

MAITEKI

FAMILIA ZAINZAILIEN LAGUNTZA

**2024-2025EKO
JARDUERAK**

**INFORMAZIOA
ETA IZEN-EMATEA
945 19 82 80
(09:00-15:00)**



MAITEKI Gasteizko udalaren programa bat da, ezaugarri hauetakoren bat duten pertsonak zaintzen dituzten familiei laguntzeko:

- 65 urtetik gorakoa izatea
- Mendekotasun-egoeran egotea
- Desgaitasunen bat izatea
- Zaintza eskatzen duen egoera fisiko edo psikikoren bat izatea.

PROGRAMARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA HITZORDUA ESKATZEA

945 16 13 56

(08:30etik 14:30era)

MAITEKIREN ESKUTIK

Ongietorria emango diegu gurekin elkartu nahi duten zaintzaileei. Kafe baten inguruan azaldu eta komentatuko ditugu ikasturterako jarduerak.



NOIZ: Irailak 25, asteazkena. 17:30-19:00.

LEKUA: Txagorritxuko Bizan. Mexiko kalea, 11.

IZEN EMATEA DOAN: Irailaren 11tik aurrera.

ZAINZAILIEN BILERAK

Zaintzaile guztiei irekitako bilerak dira. Hiru zentrotan egiten dira, hilean behin toki bakoitzean. 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, hainbatetara edo guztietara joan zaitezke.

NOIZ ETA NON:

Koroatzeko BIZAN (Arriagako atea, 14):

Hileko 1. asteartea:

Urriak 1, azaroak 5, abenduak 3, urtarrilak 7, otsailak 4, martxoak 4, apirilak 1, maiatzak 6, ekainak 3.

San Martineko BIZAN (Vera-Fajardo Margolariaren k., 7):

Hileko 1. asteazkena:

Urriak 2, azaroak 6, abenduak 4, urtarrilak 8, otsailak 5, martxoak 5, apirilak 2, maiatzak 7, ekainak 4.

Araneko BIZAN (Aragoi kalea, 5):

Hileko 1. osteguna:

Urriak 3, azaroak 7, abenduak 5, urtarrilak 9, otsailak 6, martxoak 6, apirilak 3, maiatzak 8, ekainak 5.

ORDUA: 18:00-19:30

SARRERA LIBREA lekuak bete arte.

LANTEGIA: "MEMORIAREN ALBUMA"

Liburu pertsonalizatu bat egingo dugu, maitasun handiz, eta zaintzen dugun pertsonaren argazkiak, esaldiak, oroitzapenak eta beste jasoko ditugu bertan. Etxean oso erabilgarria izango da hitz egiteko edo lasai begiratzeko, baita zaindutakoa eguneko zentro batera edo egoitza batera joaten denean edo familiakoak ez direnek artatzen dutenean ere, hobeto ezagutzeko balioko baitu.

NOIZ: Urriak 9, 16, eta 23, asteazkena. 18:00-19:30.

LEKUA: Araneko Bizan. Aragoi kalea, 5.

IZEN EMATEA (3 €): Irailaren 18tik aurrera.

YOGA

Egoera fisikoa eta mentala hobetzeko ariketa eta teknika errazak.

Alfonbratxoa eta kalekoaz besteko oinetakoak eraman.

NOIZ: Ostiraletan

- 1. hiruhilekoa: 2024ko 10/18 → 12/20
- 2. hiruhilekoa: 2025eko 1/10 → 4/11
- 3. hiruhilekoa: 2025eko 5/9 → 6/20

ORDUA: 11:30-13:00

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

IZEN EMATEA (5 €/hiruhilekoan):

- 1. hiruhilekoa: irailak 18
- 2. hiruhilekoa: abenduak 11
- 3. hiruhilekoa: apirilak 2

Hiru hilean behin izena eman behar da berriz.



ZAINZA-LANEN OSPAKIZUNA!

Zaintzaileen nazioarteko egunean elkartu egingo gara familia zaintzaileei lana aitortu eta laguntza emateko. Musika, txokolatea eta ezustekoren bat ere izango da. Zaintzaile guztiek parte har dezakete, baita zaintzaile izango direnek eta bizitzako unereren batean zaintzak beharko dituztenek ere. Hau da, guztiok!

Ascudean elkartarekin lankidetzan.

NOIZ: Azaroak 5, asteartea. 17:00-18:30

LEKUA: Espainia plaza.

HERRITAR ORORENTZAT

LANTEGIA: HITZ EGITEKO MODUAK BADU GARRANTZIRIK

Lantegi honetan, zainketa lanetan lengoaiak duen garrantziari buruz hausnartuko da. Komunikazioa hobetzeko jarraibide praktikoak emango dira. Hitzek eta hitz egiteko moduak pertsoneri duintasuna eta indarra emateko ahalmena dute.

NOIZ: Azaroko 6, 13 eta 20, asteazkenak. 18:00-19:30

LEKUA: Koroatzeko Bizan San Ignazio Loiolakoaren kalea, 1.

IZEN EMATEA (3 €): Irailaren 18tik aurrera.

HITZALDIA: EUTANASIA. LEGE BERRIA IKUSPEGI LEGAL ETA MEDIKUTIK

2021az geroztik, eutanasia arautzen duen lege bat dugu. Eutanasia eskubidea bat da, eta legeak ezarritako baldintzak betetzen dituen orori dagokio hiltzeko behar den laguntza eskatzeko eta jasotzeko eskubide hori.

Lege- eta osasun-arloetako profesionalek legearen oinarritzko ideiak eta jarraitzen diren prozedurak azalduko dituzte. Zalantzak argitzeko aukera ere izango da.

Laguntzaileak: Arabako Abokatuen Elkargo Ofiziala eta Osakidetza.

NOIZ: Otsailak 13, osteguna. 17:00-18:30

LEKUA: San Martineko eraikina (udaletxeko bulego teknikoak) Ekitaldi-aretoa. Teodoro Dublang Margolariaren kalea, 25.

SARRERA LIBREA lekuak bete arte.

FILMA:

“UN HOMBRE LLAMADO OVE”

2015eko suediar film hunkigarri eta harrigarria. Bi izendapen izan zituen Oskar sarietarako. Urbanizazio batean bakarrik bizi da Ove, eta beti marmarka. Duela gutxi alargundu da eta, harrez gero, badirudi ez duela bizitzen jarraitzeko arrazoirik aurkitzen. Bere bizilagun berriek estu ipiniko dute Ovek munduaz duen ikuspegi ezkorra.

NOIZ: Martxoak 26, asteazkena. 17:00-19:30

LEKUA: Aldabeko gizarte-etxea. Ekitaldi aretoa.

SARRERA LIBREA lekuak bete arte.

MUGITZEA ETA LEKUZ ALDATZEA

Zainketak behar dituztenak ohean mugitzeko, ohetik aulkira, aulkitik komunera eta abar segurtasunez aldatzeko teknikak landuko dira, haiek eroso egon daitezen eta zaintzaileak gainkarga edo kalterik izan ez dezan.

NOIZ: Maiatzeko 9, 16, 23 eta 30, ostiralak. 18:00-19:30

LEKUA: Hegalanorteren egoitza. Herminio Madinabeitia kalea. 14-behea.

IZEN EMATEA (3 €): Apirilaren 2tik aurrera.

HITZALDI LABURRAK

Kontsulta ezazu ikasturte honetarako prestatutako hitzaldi laburren eskaintza Maitekin, Bizanen, oinarritzko gizarte-zerbitzuetan edo webgunean. Izango da interesatzen zaizunik! 45 minutu besterik ez hiriko hainbat BIZANetan, ondoen datorkizuna aukera dezazun. Ez da alde zurririk izena eman behar. Zain gaituzu.

NOIZ ETA NON:

- Bizan info edo Herrandarren kaleko Bizan (astelehenetan)
- Koroatzeko Bizan (astearteetan)
- Landazuriko Bizan (asteazkenetan)
- Araneko Bizan (ostegunetan)

ORDUA: 17:00-17:45

SARRERA LIBREA lekuak bete arte.