



## TE AYUDAMOS PARA:



mejorar  
la relación  
de cuidado

aliviar  
el esfuerzo  
de cuidar

compartir  
el cuidado

## INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Una trabajadora social os acompaña  
en el proceso de cuidado.

## APOYO PSICOLÓGICO

- Individual y familiar
- Grupos de ayuda mutua
- Reuniones de cuidadores

Para sentirse mejor.

## ACTIVIDADES

Charlas, talleres, encuentros...

Para aprender, pasarlo bien y participar.



Si quieres más  
información sobre  
Maiteki, escanea  
el código QR.



**Además, si cuidas a una persona mayor:**

## **SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO** (modalidad respiro)

Con trabajadoras familiares que atienden a la persona mayor para que tengas tiempo para ti.

## **CENTRO DE DÍA EN FINES DE SEMANA**

● Cada recurso tiene condiciones específicas ●

## **¡NO LO DUDES!**

Si cuidas en casa a una persona en alguna de estas situaciones:

- dependencia o riesgo de dependencia
- con discapacidad
- mayor de 65 años
- con alguna condición psíquica o física que requiere cuidados

# **LLÁMANOS**

# **945 16 13 56**

...o consulta en

- Servicios Sociales de Base
- Oficinas de atención a la ciudadanía o 010
- [www.vitoria-gasteiz.org/familias\\_cuidadoras](http://www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras)

