



ZAINTZEA

Bilboko senide zaintzaileei laguntzeko
Udal Zentroa

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

(dohainik)

2021eko AKTIBITATEAK

Iraila-Abendua

Zaintzea

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



Bilbao

IKASTAROAK

Dementziarekin nola jokatu

Data: irailak 15, 22 eta 29; astezkenak.

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

Data: azaroak 25, abenduak 2 eta 9; ostegunak.

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

Norberaren burua zaintzeko estrategiak eskuratzea

Data: irailak 21 eta 28; asteazkenak.

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

Data: azaroak 17 eta 24; astezkenak.

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

Etxean zaintzeko eta mugitzeko oinarritzko ezagupenak

Data: azaroak 5, 12, 19 eta 26; asteazkenak.

Ordutegia: arratsalde: 15:00-18:00.

MONOGRAFIKOAK

Dementia daukaten pertsonekin komunikazioa

Data: irailak 16; osteguna.

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

Data: azaroak 17; asteazkena.

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

Errudun sentimenduak maneiatzea

Data: urriak 6; asteazkena.

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

Aurreztiako borondateak

Data: urriak 7; ostirala.

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

Gaitasun pertsonalaren aldaketa (ezagiketa judiziala)

Data: abenduak 1; asteazkena.

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

ELKARTEZEKO GUNEAK

Neu eta nire bakarkadea

Data: azaroak 5; ostirala.

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

*Irakurketa kluba

Data: azaroak 30; asteartea.

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

Data: abenduak 1; asteazkena.

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

OHARRA:

Parte hartzeko ZAINTZEAN abisua ematea beharrezkoa da.
Seinalatutako aktibitateetan (*) zaintzaileak ez direnek ere parte har dezakete.

TAILERRAK

*Optimizatu zure denbora

Data: irailak 24 eta urriak 29; ostirala.

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

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

Data: irailak 27; urriak 4, 11, 18, 25; azaroak 8, 15 eta 22.

Ordutegia: goizez: 11:00-11:45.

Ordutegia: arratsaldez 16:30-17:15.

Emozioen kudeaketa

Data: urriak 19 eta 26; astearteak.

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

Data: abenduak 13 eta 20; astelehenak.

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

Antsietatea kontrolatzea

Data: urriak 20 eta 27; asteazkenak.

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

*Oroimena lantzea

Data: urriak 21, 28; azaroak 4 eta 11; ostegunak.

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

Depresioa: tristuraren gaixotasuna

Data: azaroak 2 eta 9; astearteak.

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

Loaren osasuna

Data: azaroak 16 eta 23; astearteak.

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

Zoriontasun eskola

Data: abenduak 3 eta 10; ostiralak.

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

OHARRA:

Egitaraua alda liteke,
pertsonek edo zerbitzuaren beharrak direla eta.

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 sukarririk ez duzula.



Saiatu osasun-agintariek gomendatutako higie-ne 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

Jarraitu facebook-ean 

Zaintzea

Senide zaintzaileei laguntzeko udal zentrea
Centro municipal de apoyo a familiares cuidadores

