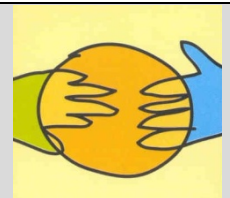


ZAINDU Durangaldea 2019

Mendekotasuna duten senide jagoleentzako laguntza zerbitzua
Apoyo a familiares cuidadores de personas dependientes



LAGUNTZA - APOYO

LAGUNTZA BIKOTE ZAINTZAILEENTZAT - APOYO A PAREJAS CUIDADORAS



DURANGO Musika eskola - Escuela de música

ASTELEHENAK / Lunes

10:30-12:00

Urtarrila –enero: 28

Ekaina - junio : 3

Otsaila - febrero: 11, 25

Urria - octubre: 14, 28

Martxoa - marzo: 11, 25

Azaroa – Noviembre: 11, 25

Apirila- abril: 8, 29

Abendua – Diciembre: 9

Maiatza – mayo: 6, 20

NORBERE BURUA ZAINDU - AUTOCUIDADO



ELORRIO Iturri kultur etxea- Casa Cultura Iturri

ASTEAZKENAK/ Miércoles

17:30-19:00

Urtarrila –enero: 30

Otsaila - febrero: 6, 13, 20, 27

Martxoa - marzo: 6, 13, 20, 27

DURANGO Adinekoen Udal Egoitza

ASTEAZKENAK/ Miércoles 15:30-17:00

Urtarrila –enero: 30

Otsaila - febrero: 6, 13, 20, 27

Martxoa - marzo: 6, 13, 20, 27

Apirila- abril: 3, 10

Maiatza – mayo: 8, 15, 22, 29

Ekaina - junio : 5

Urria - octubre: 16, 23, 30

Azaroa – Noviembre: 6, 13, 20, 27

Abendua – Diciembre: 4, 11

OTXANDIO

Kultur Etxean – Casa de Cultura

ASTEAZKENAK/ Miércoles 17:30-19:00

Apirila- abril: 3, 10

Maiatza – mayo: 8, 15, 22, 29

Ekaina - junio : 5

ZALDIBAR

Liburutegi zaharra - Biblioteca vieja

ASTEAZKENAK/ Miércoles 17:30-19:00

Urria - octubre: 16, 23, 30

Azaroa – Noviembre: 6, 13, 20, 27

Abendua – Diciembre: 4, 11

IBILBIDE OSASUNTSUAK - CIRCUITOS SALUDABLES



DURANGO ASTELEHENAK / Lunes 15.30-17:00

Urtarrila –enero: 28

Maiatza – mayo: 6, 13, 20, 27

Otsaila - febrero: 4, 11, 18, 25

Ekaina - junio : 3

Martxoa – marzo: 4, 11, 25

Urria – octubre: 7, 14, 21, 28

Apirila- abril: 1, 8, 29

Azaroa – Noviembre: 4, 11, 18, 25

Abendua: 2



Aisialdi ekintzak, nork bere burua zaintzeko.

Actividades de ocio para el autocuidado.

BANAKAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA - APOYO PSICOLOGICO INDIVIDUAL

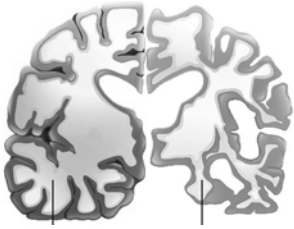


Emozio, pentsamendu eta jokabide osasuntsuak trebatu zaintzaren esparruan.

Entrenar en emociones, pensamientos y conductas saludables en el marco del cuidado.

PRESTAKUNTZA - FORMACIÓN

ALZHEIMER GAIKOTASUNA ETA BESTE DEMENTZIA BATZUK ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS



DURANGO

Adinekoen Udal Egoitza
Hogar Municipal de Personas Mayores
MARTITZENAK/ Martes 10:30-12:00

Otsaila- Febrero : 12, 19, 26

Martxoa – Marzo: 5

BIZKARRA ZAINTZEN CUIDANDO MI ESPALDA



DURANGO

Adinekoen Udal Egoitza - Hogar Municipal de Personas Mayores
MARTITZENAK / Martes 17:30-18:30

Martxoa - Marzo: 12, 26

Apirila – Abril: 2, 9

JOKABIDEAREN NAHASTEAK: NOLA LAGUNDU TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO: CÓMO AYUDAR



DURANGO

Adinekoen Udal Egoitza - Hogar Municipal de Personas Mayores
MARTITZENAK / Martes 11:00-12:00

Maiatza – Mayo: 7, 14, 21, 28

ZAINDU IRRATIAN - ZAINDU EN LA RADIO



DURANGO IRRATIA

FM: 107.8



Mendekotasuna eta zaintzaren arloko profesionalekin solasaldi programa. Hamabostero. Elkarrizketak eskuratzen ditugu.

Programa de entrevistas con profesionales del ámbito de la dependencia y del cuidado. Quincenalmente. Te facilitamos las entrevistas.

BANAKAKO INFORMAZIO ETA ORIENTAZIOA

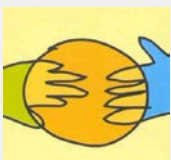
INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN INDIVIDUAL



Zaintzaren inguruko antolamendu eta plangintza, mendekotasuna duen senidearen arreta edo/eta Zaindu programa eta bere ekintzei buruzko informazioa eskaintzen da.

Proporcionamos información relativa a la organización y planificación del cuidado, atención al familiar dependiente así como de los programas y servicios del Programa Zaindu Durangaldea.

Mendekotasuna duten senide zaintzaileentzako laguntza, prestakuntza eta orientazio zerbitzua Servicio de apoyo, atención y orientación a familiares cuidadores de personas dependientes



94 603 00 46 - 94 620 05 46

zaindu.mdurango@bizkaia.org

www.mdurango.org

