

## ONLINE PRESTAKUNTZA

### TAILERRAK

#### Nire diabetesa zaintzen

Bideokonferentzia

**Eguna:** Osteguna **Hasiera:** 24/04/11 **Ordutegia:** 10:30-13:00

#### Minbizia izan ondoren nire osasuna zaintzen

Bideokonferentzia

**Eguna:** Astelehena **Hasiera:** 24/04/29 **Ordutegia:** 10:30-13:00

#### Nire ongizate emozionala zaintzen

Bideokonferentzia

**Eguna:** Asteartea **Hasiera:** 24/04/23 **Ordutegia:** 16:30-19:00

#### Nire bihotz-gutxiegitasuna zaintzen

Bideokonferentzia

**Eguna:** Asteazkena **Hasiera:** 24/05/08 **Ordutegia:** 17:00-19:00



PAZIENTE BIZIA  
PACIENTE ACTIVO

Informazio gehiago eta izena ematea:

Tel. 943 00 65 51

[pacienteeactivo@osakidetza.eus](mailto:pacienteeactivo@osakidetza.eus)

### IKASTAROAK

#### Entrenamendu aktiboa (6 saio)

Online

**Hasiera:** 24/04/22

#### Neure burua zaintzen, besteak zaintzeko (6 saio)

Online

**Hasiera:** 24/04/22

# TAILERRAK

## AURREZ AURREKO PRESTAKUNTZA

### Nire ongizate emozionala zaintzen (8 saio)

**Dunboako O.Z. (Nafarroa hiribidea, z/g. Irun)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/08 Ordutegia: 16:30-19:00

**Arrasateko O.Z. (Nafarroa hiribidea, 14. Arrasate)**

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2024/04/10 Ordutegia: 16:30-19:00

**Tolosako Kultur Etxea (Foruen plaza 1. Tolosa)**

Eguna: osteguna. Hasiera: 2024/04/11 Ordutegia: 10:30-13:00

**Mugire Txokoa - Agirre Jauregia (Aita Elorriaga, 1. Mungia)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/15 Ordutegia: 11:30-14:00

**Mendibile Eskolak (Mendibile kalea, 13. Leioa)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/15 Ordutegia: 11:30-14:00

**ADA elkartearen egoitza (V. Abreu margolaria, 7. Gasteiz)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/15 Ordutegia: \*

**Kultur Birika (Anboto Plaza, 5. Derio)**

Eguna: asteartea. Hasiera: 2024/04/16 Ordutegia: 11:30-14:00

**Groseko anbulatorioa (Nafarroa hiribidea, 14. Donostia)**

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2024/04/24 Ordutegia: 10:30-13:00

**Javier Saenz Buruaga OZ (Zabalgune plaza z.g., Bilbo)**

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2024/04/24 Ordutegia: 16:30-19:00

### Nire bihotz-gutxiegitasuna zaintzen (7 saio)

**Amara-Berriko Anbulatorioa (Javier Barkaiztegi 18. Donostia)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/29 Ordutegia: 17:00 -19:00

### Minbiziaren ondoren nire osasuna zaintzen (7 saio)

**Javier Saenz Buruaga OZ (Zabalgune plaza, z.g. Bilbo)**

Eguna: asteartea. Hasiera: 2024/04/23 Ordutegia: 16:30-19:00

**Ondarretako osasun zentroa (Zumalakarregi etorb., 24. Donostia)**

Eguna: asteartea. Hasiera: 2024/04/30 Ordutegia: 16:30-19:00

\* Baieztatzeke



### Nire osasuna aktiboki zainduz (8 saio)

**Irun Erdialdeko Anbulatorioa (Gipuzkoako etorb. 15. Irun)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/08 Ordutegia: 09:30-11:45

**Getxoko Kultur Etxea (Villamonte kalea, 8. Getxo)**

Eguna: asteartea. Hasiera: 2024/04/16 Ordutegia: 11:30-13:45

**Javier Saenz Buruaga OZ (Zabalgune plaza, z.g. Bilbo)**

Eguna: osteguna. Hasiera: 2024/04/25 Ordutegia: 16:30-18:45

**Amara-Berriko Anbulatorioa (Javier Barkaiztegi, 18. Donostia)**

Eguna: osteguna. Hasiera: 2024/04/25 Ordutegia: 10:30-12:45

### Nire diabetesa zaintzen (7 saio)

**Egiako osasun-zentroa (Ametzagaña, 8. Donostia)**

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2024/05/08 Ordutegia: 10:30-13:00

**Zarauzko Anbulatorioa (Salbide kalea, 10. Zarautz)**

Eguna: astelehena. Hasiera: 2024/04/29 Ordutegia: 11:00-13:30



**PAZIENTE BIZIA**  
**PACIENTE ACTIVO**

Informazio gehiago eta izena ematea:

Tel. 943 00 65 51

pacienteactivo@osakidetza.eus

## TALLERES

## FORMACIÓN ONLINE

### Cuidando mi diabetes

Videoconferencia

Día: Jueves Inicio: 11/04/24 Hora: 10:30-13:00

### Cuidando mi salud después del Cáncer

Videoconferencia

Día: Lunes Inicio: 29/04/24 Hora: 10:30-13:00

### Cuidando mi bienestar emocional

Videoconferencia

Día: Martes Inicio: 23/04/24 Hora: 16:30-19:00

### Cuidando mi insuficiencia cardiaca

Videoconferencia

Día: Miércoles Inicio: 08/05/24 Hora: 17:00-19:00



PAZIENTE BIZIA  
PACIENTE ACTIVO

Amplía información e insíbete:

Tel. 943 00 65 51

[pacienteeactivo@osakidetza.eus](mailto:pacienteeactivo@osakidetza.eus)

## CURSOS

### Entrenamiento Activo (6 sesiones)

Online

Inicio: 22/04/24

### Cuidándome para Cuidar (6 sesiones)

Online

Inicio: 22/04/24

# TALLERES

## FORMACIÓN PRESENCIAL

### Cuidando mi bienestar emocional (8 sesiones)

**C.S. de Dumboa (Avda de Navarra, s/n. Irún)**

Día: Lunes. Inicio: 08/04/2024 Hora: 16:30 -19:00

**C.S. Arrasate (Avda Nafarroa, 14. Arrasate)**

Día: Miércoles. Inicio: 10/04/2024 Hora: 16:30 -19:00

**Casa de Cultura de Tolosa (Plaza Foruen, 1. Tolosa)**

Día: Jueves. Inicio: 11/04/2024 Hora: 10:30 -13:00

**Mugire Txokoa - Agirre Jauregia (Aita Elorriaga, 1. Mungia)**

Día: Lunes. Inicio: 15/04/2024 Hora: 11:30 -14:00

**Escuelas Mendibile (C/ Mendibile, 13. Leioa)**

Día: Lunes. Inicio: 15/04/2024 Hora: 11:30 -14:00

**Sede Asociación ADA (Pintor V. Abreu, 7. Vitoria-Gasteiz)**

Día: Lunes. Inicio: 15/04/2024 Hora: \*

**Kultur Birika (Plaza Amboto, 5. Derio)**

Día: Martes. Inicio: 16/04/2024 Hora: 11.30-14.00

**Ambulatorio de Gros (Avda de Navarra, 14. Donostia)**

Día: Miércoles. Inicio: 24/04/2024 Hora: 10:30-13:00

**C.S. Javier Sáenz de Buruaga (Plaza Ensanche, s/n. Bilbao)**

Día: Miércoles. Inicio: 24/04/2024 Hora: 16:30 -19:00

### Cuidando mi insuficiencia cardiaca (7 sesiones)

**Ambulatorio de Amara-Berri (C/ Javier Barcaiztegi, 18. Donostia)**

Día: Lunes. Inicio: 29/04/2024 Hora: 17:00 -19:00

### Cuidando mi salud después del cáncer (7 sesiones)

**C.S. Javier Sáenz de Buruaga (Plaza Ensanche, s/n. Bilbao)**

Día: Martes. Inicio: 23/04/2024 Hora: 16:30 -19:00

**C.S. de Ondarreta (Avda. Zumalakarregi, 24. Donostia)**

Día: Martes. Inicio: 30/04/2024 Hora: 16:30 -19:00

\* Por confirmar



### Cuidando activamente mi salud (8 sesiones)

**Ambulatorio Irún Centro (Avda. Gipuzkoa, 15. Irún)**

Día: Lunes. Inicio: 08/04/2024 Hora: 09:30 -11:45

**Aula de Cultura de Getxo (C/Villamonte, 8. Getxo)**

Día: Martes. Inicio: 16/04/2024 Hora: 11:30 -13:45

**C.S. Javier Sáenz de Buruaga (Plaza Ensanche, s/n. Bilbao)**

Día: Jueves. Inicio: 25/04/2024 Hora: 16:30 -18:45

**Ambulatorio Amara-Berri (C/ Javier Barcaiztegi, 18. Donostia)**

Día: Jueves. Inicio: 25/04/2024 Hora: 10:30 -12:45

### Cuidando mi diabetes (7 sesiones)

**Centro de Salud de Egia (Ametzagaña, 8. Donostia)**

Día: Miércoles. Inicio: 08/05/2024 Hora: 10:30 -13:00

**Ambulatorio de Zarautz (C/ Salbide, 10. Zarautz)**

Día: Lunes. Inicio: 29/04/2024 Hora: 11:00 -13:30



**PAZIENTE BIZIA**  
**PACIENTE ACTIVO**

Amplía información e insíbete:

Tel. 943 00 65 51

pacienteactivo@osakidetza.eus