

Programa dirigido a fomentar la autonomía de la persona en situación de dependencia, indistintamente de su edad, y de apoyo psicosocial a sus cuidadoras y cuidadores. Para habitantes de los municipios miembros de la Mancomunidad Mungialde de Servicios Sociales (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz, Meñaka y Mungia).

## ACCIONES DIRIGIDAS A LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA Y A LA PERSONA CUIDADORA

### TALLERES

### HORARIO/LUGAR

**Taller de psicoestimulación:** intervención dirigida tanto a personas que padecen un deterioro cognitivo leve o moderado como a personas que mantienen las funciones cognitivas conservadas y asesoramiento/formación a sus familiares.

Miércoles: 12:30-13:30  
Viernes: 10:00-11:00  
Palacio Agirre (Mungia)

**Taller de espalda:** actividades adaptadas y fáciles para poder trabajar la movilidad con el objetivo de prevenir problemas de espalda.

Martes: 09:30-10:30  
Polideportivo de Mungia

**Paseos terapéuticos:** paseos y dinámicas grupales en parques públicos que generen interacción entre sus participantes, fomenten la movilidad física y motricidad, el bienestar emocional y la estimulación cognitiva.

Miércoles: 10:00-11:00  
Mungia  
\*Consultar resto de municipios

## ACCIONES DIRIGIDAS A LA PERSONA CUIDADORA

### TALLERES

### HORARIO/LUGAR

**Taller de autoayuda:** apoyo psicológico grupal para afrontar el cuidado y tratar de reducir el nivel de malestar a través del intercambio de experiencias.

Miércoles: 16:30-18:00  
(quincenalmente)  
Katetxe

**Charlas:** ofrecer apoyo a las labores de cuidado a través de formaciones. Se organizan a lo largo de todo el año en los seis municipios.

**Intervención psicológica individual:** dirigido a personas que precisen de apoyo psicológico.

Aita Elorriaga, 17  
(Mungia)

Para más información: Mancomunidad Mungialde de Servicios Sociales.  
Aita Elorriaga 17, behea. Mungia. ☎ 637.06.80.74 (Eider)



Mendetasun-egoeran dagozan pertsonen autonomia sustatzera bideratuta dagoan programea, pertsona horreen edatea dana dalakoa izanik be; pertsona horreen jagoleari laguntzino psiko-soziala emoteko programea da. Mungialde Gizarte Zerbitzuen Mankomunitateko kide diran udalerrietako biztanleentzat xedaturik dago (Arrieta, Bakio, Gamiz-Fika, Laukiz, Meñaka eta Mungia).

## MENDE TASUN-EGOERAN DAGOAN PERTSONEARI ETA JAGOLEARI ZUZENDUTA DAGOZAN EKINTZAK

### TAILERRAK

### ORDUTEGIA/LEKUA

**Psikoestimulazio-tailerra:** narriadura kognitibo arina edo moderatua daukien pertsoneri nahiz funtzino kognitiboak kontserbauta daukiezan pertsoneri zuzendutako esku-hartzea, eta hareen senideei aholkularitza/prestakuntza emotea.

Eguaztena: 12:30-13:30  
Barikua: 10:00-11:00  
Agirre Jauregia (Mungia)

**Bizkar-tailerra:** mugikortasuna lantzeko jarduera egokituak eta errezak, bizkarreko arazoei aurrea hartzeko.

Martitzena: 09:30-10:30  
Mungiako kiroldegian

**Paseo terapeutikoak:** ibilaldiak eta talde-dinamikak parke publikoetan, partaideen arteko interakzinoa sortzeko eta mugikortasun fisikoa eta motrizitatea, ongizate emozionala eta estimulazio kognitiboa sustatzeko.

Eguaztenetan: 10:00-11:00  
Mungia

\*Gainerako udalerriak kontsultatu

## JAGOLEARENTZAKO EKINTZAK

### TAILERRAK

### ORDUTEGIA/LEKUA

**Auto-laguntza tailerra:** taldeko laguntzino psikologikoa, jagoteari aurre egiteko eta esperientziak trukatzuz ondoeza murriztuten ahalegintzeko.

Eguaztena: 16:30-18:00  
(hamabostean behin)  
Katexe

**Berbaldiak:** jagote-lanei laguntzinoa emotea, prestakuntza-ekintzen bidez. Sei udalerrietan antolatzen dira urte osoan zehar.

**Laguntzino psikologikoa:** banakako laguntza psikologikoa behar duten pertsonentzat.

Aita Elorriaga, 17  
(Mungia)

Informazino gehiago behar izan ezkerro: Mungialdeko Gizarte Zerbitzuetako Mankomunitatea.

Aita Elorriaga 17, behea. Mungia. ☎ 637.06.80.74 (Eider)

