



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

Septiembre-Diciembre

Zaintzea

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



Bilbao

CURSOS

Manejo de la demencia

Fechas: miércoles 15, 22 y 29 de septiembre. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

Fechas: jueves 25 de noviembre; 2 y 9 diciembre. *Horario:* mañanas 10:30-12:00 h.

Adquisición de estrategias de autocuidado

Fechas: martes 21 y 28 de septiembre. *Horario:* tardes: 16:00 a 17:30 h.

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

Cuidados básicos y movilizaciones en el domicilio

Fechas: viernes 5, 12, 19 y 26 de noviembre. *Horario:* tardes: 15:00 a 18:00 h.

MONOGRÁFICOS

Comunicación con personas con demencia

Fecha: jueves 16 de septiembre. *Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

Fecha: miércoles 17 de noviembre. *Horario:* tarde: 16:00-17:30 h.

Como manejar los sentimientos de culpa

Fecha: miércoles 6 de octubre. *Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

Voluntades anticipadas

Fecha: jueves 7 de octubre. *Horario:* tarde: 16:00-17:30 h.

Modificación de la capacidad (Incapacitación judicial)

Fecha: miércoles 1 de diciembre. *Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

PUNTOS DE ENCUENTRO

Mi soledad y yo

Fecha: viernes 5 de noviembre. *Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

*Club de lectura

Fecha: martes 30 de noviembre. *Horario:* mañana: 11:00 h.

Fecha: miércoles 1 de diciembre. *Horario:* tarde: 16:00 h.

IMPORTANTE:

Para asistir es necesario ponerse en contacto con Zaintzea.
En las actividades señaladas (*) pueden participar personas cuidadoras.

TALLERES

*Optimiza tu tiempo

Fechas: viernes 24 de septiembre y 29 octubre. *Horario:* mañana: 10:30-12:00 h.

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

Fechas: lunes 27 de septiembre; 4, 18, 25 de octubre; 8, 15 y 22 de noviembre.

Horario: mañanas: 11:00-11:45 h.

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

Gestión de las emociones

Fechas: martes 19 y 26 de octubre.

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

Fechas: lunes 13 y 20 de diciembre.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

Control de la ansiedad

Fechas: miércoles 20 y 27 de octubre.

Horario: mañanas 10:30-12:00 h.

*Entrenamiento de la memoria

Fechas: jueves 21, 28 de octubre; 4 y 11 noviembre. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

Depresión: la enfermedad de la tristeza

Fechas: martes 2 y 9 de noviembre.

Horario: mañanas 10:30-12:00 h.

Higiene del sueño

Fechas: martes 16 y 23 de noviembre.

Horario: mañanas: 10:30-12:00 h.

Escuela de la felicidad

Fechas: viernes 3 y 10 de diciembre.

Horario: mañanas: 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

IMPORTANTE:

Programación sujeta a posibles modificaciones
por necesidades del servicio.

**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 Escuza 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.: 94 607 25 25

www.zaintzea.org

zaintzea@bilbao.eus

Síguenos en facebook 

Zaintzea

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

