

ZAINDUZ programa

Doan 2016



INTERESATUAK galdetu Gatikako
Udaleko Gizarte Zerbitzuetan
Garai auzoa, 1

TELEFONOA: 94 615 1201

PERTSONA NAGUSIENTZAKO: HITZALDIAK

“TREBATU ZURE BURUA: NOLA EKIDIN BURUAREN ZAHARTZEA”

Eguna: Irailak 12 (Astelehena)

Ordua: 18.30-19.30

Lekua: Gaztetzokoan

“PENTSAMENDU POSITIBOA”

Eguna: Irailak 26 (Astelehena)

Ordua: 18.30-19.30

Lekua: Gaztetzoko

Interesatuak ez dabe deitu beharrik.

MENPEKO PERTSONAK ZAINTZEN DITUZTEN FAMILIAKOENTZAT: FORMAZIO TAILERRAK

LANDUKO DIREN GAIAK:

- ✓ Antsietatea senideen zaintzan.
- ✓ Zer egin depresioa agertzen denean senideen zaintzan
- ✓ Gainezkatuta nago. Zergaitik sentitzen naiz txarto?
- ✓ Pentsamendu positiboa senideen zaintzan.
- ✓ Arazoei nola aurre egin.
- ✓ Ez zaitetz islatu.
- ✓ Portaera zailen maneilua.

Egutegia: Urriak 10,17, 24 eta
Azaroak 7, 14, 21 eta 28

Ordua: 18.00-19.30

Lekua: Anbulategian

Interesatuak deitu egin behar dabe

94 615 1201 telefono zenbakira urriak
10a baino lehen.

Programa ZAINDUZ

2016

Gratis



LAS PERSONAS INTERESADAS pueden
preguntar en los servicios sociales del
municipio de Gatika.

Garai auzoa, 1

TELÉFONO: **94 615 1201**



DIRIGIDO A PERSONAS
MAYORES:

CHARLAS

**“ENTRENE SU MENTE: CÓMO
PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO
CEREBRAL”**

Día: 12 de Septiembre (Lunes)

Hora: 18.30-19.30

Lugar: Gaztetxoko

“EL PENSAMIENTO POSITIVO”

Día: 26 de Septiembre (Lunes)

Hora: 18.30-19.30

Lugar: Gaztetxoko

Las personas interesadas no tienen
necesidad de llamar.

DIRIGIDO A FAMILIARES QUE
CUIDAN A PERSONAS
DEPENDIENTES:

TALLERES DE FORMACIÓN

LOS TEMAS A TRABAJAR:

- ✓ La Ansiedad en el cuidado familiar.
- ✓ Qué hacer cuando surge la depresión en el cuidado familiar.
- ✓ Estoy desbordada. ¿Por qué me siento mal?
- ✓ El pensamiento positivo en el cuidado familiar.
- ✓ Cómo afrontar los problemas.
- ✓ No te aisles.
- ✓ Manejo de comportamientos difíciles en el cuidado.

Calendario: 10, 17 y 24 de octubre y 7, 14, 21 y 28 de noviembre.

Horario: 18.00-19.30

Lugar: Ambulatorio

Las personas interesadas deben llamar al
94 615 1201 antes del 10 de octubre.