

# 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 2022

### Enero-Abril

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



## CURSOS

### Manejo de la demencia

*Fechas:* miércoles 26 de enero; 2 y 9 de febrero. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

*Fechas:* miércoles 16, 23 y 30 de marzo. *Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Adquisición de estrategias de autocuidado

*Fechas:* martes 1 y 8 de febrero. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

*Fechas:* lunes 14 y 21 de marzo. *Horario:* mañanas: 11:00-12:30 h.

## TALLERES

### Depresión: la enfermedad de la tristeza

*Fechas:* martes 1 y 8 de febrero. *Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Control de la ansiedad

*Fechas:* miércoles 2 y 9 de febrero. *Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

*Fechas:* martes 2 y 9 de marzo. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

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

*Fechas:* martes 15, 22 de febrero; 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo.  
*Horario:* mañanas: 11:00-11:45 h. *Horario:* tardes 16:30-17:15 h.

### Gestión de las emociones

*Fechas:* martes 15 y 22 de febrero. *Horario:* tardes: 16:00-17:30 h.

*Fechas:* jueves 31 de marzo y 7 de abril. *Horario:* mañanas: 11:00-12:30 h.

### Autoestima

*Fechas:* martes 2 y 9 de marzo. *Horario:* mañanas: 10:30-12:00 h.

### Escuela de la felicidad

*Fechas:* viernes 1 y 8 de abril. *Horario:* mañanas: 11:00-12:30 h.

**IMPORTANTE:**  
En las actividades señaladas (\*)  
pueden participar personas no cuidadoras.

## MONOGRÁFICOS

### Comunicación con personas con demencia

Fecha: miércoles 19 de enero.

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

### Buen trato en el cuidado: sus derechos y mis derechos

Fecha: miércoles 26 de enero.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

### Voluntades anticipadas

Fecha: viernes 28 de enero.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

### Recursos residenciales (permanentes y temporales...): acceso y prestaciones

Fecha: miércoles 16 de febrero.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

Fecha: jueves 31 de marzo.

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

### Como manejar los sentimientos de culpa

Fecha: miércoles 16 de febrero.

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

### Modificación de la Capacidad: Incapacitación judicial

Fecha: miércoles 6 de abril.

Horario: mañana: 10:30-12:00 h.

## \*CLUB DE LECTURA

Fecha: miércoles 16 de marzo.

Horario: mañana: 11:00 h.

Fecha: jueves 17 de marzo.

Horario: tarde: 16:00 h.

## ON LINE/WHATSAPP

Píldoras de conocimiento: Autocuidado y Manejo del duelo

Curso: Manejo de situaciones difíciles

Taller: Ocio compartido, Relajación de inicio y mantenimiento

### IMPORTANTE:

Para asistir es necesario ponerse en contacto con Zaintzea.  
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<sup>a</sup> Escuza 22 bis, 48013 Bilbao

Tfno.: 94 607 25 25

[www.zaintzea.org](http://www.zaintzea.org)

[zaintzea@bilbao.eus](mailto:zaintzea@bilbao.eus)

**Zaintzea**

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

