

Zaintzea

Servicio municipal de apoyo
a familiares cuidadores

¡Cuídate para cuidar!



Cuidar a un familiar nos hace preguntarnos muchas cosas. Esas preguntas tienen respuesta y es necesario afrontarlas. Quienes cuidan de un familiar dependiente pueden ver afectada su salud.

Si sientes...

- Cansancio general
- Dolores musculares
- Dificultades para dormir
- Cambios en tus emociones
- Tristeza, depresión
- Soledad, aislamiento y necesitas buscar una solución,

**Zaintzea te puede ayudar:
¡Cuídate para cuidar!**

¿Qué es Zaintzea?

Un servicio para **mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras.**

Para conocer y aprender habilidades relacionadas con el cuidado de su familiar y con su propio cuidado personal.

¿Qué te ofrece?

- Información, orientación y asesoramiento para responder preguntas que te puedan surgir.
- Formación para conocer y desarrollar habilidades.
- Apoyo psicológico para reducir tu sensación de sobrecarga.
- Talleres, charlas, conferencias para promover la autonomía personal y social.
- Teléfono de ayuda y consulta.

SERVICIOS GRATUITOS

Zaintzea Servicio municipal
de apoyo a familiares cuidadores

Simón Bolívar 8, esquina con Manuel Allende. 48010 Bilbao

Horario de atención de lunes a jueves
- Mañana de 9:00 a 14:00
- Tarde de 15:00 a 19:00
Viernes de 9:00 a 14:00

94 607 25 25
zaintzea@bilbao.eus

Zaintzea

Senide zaintzaileei
laguntzeko udal zerbitzua



Zaindu zaitetz zaintzeko!

B
Bilbao



Senide bat zaintzeak

gauza asko galdearazten dizkigu.
Galdera horiek erantzuna dute
eta aurre egin behar zaie.
Mendeko senide bat zaintzen dutenek
osasunean eragina izan dezakete.
Sentitzen baduzu...

- Neke orokorra
 - Min muskularrak
 - Lo egiteko zailtasunak
 - Gorabehera emozionalak
 - Depresioa, tristura
 - Isolamendua, bakardadea
- eta irtenbide bat bilatu behar baduzu,

**Zaintzeak lagun zaitzake:
Zaindu zaitetz zaintzeko!**

Zer da Zaintzea?

Persona zaintzaileen bizitza-kalitatea hobetzeko zerbitzu bat da.

Programak garatzen ditu persona horiek senidearen zaintzarekin eta zaintza pertsonalarekin lotutako trebetasunak ezagutu eta ikas ditzaten.

Zer eskaintzen dizu?

- Informazioa, orientazio eta aholkularitza: eduki ditzakezun galderei erantzuteko.
- Prestakuntza: trebetasunak ezagutu eta garatu ahal izateko.
- Laguntza psikologikoa: gainkarga sentsazioa gutxitzeko.
- Tailerrak, hitzaldiak, konferentziak autonomia pertsonala eta soziala garatzeko.
- Laguntzarako eta kontsultarako telefonoa.

DOAKO ZERBITZUAK

Zaintzea Senide zaintzaileei
laguntzeko udal zerbitzua

Simon Bolivar 8, Manuel Allende
kale-kantoian. 48010 Bilbo

Arreta ordutegia astelehenetik ostegunera
- Goizez 9:00etatik 14:00etara
- Arratsaldez 15:00etatik 19:00etara
Ostiraletan: 09:00etatik 14:00etara

94 607 25 25
zaintzea@bilbao.eus