

# MENPEKO PERTSONAK ZAITZEN DITUZTEN FAMILIAKOENTZAT

Para familiares de personas dependientes

## LAGUNTZA PSIKOLOGIKO TALDEAK

**Taldeak, familia zaintzaileen bizi kalitatea hobetzeko asmoa dauka, antsietate eta depresio sintomak prebenituz edo gutxituz.**

El objetivo de este grupo es mejorar la calidad de vida de los familiares de personas dependientes previniendo o reduciendo síntomas de ansiedad y depresión.

<b>LEKEITIO</b>	<b>DATAK:</b> Irailak 21, urriak 19, azaroak 2, 16, 30, abenduak 14 <b>ORDUTEGIA:</b> 17:00 – 19:00 <b>NON:</b> Jubilatuen elkartean
<b>MARKINA-XEMEIN</b>	<b>NON:</b> Lea Artibai Amankomunazgoan <b>DATAK:</b> Irailak 12, 26, urriak 24, azaroak 7, 21, abenduak 12 <b>ORDUTEGIA:</b> 17.00-19.00
<b>ONDARROA</b>	<b>NON:</b> KOFRADI ZAHARREAN <b>DATAK:</b> Irailak 15, 29, urriak 27, azaroak 10, 24, abenduak 15 <b>ORDUTEGIA:</b> 17.00 – 19.00

### Izena emateko taldeetan:

**Zure udalerriko Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetan**

Para participar en los grupos,  
acércate a los servicios sociales de base de tu municipio.



## FORMAZIO TAILERRAK

<b>BERRIATUA</b>	<b>ZINE ZIKLOA: 3 pelikula eta zine foruma</b> Ciclo de cine: 3 películas y cine forum <b>Urriak 20, azaroak 24, abenduak 15 (16:30-19:00)</b> Udal Bideo gelan
<b>ETXE BARRIA</b>	<b>AUTOESTIMA MINTEGIA (6 saio)</b> Urriak 25, Azaroak 8, 15, 22, 29, abenduak 13, 20 Kultur Aretoa, 17:00-19:00
<b>LEKEITIO</b>	<b>NORBERE ZAINZA – AUTOCUIDADO (7 saio)</b> Urtarrila - Martxoan
<b>MARKINA-XEMEIN MENDEXA</b>	<b>ERLAJAZIOA eta ARNASKETAK</b> Urtarrila - Martxoan
<b>ONDARROA</b>	<b>MOBILIZAZIOAK (6 saio)</b> Cómo movilizar a una persona dependiente Urriak 18, 24, 26. Azaroak 2, 7 eta 9 Tokia: Kofradi Zaharrea, 17:00-19:00
<b>ZIORTZA-BOLIBAR</b>	<b>MEMORIA LANTZEN (7 saio)</b> Taller para trabajar la memoria Urtarrila - Martxoan

### Izena emateko eta informazio gehiago:

Para participar y más información:

**Bizituen elkargoa (Zainduz): 94 623 27 44**

**Lea Artibai Amankomunazgoa (Gizarte Zerbitzuak): 94 616 85 58**

## PERTSONA NAGUSIENTZAKO

Dirigido a personas mayores

### EKINTZAK: BURUA MARTXAN TAILERRA

“Activar la mente”

MARKINA-XEMEIN

(4 saio, 2 ordutakoak. Azaroak 8, 15, 22, 29)

16:30-18:30 Jubilatuen elkartean

ISPASTER

Azaroak 8, 15, 22 eta 29.

17:00 – 19:00 Jubilatuen elkartean

## PERTSONA GUZTIENTZAKO

Dirigido a cualquier persona

### HITZALDIAK: Dementziaren inguruan

Charlas sobre la demencia

GIZABURUAGA eta MENDEXA:

datak zehazteko



# ZAINDUZ

# 2016

(Urritik hasita)



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

Dirigido a familiares de personas dependientes y especialmente a las/los familiares cuidadores.



Berriatua



Etxebarria



ISPASTER



GIZABURUAGA



LEKEITIO



Markina-Xemein



MENDEXA



Ondarroa



ZIORTZA-BOLIBAR  
ELIZATEKO UDALA



BIZITZEN  
FUNDAZIOA



LEA-ARTIBAI  
AMANKOMUNAZGOA  
Gizarte Zerbitzuak



Bizkaia  
foru aldundia  
diputación foral