi soledad y yo

Fecha: viernes 28 de mayo.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Como manejar los sentimientos de culpa

Fecha: miércoles 9 de junio.

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

Límites en el cuidado

Fecha: viernes 18 de junio.

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 de inicio y mantenimiento

Punto de encuentro: Vivir en positivo

*Club de lectura

IMPORTANTE:

Para asistir es necesario ponerse en contacto con Zaintzea.
Programación sujeta a posibles modificaciones por necesidades del servicio.
En las actividades señaladas (*) pueden participar personas no cuidadoras.

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 Escuzza 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.: 94 607 25 25

www.zaintzea.org

zaintzea@bilbao.eus

Síguenos en facebook 

Zaintzea

Sentido zaintzaileei laguntzeko erdal zentrua
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores

