

MAITEKI

APOYO A FAMILIAS CUIDADORAS



**MÁS INFORMACIÓN
E INSCRIPCIONES**

945 19 82 80 (09:00-15:00)

www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras

Departamento de Políticas Sociales



MAITEKI es un programa municipal de Vitoria-Gasteiz que apoya a familias cuidadoras de personas en alguna de estas situaciones:

- Ser mayor de 65 años.
- Estar en situación de dependencia.
- Tener discapacidad.
- Tener alguna condición física o psíquica por la que requiera cuidados.

**INFORMACIÓN
SOBRE EL PROGRAMA
Y PETICIÓN DE CITA**

945 16 13 56

(de 08:30 a 14:30)

MAITEKI PRESENTA



Damos la bienvenida a todas las cuidadoras y cuidadores que quieran acompañarnos. Explicaremos y se comentarán las actividades alrededor de un café.

CUÁNDO: 27 septiembre, miércoles. 17:30-19:00.

DÓNDE: BIZAN San Martín. C/ Pintor Vera Fajardo, 7.

INSCRIPCIÓN GRATUITA: Desde el 18 de septiembre.

REUNIONES DE CUIDADORES

Son reuniones abiertas a personas cuidadoras. Una vez al mes puedes encontrarte con otras personas que cuidan para tratar temas que os interesen. Una profesional o ayudará para que las reuniones sean amenas y útiles. Son gratuitas. No hay que apuntarse. Puedes ir a una, a varias o a todas las reuniones.

CUÁNDO: primer miércoles de mes (laborable), de 18:00 a 19:30.

4 de octubre, 8 de noviembre y 13 de diciembre de 2023,

10 de enero, 7 de febrero, 6 de marzo, 3 de abril, 8 de mayo y 5 de junio de 2024.

DÓNDE: BIZAN San Martín. C/ Pintor Vera Fajardo, 7.

ENTRADA LIBRE hasta completar aforo.

URGENCIAS EN EL CUIDADO: PREVENIRLAS Y MANEJARLAS

Cuidando en casa puedes encontrarte con situaciones imprevistas: caída o atragantamiento de la persona cuidada, comportamientos difíciles de manejar, o puedes sentir que “te saca de quicio”. En este taller veremos algunas recomendaciones para evitar situaciones de urgencia o para saber reaccionar cuando haga falta.

CUÁNDO: Los martes, de 17:00-18:30. 10, 17 y 24 de octubre.
7, 14 y 21 de noviembre.

DÓNDE: BIZAN San Martín. C/ Pintor Vera Fajardo, 7.

INSCRIPCIÓN: 4 €. Desde el 18 de septiembre.

YOGA

Ejercicios y técnicas fáciles para mejorar tu estado físico y mental.

Hay que llevar esterilla y calzado diferente al de la calle.

CUÁNDO: Los viernes, de 11:30 a 13:00. 1^{er} trimestre: 21/10 al 15/12 de 2023.

2^o trimestre: 12/01 al 22/03 de 2024.

3^{er} trimestre: 12/04 al 31/05 de 2024.

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

INSCRIPCIÓN: 4€ / trimestre. 1^{er} trimestre: desde el 18 de septiembre.

Reinscripción trimestral 2^{er} trimestre: desde el 11 de diciembre.

3^{er} trimestre: desde el 18 de marzo.



CHARLA: “CONTRATAR A UNA PERSONA PARA CUIDAR EN CASA”

En esta charla veremos claves a tener en cuenta cuando nos planteamos contratar a alguien que nos ayude a cuidar: derechos, obligaciones, gestiones, normas... ¡Ven para saber cómo y por dónde empezar! **Colabora Colegio oficial de abogacía alavesa.**

CUÁNDO: 28 de noviembre, martes. 17:00-18:30.

DÓNDE: Oficinas de San Martín (Ayto. Vitoria-Gasteiz). C/ Pintor Teodoro Doublang, 25, bajo.

ENTRADA LIBRE hasta completar aforo.

PELÍCULA: PEQUEÑA MISS SUNSHINE

¡Cada familia tiene lo suyo! Y ésta lo tiene todo: un abuelo, un adolescente, una niña muy ilusionada, un viaje, bastantes líos y muchas formas sorprendentes de solucionar las cosas. Peli con el Oscar al mejor guión original en 2006 y muchos otros premios.

CUÁNDO: 20 de marzo 2024, miércoles. 17:00-19:30.

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

ENTRADA LIBRE hasta completar aforo.

SI CUIDAS, CUIDA TU ESPALDA

La espalda es el soporte de todos nuestros movimientos. Saber cómo mantenerla fuerte y sana nos ayuda a que el día a día sea más “ligero”: al mover a la persona a la que cuidamos, al hacer cualquier tarea o actividades que nos divierten.

CUÁNDO: Viernes 10, 17, 24 y 31 de mayo 2024. 18:00-19:30.

DÓNDE: Sede de Hegalanorte. C/Herminio Madinabeitia, 14, bajo.

INSCRIPCIÓN: 2 €. Desde el 18 marzo.