



ZAINTZEA

Bilboko senide zaintzaileei laguntzeko
Udal Zentroa

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

(dohainik)

2021eko AKTIBITATEAK

Apirila-Ekaina

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



IKASTAROAK

Dementziarekin nola jokatu

Data: apirilak 14, 21 eta 28; astezkenak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

Data: maiatzak 12, 19 eta 26; asteazkenak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

Norberaren burua zaintzeko estrategiak eskuratzea

Data: maiatzak 4 eta 11; astearteak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

TAILERRAK

Antsietatea kontrolatzea

Data: apirilak 13 eta 20; astearteak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

*Oroimena lantzea

Data: apirilak 22, 29 eta maiatzak 6; ostegunak. Orduetgia: goizez: 10:30-12:00.

Emozioen kudeaketa

Data: apirilak 16 eta 23; ostiralak. Orduetgia: goizez: 10:30-12:00.

Data: ekainak 1 eta 8; astearteak. Orduetgia: goizez: 10:30-12:00.

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

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

Orduetgia: goizez: 11:00-11:45. Orduetgia: arratsalde: 16:30-17:15.

Loaren osasuna

Data: maiatzak 13 eta 20; ostegunak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

Autoestimua

Data: maiatzak 18 eta 25; asteartak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

Depresioa: tristuraren gaixotasuna

Data: ekainak 3 eta 10; ostegunak. Orduetgia: arratsalde: 16:00-17:30.

Zoriontasun eskola

Data: ekainak 4 eta 11; ostiralak. Orduetgia: goizez: 10:30-12:00.

*Optimizatu zure denbora

Data: ekainak 3; osteguna. Orduetgia: goizez: 10:30-12:00.

MONOGRAFIKOAK

Dementzia daukaten pertsonekin komunikazioa

Data: apirilak 30; ostirala.

Ordutegia: goizez: 11:00-12:30.

Data: ekainak 17; osteguna.

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

Ezetz esaten ikasten ikasi!

Data: apirilak 22; osteguna.

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

Data: ekainak 10; osteguna.

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

Neu eta nire bakarkadea

Data: maiatzak 28; ostirala.

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

Errudun sentimenduak maneiatzea

Data: ekainak 9; asteazkena.

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

Mugak zainketan

Data: ekainak 18; ostirala.

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

ON LINE/WHATSAPP

Ezagutza pilulak: Autozainketa eta Doluaren maneia

Ikastaroa: Egoera zailen maneia

Tailerra: Partekatutako aisialdia

*Erlaxazioa: Hasiera eta mantentze-tailerra

Elkartze-gunea: Baikor bizi

*Irakurketa 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 gutxienez 2 metroko tartea utzi.



Igogailua arduraz erabiltzeko eskatzen dizugu.

Gogoratu!: pertsona bat joan-etorrian.

HARREMANETARAKO DATUAK:

José M^º Escuza kalea 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.zbkia: 94 607 25 25

www.zaintzea.org

zaintzea@bilbao.eus

Jarraitu facebook-ean 

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

B
Bilbao