

# MAITEKI

APOYO A FAMILIAS CUIDADORAS

## ACTIVIDADES 2022-2023

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**945 19 82 80**

(9:00-15:00)



[www.vitoria-gasteiz.org/familias\\_cuidadoras](http://www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras)

Departamento de Políticas Sociales, Personas Mayores e Infancia



## **MAITEKI** apoya a familias que cuidan en casa a 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 y  
petición de cita

**945 16 13 56**

(de 8:30 a 14:30)

## **MAITEKI PRESENTA**

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



**CUÁNDO:** 6 de octubre, jueves. 17:30-19:00.

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

**INSCRIPCIÓN GRATUITA:** Desde el 20 de septiembre.

## **YOGA**

Ejercicios 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<sup>er</sup> trimestre: 21/10 al 23/12 de 2022.

2<sup>o</sup> trimestre: 13/01 al 31/03 de 2023.

3<sup>er</sup> trimestre: 21/04 al 26/05 de 2023.

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

**INSCRIPCIÓN:** 4€ / trimestre. 1<sup>er</sup> trimestre: desde el 20 de septiembre.

2<sup>er</sup> trimestre: desde el 12 de diciembre.

3<sup>er</sup> trimestre: desde el 6 de marzo.

## REUNIONES DE CUIDADORES

Una vez al mes puedes encontrarte con otras personas que cuidan para tratar temas que os interesen. Una profesional os 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:** un miércoles al mes, de 18:00 a 19:30:  
2 de noviembre y 14 de diciembre de 2022,  
11 de enero, 1 de febrero, 1 de marzo, 29 de marzo, 3 de mayo y 7 de junio de 2023.

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

**ENTRADA LIBRE** hasta completar aforo.

## MOVILIZACIONES Y TRANSFERENCIAS

Se entrenarán técnicas para mover a las personas cuidadas en la cama, de la cama a la silla, al baño... con seguridad, procurando su bienestar y evitando la sobrecarga a la persona que cuida.

**CUÁNDO:** 8, 10, 15 y 17 de noviembre (son martes y jueves). 16:30-18:00.

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

**INSCRIPCIÓN:** 2 €. Desde el 20 de septiembre.



## **CHARLA: “TÚ DECIDES QUIÉN HEREDA”** .....

Para saber un poco más sobre herencias y poder decidir bien.

**Colabora Colegio oficial de abogacía alavesa.**

**CUÁNDO:** 31 de enero, martes. 17:00-18:30.

**DÓNDE:** Edificio San Martín. C/ Pintor Doublang, 25. Salón de actos.

**ENTRADA LIBRE** hasta completar aforo.

## **MANEJO DE COMPORTAMIENTOS DIFÍCILES** .....

Entender las causas, saber qué podemos esperar y aprender qué hacer ante comportamientos de las personas cuidadas con los que tenemos problemas. Para cuidar bien y mejorar la convivencia.

**CUÁNDO:** 7, 14, 21 y 28 de febrero [son martes]. 18:00-19:30.

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

**INSCRIPCIÓN:** 2 €. Desde el 12 diciembre.

## **PELÍCULA: “CAMPEONES”** .....

Divertida y premiada película de 2018. Un entrenador de baloncesto tiene que entrenar a un equipo de personas con discapacidad intelectual. Lo que parece un problema se convierte en una lección de vida.

**CUÁNDO:** 22 de marzo, miércoles. 17:00-19:00.

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

**ENTRADA LIBRE** hasta completar aforo.