

NORK BERE BURUA ZAINDU

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.

NORBERE BURUA ZAINDU - AUTOCUIDADO



ELORRIO Iturri kultur etxea- Casa Cultura Iturri
Ordutegia/horario:17:30-19:00

Urtarrila –enero: 25

Otsaila - febrero: 1, 8, 15, 22

Martxoa - marzo: 1, 8, 15, 22

DURANGO Adinekoen Udal Egoitza
Ordutegia/horario: 15:30-17:00

Urtarrila –enero: 25

Otsaila - febrero: 1, 8, 15, 22

Martxoa - marzo: 1, 8, 15, 22, 29

Apirila- abril: 5, 26

Maiatza – mayo: 3, 10, 17, 24, 31

Ekaina - junio : 7

Urria - octubre: 18, 25

Azaroa – Noviembre:8, 15, 22, 29

Abendua – Diciembre: 13

OTXANDIO Kultur Etxean – Casa de Cultura
Ordutegia/horario:17:30-19:00

Apirila- abril: 26

Maiatza – mayo: 3, 10, 17, 24, 31

Ekaina - junio : 7

ZALDIBAR Liburutegi zaharra - Biblioteca vieja
Ordutegia/horario:17:30-19:00

Urria - octubre:4, 11, 18, 25

Azaroa – Noviembre:1, 8, 15, 22, 29

Abendua – Diciembre:13

LAGUNTZA BIKOTE ZAINTZAILEENTZAT - APOYO A PAREJAS CUIDADORAS



DURANGO Musika eskola - Escuela de música
Ordutegia/horario: 10:30-12:00

Urtarrila -enero :9, 23

Otsaila - febrero: 6, 20

Martxoa - marzo: 20, 6

Apirila- abril: 3, 24

Maiatza - mayo: 8, 22

Ekaina - junio : 5

Urria - octubre: 2, 16, 30

Azaroa – Noviembre: 13, 27

Abendua – Diciembre: 4

IBILBIDE OSASUNTSUAK - CIRCUITOS SALUDABLES



DURANGO Ordutegia/horario: 15.30-17:00

Urtarrila –enero: 23, 30

Otsaila - febrero: 6, 13, 20, 27

Martxoa - marzo: 6, 13, 20, 27

Apirila- abril: 3, 24

Maiatza - mayo: 8, 15, 22, 29

Ekaina - junio : 5, 12

Urria - octubre: 23, 30

Azaroa – Noviembre:6, 13, 20, 27

AISIALDI TALDEA - GRUPO DE OCIO



Aisialdi irteerak, nork bere burua zaintzeko. Bi irteera urtean zehar

Salidas de ocio para el autocuidado. Dos salidas a lo largo del año

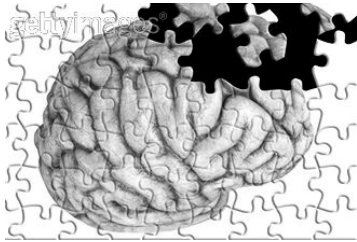
BANAKAKO INFORMAZIO ETA ORIENTAZIOA

INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN INDIVIDUAL



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

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

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

Pinondo

Orduetgia/horario: 17:00-18:30

Martxoa – marzo: 6, 13, 20, 27

ELORRIO

Iturri Kultur etxea – Casa Cultura Iturri

Orduetgia/horario: 17:00-18:30

Urria - octubre: 23, 30

Azaroa – noviembre: 6, 13

BERE BURUA AKTIBATU: EGUNEROKO BIZITZARAKO IDEIAK
ACTIVA SU MENTE: IDEAS PARA LA VIDA COTIDIANA
**DURANGO**

Pinondo

Orduetgia/horario: 17:00-18:30

Azaroa – noviembre: 20, 27

ZALDIBAR

Liburutegi zaharra - Biblioteca vieja

Orduetgia/horario: 17:00-18:30

Otsaila – febrero: 20, 27

ZAINDU IRRATIAN - ZAINDU EN LA RADIO**DURANGO IRRATIA****FM: 107.8**

Mendekotasuna eta zaintzaren arloko profesionalekin solasaldi programa. Geuk emango dizkizugu elkarrizketak.

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

HITZALDIAK - CONFERENCIAS**ABADIÑO** Orduetgia/horario: 18:00-19:30

"Zure senidea Zaindu: arraztoa uzten duen esperientzia
"Cuidar a tu familiar, una experiencia que marca"

Maiatza - mayo: 8

IURRETA Orduetgia/horario: 18:00-19:30**"Cuidar de manera eficaz"**

Maiatza – mayo: 15

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

9:00-13:00

94 603 00 46 - 94 620 05 46

durangaldea@zaindu.euwww.mdurango.org