

LAGUNTZA BIKOTE ZAINTZAILEENTZAT - APOYO A PAREJAS CUIDADORAS

DURANGO Musika eskola - Escuela de música



Urtarrila - enero: 8, 22
Otsaila - febrero: 5, 19
Martxoa - marzo: 5, 19
Apirila - abril: 9, 23
Maiatza - mayo: 7, 21
Ekaina - junio: 4

Iraila - septiembre: 24
Urria - octubre: 8, 22
Azaroa - Noviembre: 5, 19
Abendua - Diciembre: 3

Ordutegia/horario: 10:30-12:00

NORBERE BURUA ZAINDU - AUTOCUIDADO

DURANGO Adinekoen Udal Egoitza



Urtarrila - enero: 31
Otsaila - febrero: 7, 14, 21, 28
Martxoa - marzo: 7, 14, 21
Apirila - abril: 11, 18, 25
Maiatza - mayo: 2, 9, 16, 23, 30
Ekaina - junio: 6, 13

Urria - octubre: 24, 31
Azaroa - Noviembre: 7, 14, 21, 28
Abendua - Diciembre: 5

Ordutegia/horario: 15:30-17:00

IBILBIDE OSASUNTSUAK - CIRCUITOS SALUDABLES

DURANGO



Urtarrila - enero: 29
Otsaila - febrero: 5, 12, 19, 26
Martxoa - marzo: 5, 12, 19
Apirila - abril: 9, 16, 23
Maiatza - mayo: 7, 14, 21, 28

Ekaina - junio: 4
Urria - octubre: 1, 8, 15, 22, 29
Azaroa - Noviembre: 5, 12, 19, 26

Ordutegia/horario: 15.30-17:00

BANAKAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA - APOYO PSICOLOGICO INDIVIDUAL



Zaintzaren esparruan emozio, pentsamendu eta jokabide osasuntsuak trebatzeko jagoleentzat banakako saioak.

Sesiones individuales con cuidadores/as para entrenar en emociones, pensamientos y conductas saludables en el marco del cuidado.

MOBILIZAZIO ETA TRANSFERENTZIAK - MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS



DURANGO RESIDENCIA JM BARANDIARAN EGOITZA

Apirila - abril: 3, 10, 17

Ordutegia/horario: 17:30-19:30

BIZITZAREN AMAIERA: HERIOTZA ETA DOLUARI BURUZ HITZ EGITEN FINAL DE LA VIDA: HABLANDO SOBRE MUERTE Y DUELO

DURANGO

Pinondo

Azaroa - noviembre: 19, 26 Ordutegia/horario: 17:00-18:30



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

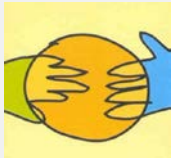
INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN INDIVIDUAL



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



INFORMAZIO GEHIAGO/ MÁS INFORMACIÓN:

94 603 00 46 - 94 620 05 46

(9:00-13:00)

durangaldea@zaindu.eu

www.mdurango.org



Topatu Zaindu Programaren 20 gakoak Encuentra las 20 claves del Programa Zaindu	E	R	R	U	A	J	K	O	C	U	I	D	A	R	I	S	V	P
	M	M	H	S	B	T	D	M	U	R	E	L	A	J	A	R	S	E
	O	Z	P	Ñ	E	O	H	O	I	W	S	H	H	O	K	X	F	N
	C	A	I	O	L	V	E	N	D	L	T	I	E	M	P	O	O	S
	I	I	C	U	D	B	E	O	A	Q	B	A	R	F	G	I	R	A
	O	N	A	F	U	E	S	T	D	L	G	T	I	I	H	C	M	M
	N	D	R	L	R	A	R	U	O	I	C	J	O	Z	O	O	A	I
	E	U	G	C	R	X	G	A	R	U	X	B	T	H	Y	D	C	E
	S	Q	A	H	A	O	C	S	R	H	O	Z	Z	Z	O	L	I	N
	F	A	M	I	L	I	A	V	W	S	X	Z	A	T	P	L	O	T
T	Ú	C	G	D	E	P	E	N	D	E	N	C	I	A	L	N	O	

FORMACION PENSAMIENTOS DEPENDENCIA APOYO TIEMPO ZAINDU CUIDAR AUTONOMO CUIDADOR EMPODERARSE FAMILIA HERIOTZA RELAJARSE OCIO GAKOAK/CLAVES:ERRUA EMOCIONES BELDURRA DOLUA CUIDAR AUTONOMO CUIDADOR EMPODERARSE FAMILIA HERIOTZA RELAJARSE OCIO