

# TAILERRAK

## AURREZ AURREKO PRESTAKUNTZA

### Nire ongizate emozionala zaintzen (8 saio)

Groseko anbulatorioa (Nafarroa hiribidea, 14 Donostia)

Eguna: astelehena. Hasiera: 2025/04/28 Ordutegia: 16:30 -19:00

Ondarretako osasun-zentroa (Zumalakarregi etorbidea, 24 Donostia)

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2025/04/30 Ordutegia: 16:30 -19:00

Irungo Erdialdeko anbulatorioa (Gipuzkoa etorbidea, 15 Irun)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/29 Ordutegia: 09:30 -12:00

Aretxabaletako osasun-zentroa (Errekabarren, 6. Aretxabaleta)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/29 Ordutegia: 16:00 -18:30

Plazida Otaño Zizurkilgo udal liburutegia (Ernio Bidea 9 Zizurkil)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/29 Ordutegia: 10:30-13:00

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

Untzaga gizarte-zentroa (Untzaga Plaza, 1 Eibar)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/29 Ordutegia: 16:00 -18:00

Alde Zaharreko osasun zentroa (Aldamar kalea, 20 Donostia)

Eguna: osteguna. Hasiera: 2025/05/08 Ordutegia: 11:00 -13:00

Tolosako Kultur Etxea (Foruen Plaza, 1 Tolosa)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/30 Ordutegia: 10:30 -12:30

### Minbizia izan ondoren nire osasuna zaintzen (7 saio)

Etxaniz Suhiltzailearen anbulatorioa (Bombero Echániz Plaza, 1 Bilbo)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/05/06 Ordutegia: 16:30 -19:00

Etxaniz Suhiltzailearen anbulatorioa (Bombero Echániz Plaza, 1 Bilbo)

Eguna: osteguna. Hasiera: 2025/05/08 Ordutegia: 16:30 -19:00



PAZIENTE BIZIA  
PACIENTE ACTIVO

Informazio gehiago eta izena ematea:

Tel. 943 00 65 51

pacienteactivo@osakidetza.eus

### Nire osasuna aktiboki zainduz (8 saio)

Basauri-Arizko anbulatorioa (Nagusia, 7 Basauri)

Eguna: asteazkena. Hasiera: 2025/04/30 Ordutegia: 11:00-13:15

Zornotzako osasun-zentroa (San Miguel, 17 Zornotza)

Eguna: osteguna. Hasiera: 2025/05/08 Ordutegia: 17:00 - 19:15

Javier Saenz de Buruaga osasun-zentroa (Ensanche Plaza, z/g. Bilbo)

Eguna: asteartea. Hasiera: 2025/04/29 Ordutegia: 16:30 - 18:45

### Nire diabetesa zaintzen (7 saio)

Irungo Erdialdeko anbulatorioa (Gipuzkoa etorbidea, 15 Irun)

Eguna: astelehena. Hasiera: 2025/05/05 Ordutegia: 09:30 -12:00

Groseko anbulatorioa (Nafarroa hiribidea, 14 Donostia)

Eguna: astelehena. Hasiera: 2025/05/05 Ordutegia: 10:30 -13:00

Javier Saenz de Buruaga osasun zentroa (Zabalgune plaza, z/g, Bilbo)

Eguna: osteguna. Hasiera: 2025/05/08 Ordutegia: 16:30 -19:00

# TALLERES

## FORMACIÓN PRESENCIAL

### Cuidando mi bienestar emocional (8 sesiones)

**Amb. de Gros (Avenida Navarra, 14. San Sebastián)**

Día: Lunes. Inicio: 28/04/2025 Hora: 16:30 -19:00

**C.S. Ondarreta (Avda. Zumalacarregui, 24. San Sebastián)**

Día: Miércoles. Inicio: 30/04/2025 Hora: 16:30 -19:00

**Amb. de Irún Centro (Avenida Gipuzkoa, 15. Irún)**

Día: Martes. Inicio: 29/04/2025 Hora: 09:30 -12:00

**C.S. de Aretxabaleta (Errekabarren, 6. Aretxabaleta)**

Día: Martes. Inicio: 29/04/2025 Hora: 16:00-18:30

**Biblioteca Municipal Plazida Otaño (Ernio Bidea, 9. Zizurkil)**

Día: Martes. Inicio: 29/04/2025 Hora: 10:30-13:00

### Cuidando mi diabetes (7 sesiones)

**Amb. de Irún Centro (Avenida Gipuzkoa, 15. Irún)**

Día: Lunes. Inicio: 05/05/2025 Hora: 09:30 -12:00

**Amb. de Gros (Avenida Navarra, 14. San Sebastián)**

Día: Lunes. Inicio: 05/05/2025 Hora: 10:30 -13:00

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

Día: Jueves. Inicio: 08/05/2025 Hora: 16:30 -19:00

### Cuidando mi insuficiencia cardiaca (7 sesiones)

**Centro Social Untzaga (Plaza de Untzaga, 1. Éibar)**

Día: Martes. Inicio: 29/04/2025 Hora: 16:00 -18:00

**C.S. de Alde Zaharra (Aldamar, 20. San Sebastián)**

Día: Jueves. Inicio: 08/05/2025 Hora: 11:00 -13:00

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

Día: Miércoles. Inicio: 30/04/2025. Hora: 10:30- 12:30



PAZIENTE BIZIA  
PACIENTE ACTIVO

Amplía información e insíbete:

Tel. 943 00 65 51

pacienteactivo@osakidetza.eus

### Cuidando activamente mi salud (8 sesiones)

**Amb. de Basauri-Ariz (Nagusia, 27. Basauri)**

Día: Miércoles. Inicio: 30/04/2025 Hora: 11:00 -13:15

**C.S. de Amorebieta-Etxano (San Miguel, 17. Amorebieta)**

Día: Jueves. Inicio: 08/05/2025 Hora: 17:00 – 19:15

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

Día: Martes. Inicio: 29/04/2025 Hora: 16:30 -18:45

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

**Amb. de Bombero-Etxaniz (Plaza Bombero-Echániz, 1. Bilbao)**

Día: Martes. Inicio: 06/05/2025 Hora: 16:30 -19:00

**Amb. de Bombero-Etxaniz (Plaza Bombero-Echániz, 1. Bilbao)**

Día: Jueves. Inicio: 08/05/2025 Hora: 16:30 -19:00