

2020-KO * URRITIK ABENDURA * JARDUERAK

ONGI ETORRI ZAINZAILEEI LAGUNTZEKO PROGRAMAK AURKEZTEN DU...

2020ko urritik abendura bitarterako programatutako eta 2021eko urtarriletik ekainera bitartean aurreikusitako jardueren aurkezpena. Ongi etorriak izango dira adinekoak zaintzen dituzten pertsonak oro, Programako kideak zein ez direnak.

Kafe baten inguruan azaldu eta komentatuko ditugu jarduerak.



EGUNAK ETA ORDUAK:
urriak 8, osteguna, 18:30 - 20:00.

LEKUA: Simone de Beauvoir aretoa. San Ignacio Loiolakoaren kalea, 8 (Los Angeles tabernaren aurrean).

IZEN-EMATEA DOAN,
irailaren 28tik aurrera.

Leku mugatuak (talde txikiak).

Programa honek 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

Gizarte Politiken, Adinekoen eta Haurren Saila

HILEAN BEHIN ZAINZAILEEN BILERAK

Aurrera jarraitzen dute pertsona zaindariantzako bilera irekiak!

Hilean behin beste zaintzaile batzuekin elkartu ahalko zara, interesatzen zaizkizuen gaiez hitz egiteko.

Profesional batek lagunduko dizue, bilerak atseginak eta baliagarriak izan daitezten.

Doakoak dira. Ez da izena eman behar.

Bilera bakarrera, hainbatera edo guztietara joan zaitezke.

Aski da senide adineko baten zaintzaile izatea.

Behin joaten bazara, errepikatu egingo duzu... Seguru baietz!

EGUNAK ETA ORDUAK:
hilaren lehenengo asteazkenetan (lanegunetan), 19:00 - 20:30.

Azaroak 4, abenduak 2.

2021erako aurreikusitakoak: urtarrilak 13, otsailak 3, martxoak 3, apirilak 7, maiatzak 5 eta ekainak 2.

LEKUA: Pilarreko gizarte etxea.

SARRERA DOAN, LEKUAK BETE ARTE.

HIRUHILEKO LANTEGIA MANTENTZE-GIMNASIA: SASOIAN, BESTE INOR ZAINDU AHAL IZATEKO, ETA BAITA ZEURE BURUA ERE

Ariketa errazak praktikatu dituzu, gorputzez zein buruz hobeto sentitzeko. Asteaz zehar ariketa arinen bat egiteak sasoiaren egoten eta zainketa-lanetan energia beteago egoten lagunduko dizu.

EGUNAK ETA ORDUAK:
urriaren 19tik abenduaren 21era, astelehenez, 16:00 - 17:30.

LEKUA: Landatxoko gizarte-etxea Santa Maria kalea, 4.

KUOTA: 4 euro; jardueraren lehen egunean ordaindu behar da.

IZEN-EMATEA: urriaren 5etik aurrera.

4 EGUNEKO TAILERRA HABILIDADES DE RELACIÓN Y COMUNICACIÓN

Ikas ezazu "ez" esaten, elkarrizketa bat hasi eta jarraitzen, beharrezkoa duzunean erreklamatzeko, eguneroko bizitzaren egoeretan eraginkortasunez negoziatzeko, esker ona eta beste emozio batzuk adierazteko. Zaila iruditzen zaizu? Ez, batere ez! Lantegi honetan ikasiko duzu nola aurre egin pertsona zaindarien eguneroko bizitzari.

EGUNAK ETA ORDUAK:
urriak 20, 22, 27 eta 29, astearte eta ostegunak, 18:00 - 19:30.

LEKUA: Aldabe gizarte-etxea. Arriagako atea, 1

KUOTA: 2 euro; jardueraren lehen egunean ordaindu behar da.

IZEN-EMATEA: urriaren 5etik aurrera.

ZAINZEN DUT ETA ZAINZEN NAIZ!

Etxean adineko senideren bat zaintzen baduzu*, aukera izango duzu...

- Hobeto zaintzen ikasteko
- Zuretzat denbora hartzeko
- Zure esperientzia beste zaintzaile batzuekin partekatzeko

* Profesional ez diren zaintzaileentzat

INFORMAZIO GEHIAGO ETA IZENA EMATEA

945 13 56 16

9:00 - 15:00

3 EGUNEKO TAILERRA OSASUN-OHITUREI BURUZKO LANTEGIA

Aholku errazak, osasun-errutinak hobetzeko.

Seguru asko, inoiz egin dizkiozu zure buruari honelako galderak: ondo zaintzen al naiz? Zer da osasungarria eta zer ez? Aholku ea trikimailu errazak ikasiko ditugu, etxean egin daitezkeen ohitura-plan bat osatzeko.

EGUNAK ETA ORDUAK: azaroak 12, 19 eta 26, ostegunak; 18:30 - 20:00.

LEKUA: Aldabe gizarte-etxea. Arriagako atea, 1

KUOTA: 2 euro; jardueraren lehen egunean ordaindu behar da.

Izen-ematea azaroaren 2tik aurrera.

GEHIAGO ETA HOBETO JAKITEKO... GOAZEN ZINEMARA! DOKUMENTALA: "CUIDADORES"

(Óscar Tejedor, 2010). Saritua Valladolideko zinema-jaialdian.

Dokumentalak alzheimerre duten zenbait gaixoren bizitza erakusten du, modu sentibera eta bitalista batean. Batez ere gaixo horien zaindarien eguneroko bizitza kontatzen du.

Filma ikusi ostean, tartetxo batean alzheimerre duten pertsonen zainketa arituko gara tarte batean, eta lan horri ekiteko molde desberdinez.

EGUNAK ETA ORDUAK:
Urriaren 30a, asteazkena, 18:00 - 20:00.

LEKUA: Aldabe gizarte-etxea. Arriagako atea, 1. Ekitaldi aretoa.

SARRERA DOAN, LEKUAK BETE ARTE.

