

Ekintzetan izena emateko edota edozein zalantza argitzeko, programarekin harremanetan jarri zaitezke

94 603 00 46

zaindu@durango-udala.net

## “NORBERE BURUA ZAINTZEA” IKASTAROA

ZAINDU  
PROGRAMA

**Helburua:** Mendekotasuna duen pertsonaren luzaroko zaintza-lanen ondorioak hausnartu eta osasunean ohitura egokiak sustatu.

**Landuko diren gaiak:**

- Zaintza-lana
- Zaintza luzeen eragina osasun fisiko, psikologiko eta sozialetan.
- Bakarkako zaintza plana.

### Noiz eta non

PROGRAMA  
ZAINDU

#### ZAINDU Abadiano

**Noiz:**

Azaroa: 7, 14, 21, 28  
Abendua: 12, 19

**Ordutegia:**

17:30-19:00

**Non:**

Errota Kultur etxean

#### ZAINDU Iurreta

**Noiz:**

Azaroa: 8, 15, 22,  
29  
Abendua: 13, 20

**Ordutegia:**

17:30-19:00

**Non:**

Iurretako Kultur etxean

#### ZAINDU Elorrio

**Noiz:**

Azaroa: 9, 16, 23, 30  
Abendua: 14, 21

**Ordutegia:**

17:30-19:00

**Non:**

Iturri Kultur etxean

#### ZAINDU Zaldibar

**Noiz:**

Azaroa: 10, 17, 24  
Abendua: 1, 15, 22

**Ordutegia:**

17:30-19:00

**Non:**

Olazar futbol zelai  
zaharreko lokalak.

Si está interesado/a en participar o desea información más detallada puede ponerse en contacto con el programa

94 603 00 46

zaindu@durango-udala.net

## CURSO “AUTOCUIDADO: CUIDARSE PARA PODER CUIDAR”

ZAINDU  
PROGRAMA

**Objetivo:** Reflexionar sobre los cambios que genera el cuidado continuado de una persona dependiente y promover hábitos de autocuidado.

**Qué temas se abordarán**

- La tarea de cuidar.
- Repercusiones del cuidado continuado en la salud física, psicológica y social.
- Plan de cuidados individual.

### Cuándo y dónde

PROGRAMA  
ZAINDU

#### ZAINDU Abadiano

**Cuándo:**

Noviemb: 7, 14, 21, 28  
Diciembre: 12, 19

**Horario:**

17:30-19:00

**Dónde:**

Casa de cultura  
Errota

#### ZAINDU Iurreta

**Cuándo:**

Noviemb: 8, 15, 22, 29  
Diciembre: 13, 20

**Horario:**

17:30-19:00

**Dónde:**

Casa de cultura de  
Iurreta

#### ZAINDU Elorrio

**Cuándo:**

Noviembre: : 9, 16, 23, 30  
Diciembre: 14, 21

**Horario:**

17.30-19.00

**Dónde:**

Casa de Cultura Iturri

#### ZAINDU Zaldibar

**Cuándo:**

Noviembre:10, 17, 24  
Diciembre: 1, 15, 22

**Horario:**

17.30-19.00

**Dónde:** Locales del antiguo  
campo de futbol Olazar