

MAITEKI

APOYO A FAMILIAS CUIDADORAS

Eres cuidadora o cuidador...

¡Anímate a hacer algo para ti este verano!

ACTIVIDADES VERANO 2021



ACTIVIDAD		HORARIO	FECHAS	LUGAR
RISOTERAPIA <i>Llevar otro calzado diferente del de la calle</i>	¡La risa sienta bien! Con una persona experta y con el grupo te divertirás aprendiendo a sentirte más positivo/a y optimista Imparte: Txus Ruiz	Martes, 10:30-12:00	29 junio 6, 13, 20 y 27 julio	Centro Cívico Campillo C/ Santa María, 4 Sala polivalente 2
INICIACIÓN AL YOGA <i>Llevar otro calzado y esterilla</i>	Ejercicios y técnicas fáciles para mejorar el estado físico y mental. Imparte: Evangelina Vargas	Viernes, 10:30 - 12:30	25 junio 2, 9, 16 y 23 julio	Centro Cívico Campillo C/ Santa María, 4 Sala polivalente 2
HAZLO TÚ MISMA: AGENDA PARA CUIDAR Y CUIDARTE	Haremos un bonito cuaderno para que tengas siempre a mano el plan de cuidados, tus actividades de ocio y otras cosas que te importan. <i>No tienes que traer nada; Maiteki pone todo el material y tú te llevas tu agenda.</i> Imparte: M ^a Luisa Martín	Lunes y miércoles, 17:00 - 18:30	5, 7 y 12 julio	Centro Sociocultural de Mayores San Martín (C/ Pintor Vera Fajardo, 7) Sala del laboratorio
OCUPARME DE MÍ ¿LUJO O NECESIDAD?	Sencillas estrategias prácticas que ayuden a mejorar el autocuidado diario en este tiempo de pandemia. Imparte: Luis Amurrio	Martes y jueves, 17:00- 18:30	20 y 22 julio	Centro Sociocultural de Mayores San Martín (C/ Pintor Vera Fajardo, 7) Sala principal

INSCRIPCIONES:

Desde el 17 de junio hasta el día anterior al inicio de la actividad.

Plazas limitadas (grupos reducidos). Inscripción por orden de llegada.

Cuota: 2 € por cada actividad.

Esta programación cumple todas las medidas de protección frente a la Covid19. Es obligatorio el uso de mascarilla.

Los datos pueden cambiar. En la página web puedes encontrar la información actualizada:

www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras

**MÁS
INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES**

945 13 56 16

9:00 - 15:00

Departamento de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia



MAITEKI

FAMILIA ZAINZAILEENTZAKO LAGUNTZA

Zaintzailea bazara...

Anima zaitez zuretzako zerbait egitera udan!

JARDUERAK UDA 2021



JARDUERA		ORDUTEGIA	DATAK	LEKUA
BARRE-TERAPIA <i>Kaleaz besteko oinetakoak eraman</i>	Barreak on egiten du. Ondo pasako duzu positiboago eta baikorrago sentitzen ikasten aditu batekin eta taldean. Irakaslea: Txus Ruiz	Asteartean, 10:30-12:00	Ekainak 29 Uztailak 6, 13, 20 eta 27	Landatxoko gizarte etxea Santa Maria kalea 4 Askotarako 2. gela
YOGA HASTAPENAK <i>Kaleaz besteko oinetakoak eta estera eraman</i>	Egoera fisikoa eta mentala hobetzeko ariketa eta teknika errazak. Irakaslea: Evangelina Vargas	Ostiraletan, 10:30 - 12:30	Ekainak 25 Uztailak 2, 9, 16 eta 23	Landatxoko gizarte etxea Santa Maria kalea 4 Askotarako 2. gela
EGIN EZAZU ZEUK: BESTEAK ETA ZEURE BURUA ZAINZEEKO AGENDA	Koaderno polit bat egingo dugu eskura izan ditzazun beti zainketa-plana, aisialdiko jarduerak, eta zuretzat garrantzitsuak diren bestelakoak. <i>Ez duzu ezer ekarri behar: Maitekik jarriko du materiala, eta zuk agenda eskuratuko.</i> Irakaslea: M ^a Luisa Martín	Astelehen eta asteartean, 17:00 - 18:30	Uztailak 5, 7 eta 12	San Martineko Adinekoentzako Zentro Soziokulturala Aurelio Vera-Fajardo Margolariaren kalea, 7 Laborategiko gela
NEURE BURUAZ ARDURATZEA, LUXUA ALA BEHARRA?	Pandemia garai honetan eguneroko autozainketa hobetzen lagunduko dizuten estrategia praktiko errazak. Irakaslea: Luis Amurrio	Astearte eta ostegunetan, 17:00- 18:30	Uztailak 20 eta 22	San Martineko Adinekoentzako Zentro Soziokulturala Aurelio Vera-Fajardo Margolariaren kalea, 7 Areto nagusia

IZEN-EMATEAK:

Ekainaren 17tik jarduera hasi aurreko egunera arte.

Leku mugatuak (talde txikiak) Iriste-hurrenkerari jarraiki egingo da izen-ematea.

Kuota: 2 euro jarduera bakoitza.

Programazioak Covid-19ari aurre egiteko babes-neurri guztiak betetzen ditu. Nahitaezkoa da maskara erabiltzea.

Datuak aldatu egin daitezke. Udalaren webgunean aurki dezakezu informazio eguneratua:

www.vitoria-gasteiz.org/famili_zaintzaileak

**ARGIBIDEAK
ETA IZENA
EMATEA**

945 13 56 16

9:00 - 15:00

Gizarte Politiken, Adinekoen eta Haurren Saila

