

TALLERES

PARA FAMILIARES
CUIDADORES
DE PERSONAS
DEPENDIENTES
EN EL DOMICILIO

*de octubre 2021 a
junio 2022*

PROTOCOLO COVID-19



TOMA DE TEMPERATURA AL LLEGAR



GEL DESINFECTANTE



DISTANCIAMIENTO DE 2 METROS



USO DE MASCARILLA

GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN

1. PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO

Contenidos:

Este taller está organizado para ayudar a las personas cuidadoras a disminuir la sensación de carga, a través pautas y ejercicios grupales desarrollará habilidades de gestión emocional que le ayudarán en la reestructuración del pensamiento, la resolución de problemas, la organización del tiempo. Se trata de prevenir el Burnout, creando actitudes positivas ante situaciones de crisis, reduciendo el estrés y la ansiedad, fomentando hábitos de autocuidado mejorando la autoestima y las conductas asertivas.

GRUPO 1

Horario: Lunes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Plaza Jose M^a Chavarri Zuazo (parque Gobelaurre-Romo).

GRUPO 2

Horario: Lunes de 11:30 a 13:00 h.

Lugar: Plaza Jose M^a Chavarri Zuazo (parque Gobelaurre-Romo).

GRUPO 3

Horario: Miércoles de 9:30 a 11:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

GRUPO 4

Horario: Miércoles de 11:30 a 13:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

GRUPO 5

Online: El horario lo decidirá el grupo.

CALENDARIO:

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Octubre	4, 18, 25	4, 18, 25	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	5, 19, 26
Noviembre	8, 15, 22, 29	8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	2, 9, 16, 23, 30
Diciembre	13, 20	13, 20	1, 15, 22	1, 15, 22	14, 21
Enero	10, 17, 24, 31	10, 17, 24, 31	12, 19, 26	12, 19, 26	11, 18, 25
Febrero	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23	1, 8, 15, 22
Marzo	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	1, 8, 15, 22, 29
Abril	4, 25	4, 25	6, 27	6, 27	5, 26
Mayo	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	3, 10, 17, 24, 31
Junio	6, 13, 20	6, 13, 20	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	7, 14, 21

2. PROGRAMA DE RELAJACIÓN

Contenidos:

Este taller entrenará a las personas cuidadoras en técnicas de relajación para controlar el estado de estrés y ansiedad que genera en numerosas ocasiones el continuo cuidado de una persona dependiente, logrando una sensación de bienestar, calma y tranquilidad. Las técnicas utilizadas serán la respiración diafragmática, costal y torácica, estiramientos suaves pasivos y activos, movilizaciones articulares suaves para descarga de la tensión articular, ejercicios mentales de visualización y ejercicios de equilibrio individuales y por parejas.

GRUPO 1

Horario: Martes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Plaza Jose M^a Chavarri Zuazo (parque Gobelaurre-Romo).

GRUPO 2

Horario: Martes de 11:30 a 13:00 h.

Lugar: Plaza Jose M^a Chavarri Zuazo (parque Gobelaurre-Romo).

GRUPO 3

Horario: Viernes de 9:30 a 11:00 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

GRUPO 4

Horario: Viernes de 11:00 a 12:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

GRUPO 5

Horario: Viernes de 12:30 a 14:00 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

CALENDARIO:

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Octubre	5, 19, 26	5, 19, 26	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29
Noviembre	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26
Diciembre	14, 21	14, 21	3, 10, 17	3, 10, 17	3, 10, 17
Enero	11, 18, 25	11, 18, 25	14, 21, 28	14, 21, 28	14, 21, 28
Febrero	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Marzo	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Abril	5, 26	5, 26	1, 8, 29	1, 8, 29	1, 8, 29
Mayo	3, 10, 17, 24, 31	3, 10, 17, 24, 31	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27
Junio	7, 14, 21	7, 14, 21	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24

3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DUAL

Contenidos:

Desde una perspectiva de envejecimiento activo y promoción de la autonomía personal, este programa está dirigido a poner en forma el cuerpo y la mente a la vez. A través de diferentes ejercicios se trabajarán de manera simultánea la cognición y la función motora., con el objetivo de prevenir y retrasar la dependencia promoviendo hábitos saludables, así como disminuir el riesgo de caídas, aumentar la velocidad de la marcha, mejorar el equilibrio estático, y mejorar las funciones cognitivas.

Caminar es un acto motor complejo que depende de la interacción coordinada de múltiples sistemas, y en el que la función cognitiva juega un papel clave en su regulación. La velocidad de la marcha y el deterioro cognitivo, están relacionados entre sí, conforme envejecemos.

GRUPO 1

Horario: Martes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: Plaza Jose M^a Chavarri Zuazo (parque Gobelaurre-Romo).

GRUPO 2

Horario: Jueves de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

GRUPO 3

Horario: Jueves de 11:30 a 13:00 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 3^a planta (Algorta).

CALENDARIO:

	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Octubre	5, 19, 26	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28
Noviembre	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Diciembre	14, 21	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23
Enero	11, 18, 25	13, 20, 27	13, 20, 27
Febrero	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24
Marzo	1, 8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24, 31	3, 10, 17, 24, 31
Abril	5, 26	7, 28	7, 28
Mayo	3, 10, 17, 24, 31	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26
Junio	7, 14, 21	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23

4. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Contenidos:

Este taller está dirigido a personas sin deterioro cognitivo, o con un deterioro cognitivo leve. A través de diferentes ejercicios se trabajarán diferentes funciones como la memoria, el lenguaje, el cálculo, la atención, el razonamiento, etc.

GRUPO 1

Horario: Miércoles 10:00 a 11:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 2ª planta (Algorta).

GRUPO 2

Horario: Viernes de 10:00 a 11:30 h.

Lugar: C/ Urgull, s/n, 2ª planta (Algorta).

CALENDARIO:

	Grupo 1	Grupo 2
Octubre	6, 13, 20, 27	1, 8, 15, 22, 29
Noviembre	3, 10, 17, 24	5, 12, 19, 26
Diciembre	1, 15, 22	3, 10, 17
Enero	12, 19, 26,	14, 21, 28
Febrero	2, 9, 16, 23,	4, 11, 18, 25
Marzo	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25
Abril	6, 27	1, 8, 29
Mayo	4, 11, 18, 25	6, 13, 20, 27
Junio	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24

Inscripciones: del 13 al 27 de septiembre de 2021 en las oficinas de atención ciudadana (OAC) a través de cita previa.

OAC Algorta: 944 660 166

OAC Areeta: 944 660 266

<https://citaprevia.getxo.eus/oac/> →



+ INFO.: 683 193 092

Grupos limitados a **10 personas máximo**

Dada la actual situación sanitaria, en caso necesario las condiciones de los cursos podrán ser modificadas y/o suspendidos.

Los talleres se impartirán de forma GRATUITA

TAILERRAK

MENDEKOTASUN
EGOERAN
AURKITZEN DIREN
PERTSONEN
ETXEKOENTZAT

*2021eko urritik
2022ko ekainera*

COVID-19 PROTOKOLOA



TENPERATURA NEURTU HELTZERAKOAN



GEL DESINFEKTATZAILEA



2 METROKO SEGURTASUN TARTEA



MASKARAREN ERABILERA

EKERRIK ASKO ZUEN LAGUNTZAGATIK

1. TALDEKO LAGUNTZA PSIKOLOGIKOAREN TAILERRA

Edukiak:

Tailer hau antolatu da zaintzaileek beren esperientzia errealetik aztertu ahal dezaten, era praktiko batean, zaintza-egoeratik sortzen diren ondorio fisiko, psikologiko, emocional eta sozialak, bai eta haietatik sortutako zama-sentsazioa murrizteko ere.

TALDE 1

Ordutegia: Astelehenak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Jose M^a Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

TALDE 2

Ordutegia: Astelehenak 11:30etatik 13:00etara

Lekua: Jose M^a Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

TALDE 3

Ordutegia: Asteazkenak 9:30etatik 11:30etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 3. solairua (Algorta).

TALDE 4

Ordutegia: Asteazkenak 11:30etatik 13:30etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 3. solairua (Algorta).

TALDE 5

Online: Ordutegia taldeak zehaztuko du.

EGUNAK:

	Talde 1	Talde 2	Talde 3	Talde 4	Talde 5
Urria	4, 18, 25	4, 18, 25	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	5, 19, 26
Azaroa	8, 15, 22, 29	8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	2, 9, 16, 23, 30
Abendua	13, 20	13, 20	1, 15, 22	1, 15, 22	14, 21
Urtarrila	10, 17, 24, 31	10, 17, 24, 31	12, 19, 26	12, 19, 26	11, 18, 25
Otsaila	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23	1, 8, 15, 22
Martxo	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	1, 8, 15, 22, 29
Apirila	4, 25	4, 25	6, 27	6, 27	5, 26
Maiatza	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	3, 10, 17, 24, 31
Ekaina	6, 13, 20	6, 13, 20	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	7, 14, 21

2. ERRELAXAZIO TAILERRA

Edukiak:

Erlaxazioa erabiliko da diafragmako, sahietseko eta bularraldeko arnasketa-teknikak jarraituz, luzatze-ariketa leun pasiboak eta aktiboak, mobilizazio artikular arinak tentsio artikularra deskargatzeko, ikusteko buruko ariketak eta banakako nahiz bikotekako oreka-ariketak.

TALDE 1

Ordutegia: Astearteak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Jose M^a Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

TALDE 2

Ordutegia: Astearteak 11:30etatik 13:00etara

Lekua: Jose M^a Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

TALDE 3

Ordutegia: Ostiralak 9:30etatik 11:00etara

Lekua: Urgull kalea, z/g, 3. solairua (Algorta).

TALDE 4

Ordutegia: Ostiralak 11:00etatik 12:30etara

Lekua: Urgull kalea, z/g, 3. solairua (Algorta).

TALDE 5

Ordutegia: Ostiralak 12:30etatik 14:00etara

Lekua: Urgull kalea, z/g, 3. solairua (Algorta).

EGUNAK:

	Talde 1	Talde 2	Talde 3	Talde 4	Talde 5
Urria	5, 19, 26	5, 19, 26	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29
Azaroa	2, 9, 16, 23, 30	2, 9, 16, 23, 30	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26
Abendua	14, 21	14, 21	3, 10, 17	3, 10, 17	3, 10, 17
Urtarrila	11, 18, 25	11, 18, 25	14, 21, 28	14, 21, 28	14, 21, 28
Otsaila	1, 8, 15, 22	1, 8, 15, 22	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Martxoa	1, 8, 15, 22, 29	1, 8, 15, 22, 29	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Apirila	5, 26	5, 26	1, 8, 29	1, 8, 29	1, 8, 29
Maiatza	3, 10, 17, 24, 31	3, 10, 17, 24, 31	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27	6, 13, 20, 27
Ekaina	7, 14, 21	7, 14, 21	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24

3. INTERBENTZIO DUALERAKO PROGRAMA

Edukiak:

Zahartze aktiboko eta autonomia pertsonaleko ikuspegitik, programa hau gorputza eta burua aldi berean sasoian jartzera bideratuta dago. Zenbait ariketaren bidez aldi berean landuko dira kognizioa eta funtzio motorra, eta ohitura osasungarriak sustatuko dira, inoren laguntza behar izatearen menpekotasuna prebenitzeko eta atzeratzeko, eta, halaber, erortzeko arriskua murrizteko, ibiltze-abiadura handitzeko, oreka estatikoa hobetzeko eta funtzio kognitiboak ontzeko.

Ibiltzea ekintza motor konplexua da, eta hainbat sistemaren elkarrekiko koordinazioaren menpe dago. Hori erregulatu ahal izateko, funtzio kognitiboa funtsezkoa da. Adindu ahala, ibiltze-abiadura eta narriadura kognitiboa erlazionatuta egoten dira.

TALDE 1

Ordutegia: Astearteak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Jose M^a Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

TALDE 2

Ordutegia: Ostegunak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 3. solairua (Algorta).

TALDE 3

Ordutegia: Ostegunak 11:30etatik 13:00etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 3. solairua (Algorta).

EGUNAK:

	Talde 1	Talde 2	Talde 3
Urria	5, 19, 26	7, 14, 21, 28	7, 14, 21, 28
Azaroa	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25	4, 11, 18, 25
Abendua	14, 21	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23
Urtarrila	11, 18, 25	13, 20, 27	13, 20, 27
Otsaila	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24	3, 10, 17, 24
Martxoa	1, 8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24, 31	3, 10, 17, 24, 31
Apirila	5, 26	7, 28	7, 28
Maiatza	3, 10, 17, 24, 31	5, 12, 19, 26	5, 12, 19, 26
Ekaina	7, 14, 21	2, 9, 16, 23	2, 9, 16, 23

4. ESTIMULAZIO KOGNITIBORAKO PROGRAMA

Edukiak:

Tailer hau narriadura kognitiborik gabeko edo narriadura kognitibo arineko pertsoneri zuzenduta dago. Zenbait ariketaren bidez, honako funtzioak landuko dira: memoria, mintzamena, kalkulua, arreta, arrazoimena, etab.

TALDE 1

Ordutegia: Asteazkenak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 2. solairua (Algorta).

TALDE 2

Ordutegia: Ostiralak 10:00etatik 11:30etara

Lekua: Urgull kalea. z/g, 2. solairua (Algorta).

EGUNAK:

	Grupo 1	Grupo 2
Urria	6, 13, 20, 27	1, 8, 15, 22, 29
Azaroa	3, 10, 17, 24	5, 12, 19, 26
Abendua	1, 15, 22	3, 10, 17
Urtarrila	12, 19, 26,	14, 21, 28
Otsaila	2, 9, 16, 23,	4, 11, 18, 25
Martxoa	2, 9, 16, 23, 30	4, 11, 18, 25
Apirila	6, 27	1, 8, 29
Maiatza	4, 11, 18, 25	6, 13, 20, 27
Ekaina	1, 8, 15, 22	3, 10, 17, 24

Izen ematea: 2021e ko irailaren 13tik 27ra udalaren auzo bulegoetan (UAB). Aurretiko hitzorduarekin.

UAB Algorta: 944 660 166

UAB Areeta: 944 660 266

<https://citaprevia.getxo.eus/eu/hab/> →



+ INFO.: 683 193 092

Talde mugatuak: **10 pertsona maximo**

Engungo egoera sanitarioa dela eta, kurtsoen baldintzak aldatu edo suspenditu ahal izango dira.

Tailerrak DOAKOAK izango dira