

LAGUNTZA - APOYO

LAGUNTZA BIKOTE ZAINZAILEENTZAT - APOYO A PAREJAS CUIDADORAS

DURANGO Musika eskola - Escuela de música



Urtarrila –enero: 8, 22

Iraila – septiembre: 24

Otsaila - febrero: 5, 19

Urria - octubre: 8, 22

Martxoa - marzo: 5, 19

Azaroa – Noviembre: 5, 19

Apirila- abril: 9, 23

Abendua – Diciembre: 3

Maiatza – mayo: 7, 21

Ekaina - junio : 4

Ordutegia/horario: 10:30-12:00

NORBERE BURUA ZAINDU - AUTOCUIDADO



ELORRIO Iturri kultur etxea- Casa Cultura Iturri

Urtarrila –enero: 31

Otsaila - febrero: 7, 14, 21, 28

Martxoa - marzo: 7, 14, 21

Ordutegia/horario:17:30-19:00

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

OTXANDIO Kultur Etxean – Casa de Cultura

Apirila- abril: 11, 18, 25

Maiatza – mayo: 2, 9, 16, 23, 30

Ekaina - junio : 6, 13

Ordutegia/horario:17:30-19:00

ZALDIBAR Liburutegi zaharra - Biblioteca vieja

Urria - octubre: 24, 31

Azaroa – Noviembre: 7, 14, 21, 28

Abendua – Diciembre: 5

Ordutegia/horario:17:30-19:00

IBILBIDE OSASUNTSUAK - CIRCUITOS SALUDABLES



DURANGO

Urtarrila –enero: 29

Ekaina - junio : 4

Otsaila - febrero: 5, 12, 19, 26

Urria - octubre: 1, 8, 15, 22, 29

Martxoa – marzo: 5, 12, 19

Azaroa – Noviembre: 5, 12, 19, 26

Apirila- abril: 9, 16, 23

Ordutegia/horario: 15.30-17:00

Maiatza – mayo: 7, 14, 21, 28



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

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

BANAKAKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA - APOYO PSICOLOGICO INDIVIDUAL

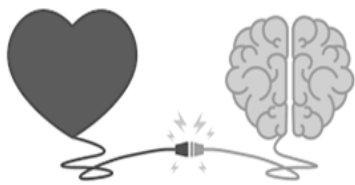


Emozio, pentsamendu eta jokabide osasuntsuak trebatu zaintzaren esparruan.

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

PRESTAKUNTZA - FORMACIÓN

"EMOZIOAK ETA ZAINNTZA" IKASTAROA /CURSO "LAS EMOCIONES Y EL CUIDADO"



ABADIÑO-MATIENA

Errota Kultur Etxea

Otsaila - febrero -: 5, 12, 19, 26 **Ordutegia/horario: 17:30-19:00**

ELORRIO Iturri Kultur etxea – Casa Cultura Iturri

Urria - octubre: 22, 29 Azaroa – noviembre: 5, 12

Ordutegia/horario: 17:00-18:30

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



OTXANDIO

Kultur Etxean – Casa de Cultura

Martxoa – marzo: 12, 19 **Ordutegia/horario: 17:00-18:30**

ZALDIBAR Liburutegi zaharra - Biblioteca vieja

Maiatza- Mayo – 7, 14 **Ordutegia/horario: 17:00-18:30**

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

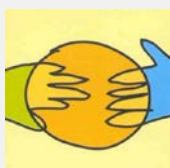
INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN INDIVIDUAL



. 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



TALDEKO FORMAKUNTZA EKINTZEN IZEN-EMATE EPEA: data hasiera baino 7 egun lehenago
PLAZO DE INSCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES GRUPALES FORMATIVAS: 7 días antes del inicio