

Mendekotasuna daukien edozein edadetako pertsonen autonomia sustatzeko eta haren jagoleei laguntza psikosoziala emateko programea. Gizarte Zerbitzuen Mungialde Mankomunitateko biztanleei zuzenduta dago (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz, Meñaka eta Mungia).

*Programa para el fomento de la autonomía de la persona dependiente, indistintamente de su edad, y de apoyo psicosocial a sus cuidadoras y cuidadores. Para habitantes de los municipios pertenecientes a la Mancomunidad Mungialde de Servicios Sociales (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz, Meñaka y Mungia).*



## PSIKOESTIMULAZINO-TAILERRA

### TALLER DE PSICOESTIMULACIÓN

ETXETIK EGITEKO TAILERRA. Psikoestimulazino ariketak e-mailez edo WhatsApp-etik bialduko dira, eta deskargatu egin beharko dira.

TALLER NO PRESENCIAL. Se enviarán actividades de psicoestimulación al correo electrónico o al WhatsApp, de forma que se pueda descargar el contenido.

## BIZKARRA LANTZEKO TAILERRA

### TALLER DE ESPALDA

ETXETIK EGITEKO TAILERRA. Saioak bideo bitartez bialduko jakez parte-hartzaileei, eta fisioterapeutak telefonoz egingo deutse jarraipena.

TALLER NO PRESENCIAL. Las sesiones se enviarán en video a las y los participantes y contarán con un seguimiento de una fisioterapeuta a través de llamada telefónica.

## AUTOLAGUNTZA-TALDEA

Jagoleei zuzenduta

### GRUPO DE AUTOAYUDA

Dirigido a personas cuidadoras

ETXETIK EGITEKO SAIOA. Menpekotasuna daukien pertsonen jagoleei zuzenduta. Saioak bideodei bitartez egingo dira.

TALLER NO PRESENCIAL. Dirigido a familiares cuidadores de personas dependientes. Las sesiones se harán por videollamada.

## IKASTAROAK

Jagoleei zuzenduta

### CURSOS

Dirigido a personas cuidadoras

Pandemiaren ondorio psikologikoak kudeatzeko estrategiak.

Estrategias para gestionar las consecuencias psicológicas de la pandemia.

Eguneroko jardueren bitartez autonomia pertsonala lantzeko aholkuak.

Cómo fomentar la autonomía personal a través de actividades diarias.

Informazio gehiago jasoteko: Gizarte Zerbitzuen Mungialde Mankomunitatea. Tel: 944047707 (Ainara)

Para recibir más información: Mancomunidad Mungialde de Servicios Sociales. Tel: 944047707 (Ainara)

