

Bizi-itxaropena luzatu izatea gure gizartearen lorpen handienetako bat izanik ere, berez dakar, ordea, gaixotasun asko endekatzea eta, horren ondorioz, gero eta lagun gehiago daude beste batzuen mende, eguneroko jarduera ohikoenak egitean.

Askoz emakume gehiago, gizonzko baino, arduratzentz gara mendeko arretaz eta zaingoaz. Hala eta guztiz, ardura hori denen, gizon zein emakumeen, egitekoia izan beharko litzateke, erantzukizuna familiar banatu beharko litzateke eta gizon zein emakumeek elkarren parean jardun beharko genuke besteen zaintzan.

Mendekotasunari laguntzeko legeak mendeko senideen zaintzaileek egiten duten gizarte lana aintzat hartzen lagundu du. Portugaleteko Udalak, arlo horretan dagokion erantzukizuna bere gain hartuta, familia ingurunean mendekotasunaren arretarako eta zaintzaileen laguntzarako programa, eta era berean Andre-Gizonen arteko Berdintasunerako II. Planeko berdinkatze eta familia-erantzukidetasunerako programa jarzen ditu hiritarren eskura.

Hurreixeri begira antolatu ditu, bada, ikastaro hauek Gizarte Ongizate Sailak. Espero dut benetan izango zaizkizuela lagungarri, hala familiakoen zaingoa nola zeuen zaingoa bera ere askoz hobeto egin ahal izateko.

María Dolores Ciordia
Gizarte Ongizate zinegotzia

Gaur eguneko gizartean senideak zaintzen dituzten pertsona asko dago eta, batzutan, zeregin horri egoki aurre egiteko informazio eta orientabide nahikorik ez daukate, zaintzaile ez profesionalak direnez prestakuntza eguneroko eskarmenduarekin barneratzen baitute.

Zaintza gainzama fisiko eta emozionala da; horregatik bestek hobeto zaintzeako oinarririk egokiena norberak bere burua zaintzea da.

Zaintzaileei zeregin garantzitsu horretarako behar duten laguntza eta aholkularitza emateko xedezi, Portugaleteko Udaleko Gizarte Ongizate Sailak honakoak eskaintzen dizkie:

- Mendeko senideak zaintzen dituztetzako prestakuntza ikastaroak.
- Zaintzaileentzako laguntza eta topagune taldeak (bilera hamabostean behin).

Gainera, Enplegu eta Gizarte Gaietako Sailak, Bizitzen Fundazioarekin batera, zaintzaile ez profesionalen **telefonoaren edo Internet bidez konsultatik** egiteko aukera ematen dien JAKITEN doako zerbitzua eskaintzen die:

900 100 356

www.personascuidadoras.org

PRESTAKUNTZA IKASTAROAK ZAINTAILEENTZAT

IRAUPENA: 2 egun, arratsaldez.

Lehenengo eguna

- 17:00-18:00** Mugikortasuna mugatzen duten gaixotasunak: **esklerosi anizkoitza**. [Xoana Garea](#). ADEMBI (Bizkaiko Esklerosi Anizkoitzeko Elkartea).
- 18:00- 19:00** **Mendeko elikadura**. [Ángela Angoitia](#). Farmazian Lizentziatura eta Ortopedia Teknikaria.

Bigarren eguna

- 17:00-18:00.** **Mendekotasunaren arretarako baliabide teknikoak**. [Pedro Ma Uriarte](#). GIZATEK (Pertsonen autonomia sustatzeko orientaziorako eta laguntza-produktuak mailegatzeko zerbitzua, Bizkaiko Foru Aldundikoa).
- 18:00- 19:00** **Mendekoak mugiaraztea eta gorputz-jarrera aldatzea**. [Beatriz Doce](#). Aspaldiko gerontologia zentroa.

LEKUAK ETA EGUNAK:

VILLANUEVA GIZARTE ZENTROA (94 472 10 94)

2010eko urriaren 26 eta 27a

BUENAVIDA GIZARTE ZENTROA (94 462 69 50)

2010eko azaroaren 16 eta 17a

SAN ROKE GIZARTE ZENTROA (94 461 07 55)

2010eko azaroaren 23 eta 24a

INSKRIPZIOA doan

- da eta hurrengo lekuetan egin daiteke:
- Gizarte zentro bakotzeko atezaiztara bertaratuta edo emandako telefonoetan.
 - Udal Gizarte Zerbitzuen telefonoan: **94 472 92 12**.
 - Mezu elektronikoaren bitarbez: bienestar@portugalete.org

Laguntzaile



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
PROGRAMA ZAINDUZ

CURSOS DE FORMACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS



2010

PORTUGALETEKO
UDALA
Gizarte Ongizatea
Bienestar Social



AYUNTAMIENTO DE
PORTUGALETE
Bienestar Social

El aumento de la esperanza de vida es uno de los grandes éxitos de nuestra sociedad, pero inevitablemente lleva consigo la evolución degenerativa de muchas enfermedades, que produce que vivan cada vez más personas dependiendo de otras para realizar actividades básicas de su vida diaria.

Habitualmente somos las mujeres, con un porcentaje ampliamente mayor que el de hombres, quienes nos encargamos de proporcionar atención y cuidados a estas personas. Frente a este hecho, debe ser tarea de todos y todas esforzarnos para que exista corresponsabilidad en el ámbito familiar, es decir, que mujeres y hombres participemos en el cuidado de manera igualitaria. La aprobación de la legislación en materia de atención a la dependencia ha promovido que se comience a reconocer la importancia de la función social que desempeñan las personas cuidadoras de familiares dependientes. El Ayuntamiento de Portugalete, asumiendo su responsabilidad en este ámbito, pone a vuestra disposición diferentes recursos enmarcados en el programa de atención a la dependencia en el medio familiar y de apoyo a las personas cuidadoras, así como en el programa de conciliación y corresponsabilidad familiar del II Plan Municipal de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.

En este marco se encuadran estos cursos que ofrece el Área de Bienestar Social y que espero que contribuyan a apoyarlos y ayudarlos a afrontar de una forma más positiva el cuidado de vuestros familiares y vuestro propio cuidado.

María Dolores Ciordia

Concejala Delegada de Bienestar Social

En la sociedad actual muchas personas realizan labores de cuidado de sus familiares dependientes y en ocasiones carecen de información y orientación para afrontar esta tarea de forma adecuada, ya que, al ser cuidadoras no profesionales, la formación la van adquiriendo fundamentalmente a través de su experiencia diaria.

Por otro lado, ser cuidador/a implica una sobrecarga física y emocional, por lo que el autocuidado es la base más adecuada para poder cuidar mejor de otros.

Por ello y con el objetivo de proporcionar a las personas cuidadoras el asesoramiento y apoyo necesarios para el desempeño de la importante labor que realizan, el Área de Bienestar Social del Ayuntamiento de Portugalete ofrece:

- Cursos de formación para personas cuidadoras de familiares dependientes.
- Grupos de encuentro y apoyo para personas cuidadoras, con reuniones quincenales.

Además, el Departamento de Empleo y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco, en colaboración con la Fundación Biziten, ofrece el servicio gratuito JAKITEN de **consultas telefónicas o por Internet** para personas cuidadoras no profesionales:

900 100 356

www.personascuidadoras.org

CURSOS DE FORMACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS

DURACIÓN: 2 días en horario de tarde

Primer día

17:00-18:00 **Enfermedades limitativas de movilidad: esclerosis múltiple.** Xoana Garea ADEMBI (Asociación de Esclerosis Múltiple de Bizkaia).

18:00- 19:00 **La alimentación en las personas en situación de dependencia.** Ángela Angoitia Licenciada en Farmacia y Técnica Ortopédica.

Segundo día

17:00-18:00. **Recursos técnicos en la atención de la dependencia.** Pedro M^a Uriarte Gizatek, servicio de orientación y préstamo de productos de apoyo para la promoción de la autonomía personal de la Diputación Foral de Bizkaia.

18:00- 19:00 **Movilización y cambios posturales de personas dependientes.** Beatriz Doce Centro Gerontológico Aspaldiko.

LUGARES y FECHAS

CENTRO SOCIAL VILLANUEVA (94 472 10 94)

26 y 27 de octubre de 2010

CENTRO SOCIAL BUENAVISTA (94 462 69 50)

16 y 17 de noviembre de 2010

CENTRO SOCIAL SAN ROQUE (94 461 07 55)

23 y 24 de noviembre de 2010

La **INSCRIPCIÓN** es **gratuita** y se puede realizar:

- En la conserjería de cada centro social, en persona o en los teléfonos indicados.
- En el teléfono de los Servicios Sociales Municipales: **94 472 92 12.**
- Por correo electrónico: bienestar@portugalete.org

Con la colaboración de



PROGRAMA ZAINDUS

PRESTAKUNTZA IKASTAROAK ZAINTZAILEENTZAT



2010

PORTUGALETEKO
UDALA
Gizarte Ongizatea



AYUNTAMIENTO DE
PORTUGALETE
Bienestar Social