

# GRACIAS por tu esfuerzo

## Porque las personas cuidadoras merecen un reconocimiento

De todo corazón, muchas gracias. Por tu esfuerzo, por tu sacrificio, por tu cariño... Son muchas las personas cuidadoras que conviven con dependientes que requieren de mucho tiempo y dedicación. Y desde el Ayuntamiento de Leioa queremos darles las gracias porque creemos que ese esfuerzo merece un reconocimiento.

# ESKERRIK ASKO zure ahaleginagatik

## Pertsona zaintzaileek esker ona merezi dutelako

De todo corazón, muchas gracias. Por tu esfuerzo, por tu sacrificio, por tu cariño... Son muchas las personas cuidadoras que conviven con personas dependientes que requieren de mucho tiempo y dedicación. Y desde el Ayuntamiento de Leioa queremos darles las gracias porque creemos que ese esfuerzo merece un reconocimiento.

# PIDE AYUDA a los que te rodean

## Porque las personas cuidadoras necesitan ayuda de su entorno

Las personas cuidadoras necesitan la ayuda de su entorno. De familiares y personas cercanas. Y no tienen que sentirse mal por pedir ayuda. Pedir ayuda no significa abandonar a quien se atiende. Más bien significa tener tiempo para sí mismas. Porque cuidándote, mejoras el cuidado.

# ESKATU laguntza ingurukoei

## Pertsona zaintzaileek beraien inguruaren laguntza behar dutelako

Las personas cuidadoras necesitan la ayuda de su entorno. De familiares y personas cercanas. Y no tienen que sentirse mal por pedir ayuda. Pedir ayuda no significa desatender a la persona que cuidan. Más bien significa tener tiempo para ellas.

# “AMA, HOY CUIDO YO de amama,,

## Porque las personas cuidadoras también necesitas tiempo para ellas

Espacio y tiempo para tus cosas. Para relajarte, para pensar en ti, para disfrutar un poco. Tenemos la seguridad que hay mucha gente en tu entorno que estarán encantadas de echarte una mano.

# “AMA, GAUR NEU ARDURATUKO NAHIZ amamaz,,

## Pertsona zaintzaileek beraien buruentzako ere behar dutelako denbora

Espacio y tiempo para tus cosas. Para relajarte, para pensar en ti, para disfrutar un poco. Estamos seguros que hay muchas personas en tu entorno que estarán encantadas de echarte una mano.

**Aitor**, junto con sus hermanos, se encarga de amama para que ama tenga tiempo para ella.

**Aitor**, bere anaiekin batera, amamaz arduratzen da amak bere buruarentzako astia izan dezan.



**Marian** necesita que los que le rodean le echen una mano con el cuidado de su madre.

**Marianek** ingurukoen laguntza behar du bere ama zaintzeko.

**Marian Urrutia, 55 años urte**

Lleva 8 años cuidando a su madre enferma.

8 urte daramatza bere ama gaixoa zaintzen.

Recuerda que los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Leioa, a través de la Fundación Bizitzen, han puesto en marcha el Programa Zainduz para las personas mayores y las personas cuidadoras.

Recuerda que los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Leioa, a través de la Fundación Bizitzen, han puesto en marcha el Programa Zainduz para las personas mayores y las personas cuidadoras.

#### LLÁMANOS

Llama al 609 335 950 del Ayuntamiento de Leioa y pregunta por Igor. O llama al 946 232 744 de la Fundación Bizitzen.

#### DEITU

Deitu Leioako Udalaren 609 335 950 telefonora eta Igorrez galdetu. Edo deitu Bizitzen Fundazioaren 946 232 744 telefonora.

Horario de 8 a 15 h.  
Ordutegia 8etatik 15etara



Leioa  
UDALA-AYUNTAMIENTO  
www.leioa.eu



BERDINTASUN SAILA  
ÁREA DE IGUALDAD

LEIOAKO UDALA  
AYUNTAMIENTO DE LEIOA

PORQUE NO  
ESTÁS SOLA

BAKARRIK EZ  
ZAUDELAKO

CAMPAÑA PARA  
LAS PERSONAS  
CUIDADORAS



PERTSONA  
ZAINZAILEEI  
ZUZENDUTAKO  
KANPAINA