



ZAINTZEA

Bilboko senide zaintzaileei laguntzeko
Udal Zentroa

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

(dohainik)

2022KO AKTIBITATEAK

Urtarrila-Apirila

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



IKASTAROAK

Dementziarekin nola jokatu

Data: urtarrilak 26; otsailak 2 eta 9; astezkenak. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

Data: martxoak 16, 23 eta 30; asteazkenak. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Norberaren burua zaintzeko estrategiak eskuratzea

Data: otsailak 1 eta 8; astearteak. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

Data: martxoak 14 eta 21; astelehenak. *Ordutegia:* goizez: 11:00-12:30.

TAILERRAK

Depresioa: tristuraren gaixotasuna

Data: otsailak 1 eta 8; astearteak. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Antsietatea kontrolatzea

Data: otsailak 2 eta 9; asteazkenak. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Data: martxoak 2 eta 9; astearteak. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

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

Data: otsailak 15, 22; martxoak 1, 8, 15, 22 eta 29; astearteak.

Ordutegia: goizez: 11:00-11:45. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:30-17:15.

Emozioen kudeaketa

Data: otsailak 15 eta 22; astearteak. *Ordutegia:* arratsaldez: 16:00-17:30.

Data: martxoak 31 eta apirilak 7; ostegunak. *Ordutegia:* goizez: 11:00-12:30.

Autoestimua

Data: martxoak 2 eta 9; astearteak. *Ordutegia:* goizez: 10:30-12:00.

Zoriontasun eskola

Data: apirilak 1 eta 8; ostiralak. *Ordutegia:* goizez: 11:00-12:30.

OHARRA:

Parte hartzeko ZAINTZEAn abisua ematea beharrezkoa da.
Egitaraua alda liteke, pertsonen edo zerbitzuaren beharrak direla eta.

MONOGRAFIKOAK

Dementzia daukaten pertsonekin komunikazioa

Data: urtarrilak 19; asteazkena.

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

Tratu egokia Zaintzetan: bere eskubideak eta nire eskubideak

Data: urtarrilak 26; asteazkena.

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

Aurreztiako borondateak

Data: urtarrilak 28; ostirala.

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

Egoitza-baliabideak (iraunkorrak, aldi baterakoak): sarbidea eta prestazioak

Data: otsailak 16; asteazkena.

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

Data: martxoak 31; osteguna.

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

Errudun sentimenduak maneiatzea

Data: otsailak 16; asteazkena.

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

Gaitasun pertsonalaren aldaketa (ezagiketa judiziala)

Data: apirilak 6; asteazkena.

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

*IRAKURKETA KLUBA

Fecha: martxoak 16; asteazkena.

Ordutegia: goizez: 11:00.

Fecha: martxoak 17; osteguna.

Ordutegia: arratsalde: 16:00.

ON LINE/WHATSAPP

Ezagutza pilulak: Autozaintza eta Doluaren maneia.

Ikastaroa: Egoera zailen maneia.

Tailerrak: Partekatutako aisialdia, *Hasiara eta mantentze-tailerra.

OHARRA:

Seinalatutako aktibitateetan (*) Zaintzaileak ez direnek ere parte har dezakete.

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 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

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

