

# TAILERRAK

MENDEKOTASUN  
EGOERAN  
AURKITZEN DIREN  
PERTSONEN  
ETXEKOENTZAT

*2018ko irailetik  
2019ko ekainera*



SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS



ZERBITZU SOZIO-SANITARIOAK

# 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 10:00etik 12:00etara

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

## TALDE 2

**Ordutegia:** Astearteak 10:30etik 12:30etara

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

## TALDE 3

**Ordutegia:** Asteazkenak 10:30etik 12:30etara

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

## TALDE 4

**Ordutegia:** Astelehenak 16:00etik 18:00etara

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

## EGUNAK:

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

# 2. ERRELAXAZIO TAILERRA

**Edukiak:** Erlaxazioa erabiliko da diafragmako, sahietsako 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 10:00etik 11:30era

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

### TALDE 2

**Ordutegia:** Ostiralak 10:00etik 11:30era

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

### TALDE 3

**Ordutegia:** Ostiralak 11:30etik 13:00era

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

### EGUNAK:

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

## 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:** Ostegunak 10:00etik 11:30era

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

### TALDE 2

**Ordutegia:** Ostegunak 10:00etik 11:30era

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

### TALDE 3

**Ordutegia:** Ostegunak 11:30etik 13:00era

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

## EGUNAK:

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

## 4. AISIALDI PARTEKATUA - COACHING LUDIKOA

**Edukiak:** Programa honek hainbat tailer eskainiko ditu mendekotasuna duen pertsonari zein zaintzaileari aisialdi bizipenak gozatzeko, eta askotan gaixotasunagatik eta mendekotasuna duen persona zaintzeagatik galdutako eremu ludikoa berreskuratzeko aukera emango dietenak.

Aisialdiko esperientzia atseginak berreskuratzeak estres egoeretatik liberatzen gaitu, eta egoera jakin batzuei aurre egitea errazten digu, aisialdiaz gozatzeko gaitasunari eusten laguntzen digu, komunikazioa, pertsonen arteko eta gizarte harremanak ere sustatzen ditu.

Tailer hauek hamabostean behin egingo dira, eta pertsonazaintzaileari zein mendekotasunen bat duen pertsonari zuzenduta daude.

Urtean zehar, txango bi antolatuko dira. Bertara, ikastaro honetan parte hartu duten pertsona zaintzaileak zein mendekotasunen bat duen pertsonak Joan ahalko dira. Horretarako, pertsona zaintzaileak behar dituen laguntza guztiak izango ditu (egokitutako garraioa, beren beregiko dietak, mendekotasunen bat duen pertsonaren beharrak asetzeko pertsona bat, hala nola komunika, etab.)

### TALDE 1

**Ordutegia:** Ostegunak 16:00etik 17:00era

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

### TALDE 2

**Ordutegia:** Ostegunak 17:30etik 18:30era

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

## EGUNAK:

Urtarrila	10, 24
Otsaila	7, 21
Martxoa	7, 21
Apirila	4, 25
Maiatza	2, 16, 30
Ekaina	6, 20

## 5. ESTIMULAZIO KOGNITIBORAKO PROGRAMA

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

### TALDE 1

**Ordutegia:** Astearte eta Ostegunak 11:00etatik 12:00etara

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

### TALDE 2

**Ordutegia:** Asteazken eta Ostiralak 11:00etatik 12:00etara

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

### EGUNAK:

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

## 6. DOLUARI ETA ZAINKETA ARINGARRIEI BURUZKO TAILERRA

**Edukiak:** Ikastaro honen helburua da zaintzaileak trebatzea zainketa aringarriak beharrezkoak diren egoeretan edo dolu-prozesuan, arreta-eredu oso batetik abiatuta. Hiltzeko prozesua bizitzeko ibilbideaz ari garenean, sintomak eta momentuak aurreratu ditzakegu, eta horrek momentu horietan seguruago sentitzen laguntzen digu.

Saioak dinamikoak eta parte-hartzaileak izango dira.

### TALDE 1

**Ordutegia:** Asteazkenak 17:00etatik 19:00etara

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

### EGUNAK:

<b>Urtarrila</b>	16, 23, 30
<b>Otsaila</b>	6, 13, 20, 27
<b>Martxoa</b>	6, 13, 20, 27
<b>Apirila</b>	3, 10, 17, 24
<b>Maiatza</b>	8, 5, 20, 22, 29

## 7. INOREN LAGUNTZA BEHAR DUTEN PERTSONEN ERORIKOAK PREBENITZEKO, MOBILIZAZIOETARAKO ETA TRANSFERENTZIETARAKO TAILERRA

**Edukiak:** Tailer honen helburua da zaintzaileei estrategiak ematea, inoren laguntza behar duten pertsonen erorikoak prebenitzeko, eta, era berean, erorikoen aurrean nola erantzun behar den erakustea eta mobilizazioak modu seguruan egiteko ariketak ezagutaraztea.

Tailer praktiko honetan, xurgatzailea nola aldatu behar den landuko da, oheko higienearen inguruko aholkuak emango dira, eta, halaber, zainketatik erator litezken balizko min edo lesioak prebenitze aldera zaintzaileek eduki beharreko posturak erakutsiko dira.

### TALDE 1

**Ordutegia:** Asteazkenak 17:30etatik 19:30etara

**Lekua:** Ormetxe kalea 22 (Aiboa eguneko zentroa)

### TALDE 2

**Ordutegia:** Asteazkenak 17:30etatik 19:30etara

**Lekua:** Ormetxe kalea 22 (Aiboa eguneko zentroa)

### EGUNAK:

	Talde 1	Talde 2
Urria	3, 10, 17, 24, 31	
Azaroa		7, 14, 21, 28,
Abendua		5

## 8. ZAINZAILAIREN ZAINKETARAKO SENDABIDE NATURALETAKO TAILERRA

**Edukiak:** Tailer hau zaintzaileei zuzenduta dago. Honen bitartez, sendabide natural askoren onurak ezagutuko dituzte, hala nola, egoera fisikoa eta aldartea hobetzeko sendabelarrak, Bach loreak, bitaminak eta mineralak.

### TALDE 1

**Ordutegia:** Astearteak 15:30etatik 17:00etara

**Lekua:** Jose M<sup>a</sup> Chavarri Zuazo Plaza, (Gobelaurre Parkean)-Erromo.

### TALDE 2

**Ordutegia:** Astearteak 15:30etatik 17:00etara

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

### EGUNAK:

	Talde 1	Talde 2
Urria	2, 9, 16, 23, 30	
Azaroa	6, 13, 20, 27	
Abendua	4, 11, 18	
Urtarrila		8, 15, 22, 29
Otsaila		5, 12, 19, 26
Martxoa		5, 12, 19, 26

**Izen ematea:** 2018ko irailaren 3tik 12ra arte Udalaren Auzo Bulegoetan (UAB). + **INFO.:** 683 193 092

**Tailerrak DOAKOAK izango dira**