

# MENPEKO PERTSONAK ZAINTZEN DITUZTEN FAMILIAKOENTZAT

## LAGUNTZA PSIKOLOGIKO TALDEAK

Taldeak, norbere bizi kalitatea hobetzeko asmoa dauka, menpeko pertsonak zaintzen dituzten familikoen antsietate eta depresio sintomak prebenituz edo gutxituz.

<b>ONDARROA</b>	<p><b>NON:</b> GUZUR ETXEAN.</p> <p><b>DATAK:</b> URRIAK 2, 16 eta 30; AZAROAK 13 eta 27; ABENDUAK 11 eta 18; 2015ean jarraituko du taldeak.</p> <p><b>ORDUTEGIA:</b> 17.00 – 19.00</p>
<b>MARKINA-XEMEIN</b>	<p><b>NON:</b> Lea Artibai Amankomunazgoan</p> <p><b>DATAK:</b> AZAROAK 10 eta 24; ABENDUAK 15; 2015ean jarraituko du taldeak.</p> <p><b>ORDUTEGIA:</b> 17.00-19.00</p>

Izena emateko:

Zure udalerriko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan



## FORMAZIO TAILERRAK

<b>ISPASTER</b>	<p><b>DOLUA</b>ren inguruko tailerra</p> <p>7 saio egingo dira, 2015eko urtarrila/otsailean</p>
<b>LEKEITIO</b>	<p><b>NORBERE ZAINTZA TAILERRA</b></p> <p><b>DATAK:</b> URRIAK 30; AZAROAK 6, 13, 20 ETA 27; ABENDUAK 4</p> <p><b>ORDUTEGIA:</b> 17.00- 19.00</p> <p><b>LEKUA:</b> Kultur Etxean, Lea Aretoan</p>
<b>ETXEBARRIA</b>	<p><b>ZINE ZIKLOA ZAINTZAREN INGURUAN</b></p> <p>2 pelikula eta zine foruma egingo da 2015eko urtarrilean</p>
<b>BERRIATUA</b>	<p><b>RESILIENTZIA</b>ren inguruko ikastaroa</p> <p>5 saio izango dira, 2015eko urtarrila/otsailean</p>
<b>LEKEITIO</b>	<p><b>MEMORIA LANTZEN</b></p> <p>5 saio izango dira, 2015 otsailean</p>
<b>ONDARROA</b>	<p><b>BIODANZA FAMILIA ZAINTZAILEENTZAT</b></p> <p>(9 saio 2 ordukoak)</p> <p><b>DATAK:</b> (MARTITZENETAN) AZAROAK 4, 11, 18 eta 25; ABENDUAK 2, 9 eta 16; URTARRILAK 13 eta 20.</p> <p><b>ORDUTEGIA:</b> 16.30-18.30</p> <p><b>LEKUA:</b> KOFRADIA ZAHARREAN</p>

Izena emateko:

Bizitzen elkargoa:

94 623 27 44

Lea Artibai Amankomunazgoa:

94 616 85 58

# PERTSONA NAGUSIENTZAKO

## EKINTZAK

AMOROTO

**BURUA MARTXAN TAILERRA**  
(6 saio, 2 ordutakoak)  
2015eko urtarrilean egiteko

AMOROTO  
ETXEBARRIA  
GIZABURUAGA  
MENDEXA  
ZIORTZA-BOLIBAR

**ZAHARTZE AKTIBOA BULTZATZEKO HITZALDIAK**  
Gai desberdinak landu ahalko dira:  
*“Zahartzaroaren gainean mitoak apurtuz”*  
*“Antsietateari aurre egiteko baliabideak”*  
*“Besteentzako lagungarria naiz”*  
*“Elikadura eta osasuna”*  
*“Internet mundura begira”*

Hitzaldi hauek herriko jubilatuen elkarteekin  
antolatuko dira  
2015eko urtarrila-otsailean egiteko



## ZAINDUZ egitaraua 2014ko udazkena-negua

Menpekotasuna duten pertsonen  
familiakoei zuzenduta, eta bereziki,  
zaintza lanetan ari direnei.



Amoroto



Berriatua



Etxebarria



ISPASTER



GIZABURUAGA



LEKEITIO



Markina-Xemein



MENDEXA



Ondarroa



ZIORTZA-BOLIBAR  
ELIZATEKO UDALA



**LEA-ARTIBAI  
AMANKOMUNAZGOA**  
Gizarte Zerbitzuak



**BFA  
DFB**  
Bizkaiko Foru  
Aldundia  
Diputación  
Foral de Bizkaia  
Gizarte  
Ekintza Salla  
Departamento  
de Acción Social