

# Guía de recursos y servicios para las personas mayores en Vitoria-Gasteiz



**En Vitoria-Gasteiz hay muchas oportunidades para disfrutar de un envejecimiento activo y saludable.**

**Hay servicios y prestaciones que ayudan a las personas en su vida diaria.**

Esta guía contiene una información general y básica.

Para tomar buenas decisiones en cada situación, es necesario tener más información y la orientación profesional adecuada.

**VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS**

**página 16**



**Actividades socioculturales y deportivas**

**página 4**



**Orientación y apoyo desde los servicios sociales municipales**

**página 6**



**Valoración de la dependencia**

**página 8**



**Ayudas según el grado de dependencia**

**página 10**



**Direcciones y teléfonos**

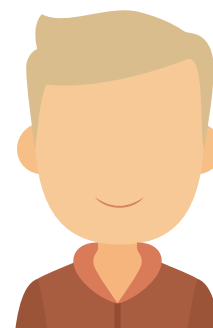
**página 16**

**Las personas mayores tienen derecho a tomar decisiones sobre cómo vivir, de acuerdo a sus normas y preferencias**

**Aunque la persona necesite ayuda en su vida diaria, tiene los mismos derechos**

*Las personas mayores prefieren vivir en su casa, con ayudas para la vida cotidiana si las necesitan*

**Las familias son el pilar fundamental del apoyo y cuidado de las personas mayores**



# ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES Y DEPORTIVAS



## Centros cívicos

Hay 14 distribuidos por los barrios.

Son lugares de encuentro y participación para todas las edades.

Tienen sala de encuentro, biblioteca, teatro, gimnasio, ludoteca, servicio social de base...

En ellos están las oficinas de información y atención ciudadana.

Ofertan actividades de ocio, deportivas, artísticas, culturales y medioambientales que ayudan a adquirir y mantener un estilo de vida sano y satisfactorio.



- **Centros cívicos**
- **Oficinas de atención ciudadana**
- **010 / 945 16 11 00**
- **[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)**

VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS



páginas 16 y 17



## Centros socioculturales de mayores

Hay 15 distribuidos por los barrios. Son lugares para relacionarse y participar. Pueden acudir las personas mayores de 60 años.

Ofrecen oportunidades para todos los gustos. A lo largo del año, se puede elegir entre más de 300 cursos y talleres: dibujo, informática, gimnasia, cultura, idiomas, prevención de caídas, biodanza, grupos de encuentro, fotografía y otros. Hay actividades específicas para personas muy mayores. También hay proyectos intergeneracionales.

Todos los meses las propias personas mayores organizan muchas actividades en los centros. Con ganas y un poco de tiempo cualquiera puede participar.

Los centros ofrecen a las personas que se sienten solas la oportunidad de iniciar amistades y aficiones.

Hay servicios que ayudan a cuidarse y estar mejor: hemeroteca, comedor, podología, peluquería, cafetería...



- **Centros socioculturales de mayores**
- **Oficinas de atención ciudadana**
- **010 / 945 16 11 00**
- **[www.vitoria-gasteiz.org/cscm](http://www.vitoria-gasteiz.org/cscm)**

VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS



página 17



# Servicios de los centros socioculturales de mayores

SERVICIOS	QUÉ ES Y CÓMO ACCEDER	ABETXUKO	ARANA	ARANBIZKARRA	ARIZNABARRA	CORONACIÓN	EL PILAR	JUDIMENDI	LAKUA-ARRIAGA	LANDÁZURI	LOS HERRÁN	SAN CRISTÓBAL	SAN PRUDENCIO	SANSOMENDI	TXAGORRITXU	ZARAMAGA
<b>INFORMACIÓN</b>	Informa y orienta sobre los servicios, programas y actividades de los centros. En el servicio de información.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>HEMEROTECA</b>	Espacio para leer prensa. Acceso libre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>MEDIOS AUDIOVISUALES</b>	Sala para ver películas y proyecciones musicales. Acceso libre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>CAFETERÍA/ZONA DE ENCUENTRO</b>	Lugar de reunión y encuentro. Acceso libre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>WI-FI</b>	Acceso gratuito a internet.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>COMEDOR</b>	Proporciona una comida saludable y en buena compañía. Se solicita de tres formas: en el servicio de información, en internet o en el servicio social de base del centro cívico.	✓	✓		✓	✓			✓		✓		✓		✓	✓
<b>PELUQUERÍA</b>	Ofrece servicios de peluquería y estética. Se solicita en la peluquería.		✓		✓	✓	✓		✓			✓		✓	✓	✓
<b>PUNTOS DE LECTURA</b>	Préstamo y lectura de libros. Acceso libre.		✓		✓	✓	✓		✓	✓		✓				✓
<b>PARQUES DE SALUD</b>	Espacio al aire libre para hacer ejercicio físico. Uso libre o con asesoramiento de una entrenadora.	✓	✓		✓	✓	✓		✓			✓				✓
<b>PODOLOGÍA</b>	Ofrece servicios para el cuidado de los pies. Se solicita presencialmente en el servicio de información.		✓			✓			✓			✓	✓		✓	✓
<b>INFOTECA</b>	Sala con ordenadores conectados a Internet para búsquedas y consultas. Se solicita en el servicio de información.								✓							

VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS



# ORIENTACIÓN Y APOYO DESDE LOS SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES



## Servicios sociales de base municipales:

Están cerca, en el **centro cívico**. Son equipos formados por trabajadoras/es sociales, psicólogas/os, educadoras/es de calle y personal administrativo. Informan, orientan y apoyan a las personas cuando necesitan ayuda.

VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS



página 18



**Si tienes problemas** personales, familiares o sociales.

**Te ofrecen:**

- Información, orientación y acompañamiento.

**Si tienes dificultades económicas** para hacer frente a necesidades de alimentación, alojamiento, gastos energéticos, etc.

**Te ofrecen:**

- Información y orientación sobre prestaciones.
- Prestaciones económicas y prestaciones no económicas.

**En caso de soledad:**

- Si estás solo/a.
- Si conoces a alguna persona mayor que está sola y que necesita ayuda.

**Te ofrecen:**

- Acogida y apoyo.
- Posibilidades para conocer gente y hacer actividades.
- Acompañamiento con voluntarios/as.

**Personas autónomas** que tienen dificultades en las actividades de la vida diaria.

**Te ofrecen:**

- Información, orientación y acompañamiento.
- Servicio de ayuda a domicilio.
- Servicio de comida a domicilio.
- Servicio de comedor.
- Acompañamiento con voluntarios/as.

**Personas en riesgo de dependencia o dependencia grado 1.**

**Te ofrecen:**



VER VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA



página 8

- Información y orientación para realizar la valoración de la dependencia.
- Servicio de ayuda a domicilio.
- “Aprender en casa a cuidar mejor”.
- Servicio de comida a domicilio.
- Servicio de comedor.
- Servicio de atención diurna.
- Viviendas comunitarias.
- Apartamentos tutelados.

Los servicios y prestaciones tienen requisitos específicos.

## Programa de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores:

Ayuda para que el cuidado sea mejor, aliviando la sobrecarga. Para que las personas mayores sigan viviendo bien en casa y para que las personas que cuidan continúen con su proyecto de vida.

### Te ofrece:

- Información y orientación.
- Servicio de ayuda a domicilio (modalidad de respiro).
- Centro de día de fin de semana.
- Apoyo psicológico individual, familiar o grupal.
- Formación.

### SERVICIO DE PERSONAS MAYORES

C/ Pablo Neruda, 7 - Tel.: 945 16 13 56

Horario de atención:

Lunes a viernes: 8:30 - 14:00

### SERVICIOS SOCIALES DE BASE MUNICIPALES

[www.vitoria-gasteiz.org/familias\\_cuidadoras](http://www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras)

## Servicio municipal de urgencias sociales:

Atiende de forma inmediata cuando se necesita ayuda urgente.

### Te ofrece:

- Apoyo y atención inmediata.

C/ San Antonio, 10 - Tel.: 945 13 44 44

Horario de atención:

- Todos los días, las 24 horas.

[www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales](http://www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales)



# VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA



Si por causa de la edad, la enfermedad o la discapacidad una persona pierde su autonomía física, mental, intelectual o sensorial de modo permanente, necesita la ayuda de otras personas en su vida diaria para comer, beber, el cuidado personal, la movilidad, reconocer personas y objetos, orientarse, tomar decisiones...

**En estos casos es preciso realizar la valoración de dependencia. La hace el Instituto Foral de Bienestar Social de la Diputación de Álava.**

Según el resultado de la valoración, la persona tendrá derecho a diferentes ayudas.

**VER AYUDAS SEGÚN GRADO DE DEPENDENCIA**



página 10

## La solicitud de valoración

debe hacerla la persona interesada o su representante legal.

### Documentación a presentar:

- Impreso de Solicitud de reconocimiento de la situación de dependencia e Informe de salud en el modelo oficial. Se recogen en los lugares donde se solicita la valoración, o en internet.
- Fotocopia del DNI.
- Para personas jurídicamente incapacitadas: fotocopia del DNI del representante legal y resolución judicial por la que se nombra tutor/a.
- Otros informes médicos actualizados que se quieran aportar.
- Las personas que no residan en Vitoria-Gasteiz tienen que aportar un certificado de empadronamiento.



### **CENTRO DE ORIENTACIÓN Y VALORACIÓN. INSTITUTO FORAL DE BIENESTAR SOCIAL, IFBS.**

C/ Manuel Iradier 27 bajo - Tel.: 945 23 34 25

**Horario de atención:**

Lunes a viernes: 9:00 - 14:00

### **OFICINA DE INFORMACIÓN Y ATENCIÓN SOCIAL DEL INSTITUTO FORAL DE BIENESTAR SOCIAL, IFBS.**

C/ San Prudencio 30 - Tel.: 945 15 10 15

**Horario de atención:**

Lunes a viernes: 9:00 - 14:00

**EN INTERNET:** [www.araba.eus/ifbs](http://www.araba.eus/ifbs)



## Valoración:

- Cuando se **entrega la solicitud y la documentación**, el Instituto Foral de Bienestar Social, IFBS, da una **cita** con el día, hora y lugar donde se hará la valoración de dependencia a la persona mayor, que generalmente será en el domicilio.
- Si es necesario, el IFBS solicitará más información.
- El IFBS enviará una **carta** con el resultado de la valoración a la persona interesada o su representante legal:

POSIBLES RESULTADOS	GRADO DE DEPENDENCIA	VER AYUDAS SEGÚN GRADO DE DEPENDENCIA 
0 a 22 puntos	<b>No se reconoce la dependencia.</b> La persona es autónoma.	<a href="#">página 11</a>
23 a 24 puntos	<b>Riesgo de dependencia</b>	<a href="#">página 12</a>
25 a 49 puntos	<b>GRADO 1.</b> <b>Dependencia moderada</b>	
50 a 74 puntos	<b>GRADO 2.</b> <b>Dependencia severa</b>	<a href="#">página 14</a>
75 a 100 puntos	<b>GRADO 3.</b> <b>Gran dependencia</b>	

- Según el grado de dependencia y la situación de necesidad, pueden corresponder diferentes servicios y prestaciones.
- Si se valora a la persona como dependiente, la carta incluye una **cita** con un/una trabajador/a social del IFBS para elaborar el **programa individual de atención**. En este programa se acordarán **los servicios y prestaciones** más adecuados a las necesidades de la persona mayor y su familia. Según los servicios que se decidan, se orientará sobre el lugar de tramitación y la documentación a presentar.



## AYUDAS SEGÚN EL GRADO DE DEPENDENCIA



El Instituto Foral de Bienestar Social, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y el Gobierno Vasco disponen de recursos para ayudar a las personas mayores y sus familias.

En la ciudad hay asociaciones y entidades que trabajan con el mismo objetivo. Algunas de ellas son:

- Asociación alavesa de familiares y amigos de personas con Alzheimer y otras demencias **AFARABA**.
- Asociación de familias cuidadoras y personas dependientes **ASCUDEAN**.
- Asociación Parkinson Araba **ASOPARA**.
- Asociación de apoyo en el duelo **ORÚMAR**.
- **CÁRITAS Diocesana** de Vitoria-Gasteiz.
- **CRUZ ROJA** en Álava.
- **Ilustre colegio oficial de abogados de Álava**: servicio de información jurídica gratuito. Asesora sobre asuntos jurídicos: herencias, pensiones, reclamaciones...

VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS



página 20



En las páginas siguientes hay información sobre los recursos y ayudas disponibles

### HAY QUE TENER EN CUENTA:

- Los recursos se conceden según el grado de dependencia de la persona. Por eso es necesario realizar la valoración de dependencia.
- Es posible disponer de varios recursos a la vez. Los/las profesionales informan sobre qué recursos son compatibles y de qué modo.

Por ejemplo:


- » No se puede tener servicio de comida a domicilio si se tiene concedida la prestación económica para cuidados en el entorno familiar, PECEF.
- » Se puede tener a la vez el servicio de ayuda a domicilio y servicio de atención diurna.
- Cada servicio tiene requisitos específicos.
- Para disponer de ellos es necesaria la valoración favorable del servicio social correspondiente.

### RECUERDA:

- La información de esta guía es general y básica.
- Puede cambiar si cambian las leyes y normativas.
- Busca la ayuda de los/las profesionales.

● **Personas autónomas o con alguna limitación en su autonomía**  
(de 0 a 22 puntos)

**Cuando la persona mayor permanece en su domicilio**

SERVICIOS	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
<b>Servicio de ayuda a domicilio</b>	Para continuar con la vida cotidiana del modo más independiente posible. Un/a trabajador/a familiar atenderá a la persona mayor y ayudará en las tareas domésticas. <i>También se puede contar con la ayuda de una farmacia del barrio para el manejo de la medicación.</i>	 <p><b>VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS</b> páginas 17 a 19</p> <p>Servicios sociales de base municipales</p>
<b>Acompañamiento con voluntarios/as de Cruz Roja</b>	Para apoyar en el día a día: acompañar a lugares de ocio, realizar trámites, hacer compañía...	
<b>Servicio de comida a domicilio</b>	Proporciona una alimentación sana y equilibrada. Llega la comida elaborada a casa.	
<b>Servicio de comedor</b>	Comida completa y sana en un entorno de relación agradable. Los comedores están en los centros socioculturales de mayores y en los servicios de atención diurna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios sociales de base municipales</li> <li>• Centros socioculturales de mayores</li> <li>• En internet: <a href="http://www.vitoria-gasteiz.org/cscm">www.vitoria-gasteiz.org/cscm</a></li> <li>• Servicios de atención diurna*</li> </ul>
<b>Teleasistencia</b> (para personas de 75 y más años que viven solas)	Es un sencillo aparato con forma de medalla con un botón rojo. Pulsando el botón rojo se activa una llamada y un/a profesional atiende las situaciones de urgencia o necesidad. Funciona las 24 horas del día, todos los días del año.	Servicio público de teleasistencia de Euskadi betiON Gobierno Vasco




\* **Consultar en:** Beato Tomás de Zumárraga 1-H. (Tel.: 945 16 11 08)  
Blas de Otero, Amadis 1. (Tel.: 945 16 16 67)  
Sta. María de Olárizu. (Tel.: 945 16 11 85)

**Personas con riesgo de dependencia** (de 23 a 24 puntos)  
**y dependencia grado 1** (de 25 a 49 puntos)

AYUDAS SEGÚN EL  
GRADO DE DEPENDENCIA



**Cuando la persona mayor permanece en su domicilio**


SERVICIOS Y PRESTACIONES	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
Servicio de ayuda a domicilio	Previene el deterioro y compensa la pérdida de autonomía personal. Un/a trabajador/a familiar atenderá a la persona mayor y ayudará en las tareas domésticas y de acompañamiento: higiene, vestir, levantar o acostar, limpiar, hacer la comida, acompañar al servicio de atención diurna, a coger el autobús... <i>También se puede contar con la ayuda de una farmacia del barrio para el manejo de la medicación.</i>	<p><b>VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS</b> </p> <p>páginas 17 a 19</p> <p>Servicios sociales de base municipales</p>
Acompañamiento con voluntarios/as de Cruz Roja	Para apoyar en el día a día: acompañar a lugares de ocio, realizar trámites, hacer compañía...	
Servicio de comida a domicilio	Proporciona una alimentación sana y equilibrada. Llega la comida elaborada a casa.	
Servicio de comedor	Comida completa y sana en un entorno de relación agradable. Los comedores están en los centros socioculturales de mayores y en los servicios de atención diurna.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios sociales de base municipales</li> <li>• Centros socioculturales de mayores</li> <li>• En internet: <a href="http://www.vitoria-gasteiz.org/cscm">www.vitoria-gasteiz.org/cscm</a></li> <li>• Servicios de atención diurna*</li> </ul>

\* Consultar en: Beato Tomás de Zumárraga 1-H. (Tel.: 945 16 11 08)  
 Blas de Otero, Amadis 1. (Tel.: 945 16 16 67)  
 Sta. María de Olárizu. (Tel.: 945 16 11 85)

<b>Servicio de atención diurna*</b>	La persona acude por el día a un centro donde recibe atención personalizada, servicio de comida y actividades de estimulación y ocio.	Servicios sociales de base municipales
<b>Prestación económica vinculada al servicio de atención diurna*</b>	Ayuda económica para contribuir al pago del servicio de atención diurna. Se dará cuando no sea posible atender a la persona en los centros públicos. La persona o su familia es la encargada de elegir el servicio de atención diurna privado, entre los autorizados por la administración.	
<b>Centro de día**</b>	La persona acude por el día a un centro donde recibe atención personalizada, servicio de comida y actividades de estimulación y ocio.	Instituto Foral de Bienestar Social
<b>Prestación económica vinculada a centro de día**</b>	Ayuda económica para contribuir al pago del centro de día. Se dará cuando no sea posible atender a la persona en los centros públicos o concertados. La persona o su familia es la encargada de elegir el centro de día privado, entre los autorizados por la administración.	
<b>Prestación económica de asistencia personal</b>	Ayuda económica para contribuir al pago de la contratación de un/a asistente personal que favorezca una mayor autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.	
<b>Teleasistencia</b>	Es un sencillo aparato con forma de medalla con un botón rojo. Pulsando el botón rojo se activa una llamada y un/a profesional atiende las situaciones de urgencia o necesidad. Funciona las 24 horas del día, todos los días del año.	Servicio público de teleasistencia de Euskadi betiON. Gobierno Vasco

\* De 23 a 39 puntos    \*\* A partir de 40 puntos

## Para vivir fuera del domicilio. Dependencia grado 1 (de 25 a 49 puntos)


SERVICIOS Y PRESTACIONES	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
<b>Viviendas comunitarias</b>	Alojamientos para un máximo de 14 personas con un ambiente familiar y cálido. Cuenta con profesionales y servicios para el bienestar físico y emocional.	<b>VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS</b>  página 18
<b>Prestación económica vinculada a vivienda comunitaria</b>	Ayuda económica para contribuir al pago de la vivienda comunitaria. Se dará cuando no sea posible atender a la persona en los centros públicos. La persona o su familia es la encargada de elegir la vivienda comunitaria privada, entre las autorizadas por la administración.	
<b>Apartamentos tutelados</b>	Conjuntos de viviendas individuales o para parejas con apoyo profesional.	

● **Personas con dependencia grado 2** (de 50 a 74 puntos)  
**y grado 3** (de 75 a 100 puntos)

**AYUDAS SEGÚN EL  
GRADO DE DEPENDENCIA**



**Cuando la persona mayor permanece en su domicilio**


SERVICIOS Y PRESTACIONES	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
Servicio de ayuda a domicilio	Previene el deterioro y compensa la pérdida de autonomía personal. Un/a trabajador/a familiar atenderá a la persona mayor y ayudará en las tareas domésticas y de acompañamiento: higiene, vestir, levantar o acostar, limpiar, hacer la comida, acompañar al centro de día, a coger el autobús...	<b>VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS</b>  página 19  Instituto Foral de Bienestar Social
Centro de día	La persona acude por el día a un centro donde recibe atención personalizada, servicio de comida y actividades de estimulación y ocio.	
Prestación económica vinculada a centro de día	Ayuda económica para contribuir al pago del centro de día. Se dará cuando no sea posible atender a la persona en los centros públicos o concertados. La persona o su familia es la encargada de elegir el centro de día privado, entre los autorizados por la administración.	
Prestación económica de asistencia personal	Ayuda económica para contribuir al pago de la contratación de un/a asistente personal que favorezca una mayor autonomía en las actividades básicas de la vida diaria.	
Teleasistencia	Es un sencillo aparato con forma de medalla con un botón rojo. Pulsando el botón rojo se activa una llamada y un/a profesional atiende las situaciones de urgencia o necesidad. Funciona las 24 horas del día, todos los días del año.	Servicio público de teleasistencia de Euskadi betiON. Gobierno Vasco

**Para vivir fuera del domicilio**

SERVICIOS Y PRESTACIONES	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
Residencia	Alojamiento con profesionales que cuidan de la persona para su bienestar físico y emocional.	Instituto Foral de Bienestar Social
Prestación económica vinculada a residencia	Ayuda económica para contribuir al pago de la residencia. Se dará cuando no sea posible atender a la persona en los centros públicos o concertados. La persona o su familia es la encargada de elegir la residencia privada, entre las autorizadas por la administración.	

## ● Familias que cuidan a una persona mayor

### Cuando la persona mayor permanece en su domicilio

SERVICIOS Y PRESTACIONES	DESCRIPCIÓN	DÓNDE SOLICITAR
Apoyo psicológico individual, familiar o grupal	Para disminuir el estrés. Se aprenden estrategias positivas de cuidado y a manejar las emociones.	<div style="text-align: right;">  <p><b>VER DIRECCIONES Y TELÉFONOS</b></p> <p>páginas 18 y 19</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servicios sociales de base municipales</li> <li>• Servicio de personas mayores</li> </ul>
Formación	Charlas, talleres... para adquirir conocimientos, actitudes y habilidades para el cuidado y el auto cuidado.	
Servicio de ayuda a domicilio (modalidad respiro) *	Ayuda para que las personas cuidadoras tengan tiempo para ellas mismas mientras la persona a la que cuidan está con un/a trabajador/a familiar.	
Aprender en casa a cuidar mejor *	Sesiones prácticas en el domicilio con un/una profesional que enseña a las personas cuidadoras: movilizaciones, masaje, comunicación, manejo de conductas difíciles u otros temas.	
Centro de día de fin de semana **	La persona mayor acude el sábado o domingo durante el día a un centro donde recibe atención personalizada y actividades de estimulación y ocio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instituto Foral de Bienestar Social</li> <li>• Servicio de personas mayores</li> </ul>
Prestación económica para cuidados en el entorno familiar *	Ayuda económica excepcional para cuidar a la persona en su domicilio. Los cuidados deben ser adecuados a las necesidades de la persona y la vivienda tiene que estar en buenas condiciones de habitabilidad.	Instituto Foral de Bienestar Social
Prestación económica vinculada a servicios de respiro **	Ayuda económica para contribuir al pago de estancias temporales en centro de día o residencia. La familia es la encargada de elegir el centro privado, entre los autorizados por la administración.	

\* Persona mayor en riesgo de dependencia o situación de dependencia.

\*\* Centro de día: grado 1, a partir de 40 puntos. Residencia: grados 2 y 3.



## Centros cívicos, CC

### CC ABETXUKO

Plaza de la Cooperativa, 8  
Tel.: 945 16 26 56

### CC ALDABE

Portal de Arriaga, 1  
Tel.: 945 16 19 30

### CC ARANA

Aragón, 7  
Tel.: 945 16 17 34

### CC ARIZNABARRA

Ariznabarra, 19  
Tel.: 945 16 26 50

### CC ARRIAGA

Francisco Javier de Landáburu, 9  
Tel.: 945 16 17 70

### CC CAMPILLO

Santa María, 4  
Tel.: 945 16 16 80

### CC EL PILAR

Plaza de la Constitución, 5  
Tel.: 945 16 12 33

### CC HEGOALDE

Alberto Schommer, 10  
Tel.: 945 16 18 80

### CC IBAIONDO

Landaberde, 31  
Tel.: 945 16 18 13

### CC IPARRALDE

Plaza Zuberoa, 1  
Tel.: 945 16 17 50

### CC JUDIMENDI

Avenida de Judimendi, 26  
Tel.: 945 16 17 40

### CC LAKUA

Senda de los Echanove, 2  
Tel.: 945 16 26 30

### CC SALBURUA

Avenida de Bratislava, 2  
Tel.: 945 16 16 37

### CC ZABALGANA

Juan Gris, 2  
Tel.: 945 16 16 30



## HORARIOS DE APERTURA

Aldabe • Arriaga • El Pilar • Hegoalde • Ibaiondo • Iparralde •  
Judimendi • Lakua • Salburua • Zabalzana

**Lunes a domingo:** 8:00 - 22:00

**Agosto:** consultar horarios

Cerrado: 1 de enero, 24 de diciembre por la tarde, 25 de diciembre  
y 31 de diciembre por la tarde.

Abetxuko • Arana • Ariznabarra • Campillo\*

**Lunes a viernes:** 8:00 - 21:30. **Sábados:** 10:00 - 14:00

\*Campillo. Sábados: 8:00 - 15:00

**Julio.** Lunes a viernes. 8:00 - 15:00. Sábados, domingos y festivos cerrado.

Cerrado: agosto, domingos, festivos, puentes y 24  
y 31 de diciembre por la tarde.

[www.vitoria-gasteiz.org/centroscivicos](http://www.vitoria-gasteiz.org/centroscivicos)



## Oficinas de atención ciudadana, OAC

- En los centros cívicos de
  - Aldabe
  - Arriaga
  - El Pilar
  - Hegoalde
  - Ibaiondo
  - Iparralde
  - Judimendi
  - Lakua
  - Salburua
  - Zabalzana
- En el polideportivo de Ariznabarra  
Teodoro González de Zárata, 38
- En las oficinas de C/ San Antonio, 10

### HORARIO

Lunes a viernes:  
9:30 - 19:30

Sábados, domingos, festivos y agosto: consultar horarios

## Centros socioculturales de mayores, CSCM

### CSCM ABETXUKO

Plaza de la Cooperativa, 8  
Tel.: 945 16 26 61

### CSCM ARANA

Aragón, 5  
Tel.: 945 16 14 06

### CSCM ARANBIZKARRA

Sierras Alavesas, 1  
Tel.: 945 16 14 11

### CSCM ARIZNABARRA

Castillo de Zaitegui, 1  
Tel.: 945 16 14 14

### CSCM CORONACIÓN

Portal de Arriaga, 14  
Tel.: 945 16 14 20

### CSCM EL PILAR

Venezuela, 9  
Tel.: 945 16 14 37

### CSCM JUDIMENDI

Cola y Goiti, 7  
Tel.: 945 16 14 38

### CSCM LAKUA-ARRIAGA

Francisco Javier de Landáburu, 1  
Tel.: 945 16 14 18

### CSCM LANDÁZURI

Joaquín José Landázuri, 17  
Tel.: 945 16 14 41

### CSCM LOS HERRÁN

Los Herrán, 3  
Tel.: 945 16 14 56

### CSCM SAN CRISTÓBAL

Dulzaina, 11  
Tel.: 945 16 14 43

### CSCM SAN PRUDENCIO

Francia, 35  
Tel.: 945 16 18 20

### CSCM SANSOMENDI

Avenida de los Huetos, 22  
Tel.: 945 16 14 49

### CSCM TXAGORRITXU

México, 11  
Tel.: 945 16 14 52

### CSCM ZARAMAGA

Cuadrilla de Vitoria, 32  
Tel.: 945 16 14 58

## HORARIOS DE APERTURA

### Lunes a sábado:

10:00\* - 13:30  
15:30 - 21:00

**Domingos:** 15:30 - 21:00

\*Abetxuko, Aranzbizkarra, Judimendi, Landázuri y Sansomendi abren a las 11:00.

Cerrado: 1 de enero y 25 de diciembre. En verano, consultar horarios.

[www.vitoria-gasteiz.org/cscm](http://www.vitoria-gasteiz.org/cscm)

# Servicios sociales de base municipales, SSB

Están muy cerca de tu casa, en el centro cívico.

DIRECCIONES Y  
TELÉFONOS



## SSB ABETXUKO

Plaza de la Cooperativa, 8  
Tel.: 945 16 26 57

## SSB ALDABE

Portal de Arriaga, 1  
Tel.: 945 16 19 19

## SSB ARANA

Aragón, 7  
Tel.: 945 16 17 35

## SSB ARIZNABARRA

Ariznabarra, 19  
Tel.: 945 16 26 51

## SSB ARRIAGA

Francisco Javier de Landáburu, 9  
Tel.: 945 16 17 74

## SSB CAMPILLO

Santa María, 4  
Tel.: 945 16 16 82

## SSB EL PILAR

Plaza de la Constitución, 5  
Tel.: 945 16 12 80

## SSB HEGOALDE

Alberto Schommer, 10  
Tel.: 945 16 18 77

## SSB IBAIONDO

Landaberde, 31  
Tel.: 945 16 18 15

## SSB IPARRALDE

Plaza Zuberoa, 1  
Tel.: 945 16 17 41

## SSB JUDIMENDI

Avenida de Judimendi, 26  
Tel.: 945 16 17 39

## SSB LAKUA

Senda de los Echanove, 2  
Tel.: 945 16 26 34

## SSB SALBURUA

Avenida de Bratislava, 2  
Tel.: 945 16 16 39

## SSB ZABALGANA

Juan Gris, 2  
Tel.: 945 16 16 29

## HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes:

9:00 - 14:00

[www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales](http://www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales)



## **Servicio municipal de urgencias sociales**

San Antonio, 10 - Tel.: 945 13 44 44

Horario de atención:

- Todos los días, las 24 horas

[www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales](http://www.vitoria-gasteiz.org/serviciosociales)

## **Programa de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores**

**SERVICIO DE PERSONAS MAYORES**

Pablo Neruda, 7 - Tel.: 945 16 13 56

Horario de atención:

- Lunes a viernes: 8:30 - 14:00

[www.vitoria-gasteiz.org/familias\\_cuidadoras](http://www.vitoria-gasteiz.org/familias_cuidadoras)

## **Teléfonos de información ciudadana** **010 / 945 16 11 00**

[www.vitoria-gasteiz.org](http://www.vitoria-gasteiz.org)

## **Centro de orientación y valoración. Instituto Foral de Bienestar Social, IFBS**

Manuel Iradier 27, bajo - Tel.: 945 23 34 25

Horario de atención:

- Lunes a viernes: 9:00 - 14:00

[www.araba.eus/ifbs](http://www.araba.eus/ifbs)

## **Oficina de información y atención social. Instituto Foral de Bienestar Social, IFBS**

San Prudencio 30 - Tel.: 945 15 10 15

Horario de atención:

- Lunes a viernes: 9:00 - 14:00

[www.araba.eus/ifbs](http://www.araba.eus/ifbs)

## **Servicio público de teleasistencia de Euskadi betiON. Gobierno Vasco**

Zuzenean 012 / 945 01 80 00

Ramiro de Maeztu, 10

Horario de atención:

- Lunes a viernes: 8:00- 19:30

## Parques de salud de los centros socioculturales de mayores

Direcciones y horarios de las sesiones con la entrenadora.  
Uso libre las 24 horas.

### ABETXUKO

Delante del centro sociocultural de mayores  
Martes: 11:45 - 12:45

### ARANA

En el parque de Arana  
Lunes: 10:30 - 11:30

### ARIZNABARRA

Castillo de Zaitegui, 3  
Viernes: 10:30 - 11:30

### CORONACIÓN

En el parque del Norte  
Jueves: 10:30 - 11:30

### EL PILAR

Junto al centro sociocultural de mayores  
Jueves: 11:45 - 12:45

### LAKUA-ARRIAGA

En el jardín del centro sociocultural de mayores  
Lunes: 11:45 - 12:45

### SAN CRISTÓBAL

Jardines de Maurice Ravel  
Miércoles: 10:30 - 11:30

### ZARAMAGA

- Plaza de Amurrio  
Martes: 10:30 - 11:30
- En el jardín de C/ Salvatierra nº 1  
Viernes: 16:30 - 17:30
- Plaza de Llodio  
Uso libre, sin entrenadora

En agosto no hay sesiones con la entrenadora.

## Asociaciones

Asociación alavesa de familiares y amigos de personas con Alzheimer y otras demencias AFARABA

Avenida de Budapest, 29 bajo-bis  
945 24 60 04  
[www.afaraba.org](http://www.afaraba.org)

Asociación de familias cuidadoras y personas dependientes ASCUDEAN

Océano Pacífico, 27 bajo  
945 22 68 31  
[www.ascudean.es](http://www.ascudean.es)

Asociación Parkinson Araba ASOPARA

Pintor Vicente Abreu, 7 bajo  
945 22 11 74  
[www.asopara.es](http://www.asopara.es)

Asociación de apoyo en el duelo ORÚMAR

Pintor Vicente Abreu, 7 bajo  
633 57 68 01  
[www.orumar.elkartek.net](http://www.orumar.elkartek.net)

CÁRITAS Diocesana de Vitoria-Gasteiz

Plaza de las Desamparadas 1, 1º  
945 23 28 50  
[www.caritasvitoria.org](http://www.caritasvitoria.org)

CRUZ ROJA en Álava

Portal de Castilla, 52  
945 22 22 22  
[www.cruzrojaalava.es](http://www.cruzrojaalava.es)

Ilustre colegio oficial de abogados de Álava

Servicio de información jurídica gratuito.  
Paseo de Fray Francisco, 4  
945 23 10 50

