

2015eko JARDUERAK

Zainduz Programa

Mendetasun-egoeran dauden pertsonen familia zaintzaileentzat laguntza programa



Hitzaldiak

Doakoak, izenik eman gabe
Orduategia: 18:00 – 19:00 h

ELIKADURA OSASUNGARRIA

SOPELA: OTSAILAK 24

GORLIZ: OTSAILAK 25

LOAREN HIGIENEA

PLENTZIA: MARTXOAK 25

BERANGO: MARTXOAK 27

EZGAITASUN JUDIZIALA

SOPELA: APIRILAK 28

GORLIZ: APIRILAK 29

MEMORIA HOBETZEKO GOMENDIOAK

PLENTZIA: MAIATZAK 27

BERANGO: MAIATZAK 29

ALZHEIMERRA-DEMENTZIAK

SOPELA: EKAINAK 24

GORLIZ: EKAINAK 25

ZAHARTZEA ETXEAN

BERANGO: IRAILAK 25

PLENTZIA: IRAILAK 30

MENDEKO DIREN PERTSONEKIKO KOMUNIKAZIORAKO TREBETASUNAK

SOPELA: URRIAK 27

GORLIZ: URRIAK 28

BARRETERAPIA

PLENTZIA: AZAROAK 25

BERANGO: AZAROAK 27

Hitzaldiak leku hauetan egingo dira:

SOPELA Jubilatuen Etxea, Akilino Arriola 56

GORLIZ Jubilatuen Etxea, Iberre 3

BERANGO Jubilatuen Etxea, Sabino Arana 24

PLENTZIA Jubilatuen Etxea, Erribera 16



Barrika



Berango



Gorliz



Lemoiz



Plentzia



Sopela



Urduliz

Tailerrak

Doakoak, izena emanda
4 saio astean
Ordutegia: 17:30 – 19:00 h

EMOZIOEN KUDEAKETARI BURUZKO TAILERRA
GORLIZ: MARTXOAK 17, 24 eta 31, eta APIRILAK 7
BERANGO: AZAROAK 2, 9, 16 eta 23

EMOZIO NEGATIBOAK KONTROLATZEN ETA
EMOZIO HORIEI GURE BIZITZA KONTROLATZEN
EZ UZTEN IKASTEKO.

ERABAKIAK HARTZEARI BURUZKO TAILERRA
BERANGO: MARTXOAK 18 eta 25,
eta APIRILAK 1 eta 8
PLENTZIA: EKAINAK 2, 9, 16 eta 23

ZAINKETAN GERTA DAITEZKEEN EGOERETAN
ZER EGIN IKASTEKO.

**DEMENTZIA DUTEN PERTSONEKIKO
KOMUNIKAZIOARI BURUZKO TAILERRA**
URDULIZ: EKAINAK 5, 12, 19 eta 26
PLENTZIA: AZAROAK 3, 10, 17 eta 24

SENIDEAREKIN EGOKIAGO KOMUNIKATZEN IKAS-
TEKO ETA HAREKIN HARREMAN HOBEA IZATEKO.

ESTRESAREN KONTROLARI BURUZKO TAILERRA
SOPELA: MAIATZAK 4, 11, 18 eta 25
GORLIZ: IRAILAK 7, 14, 21 eta 28

ESTRESA KONTROLATZEN ETA ESTRESAK
ERAGITEN DIZKIGUN SENTSazio DESATSEGI-
NAK ALDATZEN IKASTEKO.

**MOBILIZAZIO ETA HIGIENEARI BURUZKO
TAILERRA**
URDULIZ: MAIATZAK 8, 15, 22 eta 29

MENDEKO DIREN PERTSONAK ZAINZEKO
TEKNIKARIK EGOKIENAK ESKURATZEKO.

DOLUARI BURUZKO TAILERRA
SOPELA: URRIAK 9, 16, 23 eta 30

DOLUAREN FASEAN ESKU HARTZEN DUTEN
FAKTOREAK EZAGUTZEKO ETA HORRELA ZAINKE-
TA ETA AUTOZAINKETA HOBETZEN LAGUNTZEKO.

Laguntza psikologikoa

Doakoa, izena emanda
Hamabostean behingo saioak
Ordutegia: 17:30 – 19:00 h

ARRETA PSIKOLOGIKOA ETA AUTOLAGUNTZA
SOPELA Larrabasterra, Gatzarrine 4

ZAINZA LANETAKO ARAZOAK ETA ZAILTASUNAK
PARTEKATZEA, ARLO HORRETAN ESPERIENTZIA
KOMUNA IZAN DUTENEN ARTEAN.

Tailerrak leku hauetan egingo dira:

GORLIZ Sertutxena, Eloisa Artaza 1

BERANGO Gaztegunea, Karabiazpi 2

URDULIZ Jubilatuen Etxea, Aita Gotzon 19

SOPELA Kurtzio Kultur Etxea, Mendieta 11

PLENTZIA Goñi Portal, Kale Barria 6

Informazioa 946 763 999 Gatzarriñe 4. Larrabasterra-Sopela (Ikerne)