

# ACTIVIDADES

\* OCTUBRE DICIEMBRE \*

# 2020

## BIENVENIDA ¡EL PAC PRESENTA...!

Presentación de las actividades programadas de octubre a diciembre de 2020 y de la previsión enero - junio de 2021. Daremos la bienvenida a todas las cuidadoras y cuidadores de personas mayores, estén o no en el Programa.

Explicaremos y se comentarán las actividades **alrededor de un café.**



**CUÁNDO:** jueves 8 de Octubre, 18:30 - 20:00

**DÓNDE:** Sala Simone de Beauvoir. C/ San Ignacio, 8 (frente a bar Los Ángeles)

**INSCRIPCIÓN GRATUITA:** a partir del 28 de septiembre.

Plazas limitadas (grupos reducidos).

Esta programación cumple todas las medidas de protección frente al COVID-19. 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](http://www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras)

Departamento de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia

## UNA VEZ AL MES REUNIONES DE CUIDADORES/AS

*¡Seguimos con las reuniones abiertas de personas que cuidan!*

Una vez al mes, puedes juntarte con otras personas que cuidan para tratar temas que os interesen.

Una profesional os ayudará a que las reuniones sean amenas y útiles. Son gratuitas. No hay que apuntarse.

Puedes ir a una, a varias o a todas las reuniones.

Sólo tienes que ser cuidador/a de un/a familiar mayor.

*Seguro que si vas a una... ¡repites!*

**CUÁNDO:** los primeros miércoles laborables de cada mes, 19:00 - 20:30 h.

4 noviembre, 2 diciembre.

Previstas para 2021:  
13 enero, 3 febrero,  
3 marzo, 7 abril, 5 mayo, 2 junio.

**DÓNDE:** Centro Cívico El Pilar.

**ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO.**

## TALLER TRIMESTRAL GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: EN FORMA PARA CUIDAR/TE

Podrás aprender y practicar ejercicios sencillos para sentirte mejor física y mentalmente. Hacer algo de ejercicio durante la semana te ayudará a estar en forma y cuidar con más energía.

**CUÁNDO:** 19 de Octubre - 21 de Diciembre, los lunes, 16:00 - 17:30 h.

**DÓNDE:** Centro Cívico Campillo. C/Santa María, 4.

**CUOTA:** 4 € a abonar el primer día de la actividad.

**INSCRIPCIÓN:** a partir del 5 de Octubre.

## TALLER DE 4 DÍAS HABILIDADES DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN

Aprender a decir "no", iniciar y mantener una conversación, reclamar cuando es necesario, negociar con eficacia en situaciones cotidianas, expresar agradecimiento y otras emociones. ¿Difícil? ¡No! En este taller descubrirás maneras para afrontar con éxito el día a día de una persona cuidadora.

**CUÁNDO:** 20, 22, 27 y 29 de Octubre, martes y jueves, 18:00 - 19:30 h.

**DÓNDE:** Centro Cívico Aldabe, C/ Portal de Arriaga, 1.

**CUOTA:** 2 € a abonar el primer día de la actividad.

**INSCRIPCIÓN:** a partir del 5 de Octubre.

## ¡CUIDO Y ME CUIDO!

Si cuidas a un familiar mayor en casa,\* tienes la oportunidad de:

- Aprender a cuidar mejor
- Dedicar tiempo para ti
- Compartir tu experiencia con otras personas que cuidan

\* Para personas cuidadoras no profesionales

## MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

945 13 56 16

9:00 - 15:00

## TALLER DE 3 DÍAS HÁBITOS SALUDABLES

Consejos sencillos para mejorar tus rutinas de salud.

Seguro que te has preguntado: ¿Me cuido bien? ¿Qué es saludable y qué no? Aprenderemos trucos fáciles para empezar un plan de hábitos sencillos que se pueden hacer en casa.

**CUÁNDO:** los jueves 12, 19 y 26 de Noviembre, 18:30 - 20:00

**DÓNDE:** Centro Cívico Aldabe. C/ Portal de Arriaga s/n.

**CUOTA:** 2 € a abonar el primer día de la actividad.

**INSCRIPCIÓN:** a partir del 2 de Noviembre.

## ¡AL CINE!... PARA SABER MÁS Y MEJOR DOCUMENTAL: "CUIDADORES"

Película de Óscar Tejedor, 2010. Premiada en el Festival de Cine de Valladolid.

Nos muestra de manera sensible y vitalista la vida cotidiana de diferentes personas enfermas de alzhéimer. Se centra en contarnos el día a día de quienes las cuidan.

Después de la película, hablaremos un rato sobre la tarea del cuidado de personas con alzhéimer y las diferentes formas de afrontarla.

**CUÁNDO:** 28 de Octubre, miércoles, 18:00 - 20:00 h.

**DÓNDE:** Centro Cívico Aldabe. C/ Portal de Arriaga, 1. Salón de actos.

**ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR EL AFORO.**

