

ARRETA PSIKOSOZIALEKO TAILERRAK

TALLERES DE ATENCION PSICOSOCIAL

Adineko pertsonen autonomia indartzen dute, etxean egoteko denbora ahalik eta gehien luzatu ahal izateko.

Garatzen diren gaitasunak:

- **Gaitasun fisikoa;** indarra, erresistentzia, oreka, malgutasuna eta abar handitzeko ariketa arinak eginez.
- **Adimen-gaitasunak;** oroimena, denbora-orientazioa, arreta, kontzentrazioa eta abar mantendu eta hobetzeko aukera ematen duten ariketak eginez.
- **Emozioen, komunikazioaren eta pertsonen arteko harremanen kudeaketa.**

Potencian la autonomía de las personas de edad avanzada favoreciendo su permanencia en el domicilio durante el mayor tiempo posible.

Capacidades que se desarrollan

- **Capacidades físicas** mediante ejercicios suaves para la ganancia de fuerza, resistencia, equilibrio, flexibilidad, etc.
- **Capacidades cognitivas** mediante ejercicios que posibilitan mantener y mejorar la memoria, orientación temporal, la atención, concentración, etc.
- **Gestión de las emociones, la comunicación y las relaciones interpersonales.**

DOAN
GRATUITO

Adinekoen Egoitza Centro Personas Mayores	SAN FAUSTO	ARAMOTZ	MADALENA
Martitzenak eta eguenak Martes y jueves	Martitzenak eta eguenak Martes y jueves	Martitzenak eta eguenak Martes y jueves	Eguaztenak eta barikuak Miércoles y viernes
10:00 – 12:00	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00	10:00 – 12:00
Urriaren 4tik ekainaren 20ra Del 4 de octubre al 20 de junio	Urriaren 4tik ekainaren 20ra Del 4 de octubre al 20 de junio	Urriaren 4tik ekainaren 20ra Del 4 de octubre al 20 de junio	Urriaren 5etik ekainaren 16ra Del 5 de octubre al 16 de junio
Astarloa kalea, 1 -2º	Zeharmendieta kalea	Sasikoa, 34, Salaberri elkarte gastronomikoa	Saibigain kalea, 10