

Gasteizko adinekoentzako baliabide eta zerbitzuen gida



Gasteizen aukera ugari dago zahartze aktibo eta osasungarriaz gozatzeko.

Badira pertsoneri eguneroko bizitzan laguntzen dieten zerbitzu eta prestazioak.

Gida honek oinarrizko informazio orokorra jasotzen du.

Izan ere, informazio nahikoa eta orientabide profesional egokia jasotzea beharrezkoa da egoera bakoitzean erabaki onak hartuko baditugu.

**IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK**

16. orrialdean

ARGITALPENA ETA DISEINUA:
GIZARTE POLITIKEN ETA OSASUN PUBLIKOAREN SAILA. 2019KO EKAINA
Gidan, irakurketa erraztuko duten lengoia eta testu-motak erabiltzen saiatu gara.



Jarduera soziokulturalak eta kirol-jarduerak

4.
orrialdea



Udalaren gizarte-zerbitzuen orientabideak eta sostengua

6.
orrialdea



Mendekotasunaren balioespena

8.
orrialdea



Mendekotasun-graduaren arabera laguntzak

10.
orrialdea



Helbide eta telefonoak

16.
orrialdea

**Adinekoek
nola bizi nahi
duten erabakitzeko
eskubidea dute,
beren arau eta
zaletasunei
jarraituz**

**Pertsona
batek
eguneroko
bizitzan laguntza
behar badu ere,
eskubide berak
ditu**

*Adinekoek
nahiago dute beren
etxean bizi, behar
izanez gero eguneroko
bizitzarako laguntza
jasoz*

**Familiak
funtsezko
zutabea dira
adinekoak zaindu
eta laguntzeko**



JARDUERA SOZIOKULTURALAK ETA KIROL-JARDUERAK



Gizarte-etxeak

Guztira 14 dira, auzoetan banatuta.

Adin guztietako pertsonak elkartzeko eta parte hartzeko lekuak dira.

Elkartze-aretoa, liburutegia, antzokia, gimnasioa, ludoteka, oinarrizko gizarte-zerbitzua eta beste dituzte.

Herritarrei laguntzeko bulegoak ere bertan egoten dira.

Aisialdi-, kirol-, arte-, kultur- eta ingurumen-jarduerak eskaintzen dituzte, bizimodu osasuntsu eta asebetegarria lortu eta mantentzeko.



- **Gizarte-etxeak**
- **Herritarrei laguntzeko bulegoak**
- **010 / 945 16 11 00**
- **www.vitoria-gasteiz.org**

**IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK**

16. eta 17. orrialdeetan



Adinekoentzako zentro soziokulturalak

Guztira 15 dira, auzoetan banatuta. Jendearekin elkartzeko eta parte hartzeko lekuak dira. 60 urtetik gorakoak joan daitezke horietara.

Gustu ororentzako aukerak eskaintzen dituzte. Urtean zehar, 300 ikastaro eta lantegi baino gehiago daude aukeratzeko: marrazketa, informatika, gimnastika, kultura, hizkuntzak, erorketen prebentzioa, biodantza, elkartzeko taldeak, argazkigintza, etab. Oso pertsona zaharrentzako berariazko jarduerak ere badira. Baita belaunaldien arteko proiektuak ere.

Hilero, adinekoek berek jarduera ugari antolatzen dituzte zentroetan. Gogoia eta denbora apur bat izanez gero, edonork har dezake parte.

Bakarrik sentitzen direnei lagunak eta zaletasunak aurkitzeko aukera ematen diete zentroek.

Zaintzen eta hobeto sentitzen laguntzen duten zerbitzuak daude, halaber: hemeroteka, jantokia, podologia, ile-apaindegia, kafetegia...



- **Adinekoentzako zentro soziokulturalak**
- **Herritarrei laguntzeko bulegoak**
- **010 / 945 16 11 00**
- **www.vitoria-gasteiz.org/azsk**

**IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK**

17. orrialdean



Adinekoentzako zentro soziokulturaletako zerbitzuak

ZERBITZUAK	ZER DEN ETA NOLA ESKURATU	ABETXUKU	ARANA	ARIZNABARRA	KORATZEA	JUDIMENDI PILAR	LAKUA-ARRIAGA	HERRANDARRAK LANDAZURI	SAN KRISTOBAL	SAN PRUDENTZIO	SANSOMENDI	TXAGORRITXU	ZARAMAGA
INFORMAZIOA	Zentroetako zerbitzu, programa eta jardueri buruzko informazioa ematen du. Informazio-Zerbitzuan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
HEMEROTEKA	Prensa irakurtzeko gunea. Edonor sar daiteke.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
IKUS-ENTZUNEZKO BALIABIDEAK	Filmak eta musika-proiektzioak ikusteko aretoa. Edonor sar daiteke.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
KAFETEGIA/ ELKARTZEKO GUNEA	Biltzeko eta elkartzeko lekua. Edonor sar daiteke.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
WI-FI	Internetarako sarbidea doan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JANTOKIA	Bazkari osasungarria eta konpainia onean eskaintzen du. Zerbitzua eskatzeko hiru modu daude: informazio-zerbitzuan, internetez, edo gizarte-etxeko oinarritzko gizarte-zerbitzuan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ILE-APAINDEGIA	Ile-apaindegiko eta estetikako zerbitzuak eskaintzen ditu. Ile-apaindegian eskatzen da.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
IRAKURKETA-GUNEA	Liburuak maileguan hartu eta irakurtzeko gunea. Edonor sar daiteke.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
OSASUN-PARKEAK	Aire zabaleko espazioak, ariketa fisikoa egiteko. Erabilera librea zein entrenatzaile batek lagundua.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PODOLOGIA	Oinak zaintzeko zerbitzuak eskaintzen ditu. Informazio-Zerbitzuan eskatu behar da, aurrez aurre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
INFOTEKA	Internetera konektatutako ordenagailuak dituen gela, bilaketak eta kontsultak egiteko. Informazio-Zerbitzuan eskatu behar da.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK**



17. eta 20. orrialdeetan

UDALAREN GIZARTE-ZERBITZUEN ORIENTABIDEAK ETA SOSTENGUA



Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak:

Etetik gertu daude, **gizarte-etxean**. Hainbat motatako profesionalak osatutako taldeak dira: gizarte-langileak, psikologoak, kale-hezitzaileak eta administrariak. Informazioa, orientabideak eta sostengua ematen diete laguntza behar duten pertsoneri.

IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK



18. orrialdean



Arazoak badituzu (pertsonek edo sozialak zein familiarekin).

Hau eskaintzen dizute:

- Informazioa, orientabideak eta laguntza.

Zailtasun ekonomikoak badituzu, elikadura, ostatua, energia-gastuak edo beste ordaintzeko.

Hau eskaintzen dizute:

- Prestazioei buruzko informazioa eta orientabideak.
- Prestazio ekonomikoak eta prestazio ez ekonomikoak.

Bakardade kasuetan:

- Bakarrik bazaude.
- Bakarrik dagoen eta laguntza behar duen adinekoren bat ezagutzen baduzu.

Hau eskaintzen dizute:

- Harrera eta sostengua.
- Jendea ezagutzeko eta jardueretan aritzeko aukerak.
- Boluntarioen laguntza.

Pertsona autonomoak,

eguneroko jardueretan zailtasunak dituztenak.

Hau eskaintzen dizute:

- Informazioa, orientabideak eta laguntza.
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua.
- Bazkaria etxera eramateko zerbitzua.
- Jantoki-zerbitzua.
- Boluntarioen laguntza.

Mendekotasun-arriskuan dauden pertsonak edo 1. graduko mendekotasuna dutenak.



IKUS MENDEKOTASU-
NAREN BALIOESPENA



8. orrialdean

Hau eskaintzen dizute:

- Mendekotasunaren balioespena egiteko informazioa eta orientabideak.
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua.
- Hobeto zaintzen ikasten, etxean.
- Bazkaria etxera eramateko zerbitzua.
- Jantoki-zerbitzua.
- Eguneko arreta-zerbitzua.
- Etxebizitza komunitarioak.
- Zainpeko apartamentuak.

Zerbitzuek eta prestazioek berariazko betekizunak dituzte.

Adineko pertsonak zaintzen dituzten familiei laguntzeko programa:

Hobeto zaintzeko laguntza, gainkarga arinduz. Adinekoak etxean ondo bizitzen jarrai dezan eta zaintzaileek beren bizitza-proiektuarekin jarraitzerik izan dezaten.

Hau eskaintzen dizu:

- Informazioa eta orientazioa.
- Etxez etxeko laguntza-zerbitzua (atseden modalitatea).
- Asteburuetarako eguneko zentroa.
- Laguntza psikologikoa banako, familia edo taldeentzat.
- Prestakuntza.



ADINEKOEN ZERBITZUA

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

Jendaurreko ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 8:30 - 14:00

UDALAREN OINARRIZKO GIZARTE-ZERBITZUAK

www.vitoria-gasteiz.org/famili_zaintzaileak

Udalaren gizarte larrialdietarako zerbitzua:

Berehalako arreta ematen du, laguntza premiaz behar denean.

Hau eskaintzen dizu:

- Berehalako sostengua eta arreta.



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

Jendaurreko ordutegia:

- Egunero, 24 orduetan.

www.vitoria-gasteiz.org/gizartezerbitzuak



MEDEKOTASUNAREN BALIOESPENA



Adina, gaixotasunak edo ezintasuna direla kausa pertsona batek autonomia fisikoa, mentala, intelektuala edo zentzumenezkoa era iraunkorrean galtzen badu, eta beste pertsona batzuen laguntzaren beharrean bada eguneroko bizitzarako: jan, edan, norberaren zaintza, mugikortasuna, pertsonak eta objektuak ezagutzea, orientatzea, erabakiak hartzea...

Horrelakoetan, mendekotasuna balioetsi behar da. Arabako aldundiko Gizarte Ongizaterako Foru Institutua arduratzen da horretaz.

Balioespenaren emaitzaren arabera, pertsonak laguntza ezberdinak jasotzeko eskubidea izango dute.

**IKUS MENDEKOTASUN-
GRADUAREN
ARABERAKO LAGUNTZAK**



página 10

Interesdunak edo haien legezko ordezkariak egin behar dute **balioespen-eskabidea.**

Aurkeztu beharreko agiriak:

- **Mendekotasun egoera aitortzeko eskabidearen orria eta osasun-txostena**, eredu ofizialean. Balioespena eskatzen den lekuetan edo interneten eskura daitezke orri horiek.
- **Nortasun-agiriaren fotokopia.**
- **Juridikoki ezgaitutako pertsonentzat:** legezko ordezkariaren nortasun-agiriaren fotokopia eta tutore izendatzeko ebazpen judiziala.
- Nahi izanez gero, **txosten mediko** eguneratuak.
- **Gasteizen bizi ez diren pertsonak errolda-ziurtagiria** aurkeztu beharko dute.

i

ORIENTATZEKO ETA BALIOESTEKO ZENTROA. GIZARTE-ONGIZATERAKO FORU-ERAKUNDEA (GOFE).

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

Jendaurreko ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00

GIZARTE-ONGIZATERAKO FORU-ERAKUNDEAREN INFORMAZIO ETA GIZARTE ARRETARAKO BULEGOA.

San Prudentzio kalea, 30. Tel.: 945 15 10 15

Jendaurreko ordutegia:

Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00

INTERNETEN: www.araba.eus/ifbs

Balioespena:

- **Eskabidea eta dokumentazioa aurkeztu ondoren**, Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundeak hitzordua ematen du, adinekoaren mendekotasuna balioesteko eguna, ordua eta lekua zehaztuta. Azken hau, oro har, etxebizitzan bertan izango da.
- Beharrezkoa bada, informazio gehiago eskatuko du.
- Gero, Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundeak balioespenaren emaitzaren berri emateko **gutun** bat bidaliko dio postaz interesdunari, edo legezko ordezkariari:

EMAITZA POSIBLEAK	MENDEKOTASUN-GRADUA	IKUS MENDEKOTASUN-GRADUAREN ARABERAKO LAGUNTZAK
0 - 22 puntu artean	Ez da mendekotasunik aitortzen. Pertsona autonomoa da.	11. orrialdea
23 - 24 puntu artean	Mendekotasun-arriskua	12. orrialdea
25 - 49 puntu artean	1. GRADUA. Mendekotasun moderatua	
50 - 74 puntu artean	2. GRADUA. Mendekotasun larria	14. orrialdea
75 - 100 puntu artean	3. GRADUA. Mendekotasun handia	

- Mendekotasun-graduaren eta premia-egoeraren arabera, zerbitzu eta prestazio batzuk edo beste batzuk dagozkie.

- Pertsonak mendekotasuna duela baloratzen bada, gutunean GOFeko gizarte-langile batekiko **hitzordua** zehaztuko da, **banakako arretako** programa lantzeko. Adinekoaren eta haren familiaren beharrei ondoon egokitzen zaizkien **zerbitzu eta prestazioak** erabakiko dira programan. Erabakitzen diren zerbitzuen arabera, non tramitatuko diren eta zein agiri aurkeztu behar den jakinaraziko zaie.



MEDEKOTASUN-GRADUAREN ARABERAKO LAGUNTZAK



Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundeak, Gasteizko Udalak eta Eusko Jaurlaritzak hainbat baliabide dituzte adinekoek eta haien familiei laguntzeko.

Helburu bera duten zenbait elkarte ere badira hirian. Hona hemen horietako batzuk:

**IKUS HELBIDEAK
ETA TELEFONOAK**



20. orrialdean

- **AFARABA**, alzheimer eta bestelako buruko gaitzak dituztenen senitartekoen eta lagunuen elkarte.
- **ASCUDEAN**, familia zaintzaileen eta medekotasuna duten pertsonen elkarte.
- **ASOPARA**, Parkinson Araba elkarte.
- **ORÚMAR**, doluan laguntzeko elkarte.
- Gasteizko **Elizbarrutiko CARITAS**.
- Arabako **GURUTZE GORRIA**.
- **Arabako Abokatuen Elkargo Ofiziala**: informazio juridikoa doan emateko zerbitzua. Gai juridikoei buruzko aholkularitza ematen du: herentziak, pentsioak, erreklamazioak...



Datozen orrialdeetan jasotzen da eskuratu daitezkeen baliabide eta laguntzei buruzko informazioa

ALDERDI HAUEK HARTU BEHARKO DIRA KONTUAN:

- **Baliabideak pertsonaren medekotasun-graduaren arabera ematen dira.** Horrexegatik balioetsi behar da medekotasuna.
- **Baliabide bat baino gehiago erabil daiteke batera.** Profesionalek jakinaraziko dute zein baliabide diren bateragarriak, eta nola.

Adibidez:


- » Familia-inguruneko zainketetarako prestazio ekonomikoa (FIZPE) izanez gero, ezingo da bazkaria etxera eramateko zerbitzurik izan.
- » Etxean laguntzeko zerbitzua eta eguneko arreta-zerbitzua batera jaso daitezke.
- **Zerbitzu bakoitzak berariazko betekizunak ditu.**
- **Horiek jaso ahal izateko dagokion gizarte-zerbitzuaren aldeko balioespena behar da.**

GOGORA EZAZU:

- Gida honetako informazioa orokorra eta oinarritzkoa da.
- Legeak eta araudiak aldatu egin daitezke.
- Jo ezazu profesionalengana laguntza bila.

● **Pertsona autonomoak edo autonomia zertxobait mugatuta dutenak** (0-22 puntu artean)

Adinekoak bere etxean jarraitzen duenean

ZERBITZUAK	AZALPENA	NON ESKATU
Etxez etxeko laguntza-zerbitzua	Eguneroko bizimoduari ahalik eta modurik independenteenean eusteko. Familia-langile batek emango dio arreta adinekoari, eta etxeko lanak egiten lagunduko. <i>Auzoko botika batek sendagaiak maneiatzen lagun dezake.</i>	<div style="text-align: right;">  <p>IKUS HELBIDEAK ETA TELEFONOAK</p> <p>17.-19. orrialdeetan</p> </div> <p>Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak</p>
Gurutze Gorriko boluntarioen laguntza	Egunerokoan sostengu emateko: aisialdi-lekuetara joan, izapideak egitera lagundu, lagun egin...	
Bazkaria etxera eramateko zerbitzua	Dieta osasuntsu eta orekatua eskaintzen du. Janari prestatua etxera eramaten dute.	
Jantoki-zerbitzua	Bazkari oso eta osasuntsua, harreman-giro atsegin batean. Adinekoentzako zentro soziokulturalan eta eguneko arreta-zerbitzuetan daude.	<ul style="list-style-type: none"> • Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak • Adinekoentzako zentro soziokulturalak • Internetez: www.vitoria-gasteiz.org/azsk • Eguneko arreta-zerbitzuak*
Teleasistentzia (75 urte edo gehiago dutelarik bakarrik bizi direnentzat)	Domina itxurako gailu sinplea da, botoi gorri bat duena. Botoi gorria sakatuz gero dei bat aktibatzen da, eta profesional batek erantzuten die larrialdi- edo premia-egoerei. Eguneko 24 orduetan funtzionatzen du, urteko egun guztietan.	betiON, Euskadiko telelaguntza-zerbitzu publikoa Eusko Jaurlaritza



- * **Galdetu hemen:** Tomas Zumarraga Dohatsuaren kalea 1-H. (Tel.: 945 16 11 08)
 Blas de Otero, Amadis kalea, 1. (Tel.: 945 16 16 67)
 Olarizuko Santa Maria. (Tel.: 945 16 11 85)

● **Mendekotasun-arriskua** (23-24 puntu artean)
eta 1. graduko mendekotasuna (25-49 puntu artean) **duten pertsonak**

MENDEKOTASUN-GRADUAREN ARABERAKO LAGUNTZAK



Adinekoak bere etxean jarraitzen duenean


ZERBITZUAK ETA PRESTAZIOAK	AZALPENA	NON ESKATU
Etkez etxeko laguntza-zerbitzua	Narriadurari aurrea hartzen dio eta autonomia pertsonalaren galera konpentsatzen du. Familia-langile batek emango dio arreta adinekoari, eta etxeko lanak egiten lagunduko: garbitu, jantzi, jaiki, oheratu, otorduak prestatu, eguneko arreta-zerbitzura edo autobusa hartzera lagundu... <i>Auzoko botika batek sendagaiak maneiatzen lagun dezake.</i>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> IKUS HELBIDEAK ETA TELEFONOAK </div> <p>17.-19. orrialdeetan</p> <p>Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak</p>
Gurutze Gorriko boluntarioen laguntza	Egunerokoan sostengu emateko: aisialdi-lekuetara joan, izapideak egitera lagundu, lagun egin...	
Bazkaria etxera eramateko zerbitzua	Dieta osasuntsu eta orekatua eskaintzen du. Janari prestatua etxera eramaten dute.	<ul style="list-style-type: none"> • Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak • Adinekoentzako zentro soziokulturalak • Internetez: www.vitoria-gasteiz.org/azsk • Eguneko arreta-zerbitzuak*
Jantoki-zerbitzua	Bazkari oso eta osasuntsua, harreman-giro atsegina batean. Adinekoentzako zentro soziokulturaletan eta eguneko arreta-zerbitzuetan daude.	

* **Galdetu hemen:** Tomas Zumarraga Dohatsuaren kalea 1-H. (Tel.: 945 16 11 08)
 Blas de Otero, Amadis kalea, 1. (Tel.: 945 16 16 67)
 Olarizuko Santa Maria. (Tel.: 945 16 11 85)

Eguneko arreta-zerbitzua*	Eguneko zentroan arreta pertsonalizatua eskaintzen da, bazkari-zerbitzua eta estimulazio- eta aisialdi-jarduerak.	Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak
Eguneko arreta-zerbitzuari lotutako prestazio ekonomikoa*	Eguneko arreta-zerbitzua ordaintzeko laguntza ekonomikoa. Pertsona bati zentro publikoetan arreta ematerik ez dagoenean. Pertsonak edo haren familiak aukeratuko dute eguneko arretarako zerbitzu pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	
Eguneko zentroa**	Eguneko zentroan arreta pertsonalizatua eskaintzen da, bazkari-zerbitzua eta estimulazio- eta aisialdi-jarduerak.	Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundea
Eguneko zentroari lotutako prestazio ekonomikoa**	Eguneko zentroa ordaintzeko laguntza ekonomikoa. Pertsona bati zentro publiko edo hitzartuetan arreta ematerik ez dagoenean. Pertsonak edo haren familiak aukeratuko dute eguneko zentro pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	
Laguntza pertsonalerako prestazio ekonomikoa	Eguneroko bizitzako oinarrizko jardueretan autonomia handiagoa izaten laguntzea xede, laguntzaile pertsonal baten kontratazioa ordaintzen laguntzeko prestazio ekonomikoa.	
Telelaguntza	Domina itxurako gailu soila da, botoi gorri bat duena. Botoi gorria sakatuz gero dei bat aktibatzen da, eta profesional batek erantzuten die larrialdi- edo premia-egoerei. Eguneko 24 orduetan funtzionatzen du, urteko egun guztietan.	betiON, Euskadiko telelaguntza-zerbitzu publikoa Eusko Jaurlaritza

* 23-39 puntu artean ** 40 puntutik aurrera

Etiket kanpo bizitzeko. 1. graduko mendekotasuna (25-49 puntu artean)


ZERBITZUAK ETA PRESTAZIOAK	AZALPENA	NON ESKATU
Etxebizitza komunitarioak	Gehienez 14 pertsona har dezaketen ostatuak, familia-giro atseginean. Ongizate fisiko eta emozionala zaintzeko profesionalak eta zerbitzuak ditu.	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #0056b3; color: white;"> IKUS HELBIDEAK ETA TELEFONOAK </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 2px; display: inline-block; background-color: #0056b3; color: white; margin-top: 5px;"> 18. orrialdeetan </div> 
Etxebizitza komunitarioari lotutako prestazio ekonomikoa	Etxebizitza komunitarioa ordaintzeko laguntza ekonomikoa. Pertsona bati zentro publikoetan arreta ematerik ez dagoenean. Pertsonak edo haren familiak aukeratuko dute etxebizitza komunitario pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	
Zainpeko apartamentuak	Banako edo bikoteentzako etxebizitzaren multzoa, laguntza profesionala dutenak.	

2. graduako (50-74 puntu artean) eta 3. graduako (75-100 puntu artean) mendekotasuna duten pertsonak

MENDEKOTASUN-GRADUAREN ARABERAKO LAGUNTZAK



Adinekoak bere etxean jarraitzen duenean


ZERBITZUAK ETA PRESTAZIOAK	AZALPENA	NON ESKATU
Etkez etxeko laguntza-zerbitzua	Narriadurari aurrea hartzen dio eta autonomia pertsonalaren galera konpentsatzen du. Familia-langile batek emango dio arreta adinekoari, eta etxeko lanak egiten lagunduko: garbitu, jantzi, jaiki, oheratu, otorduak prestatu, eguneko zentrora edo autobusa hartzera lagundu...	IKUS HELBIDEAK ETA TELEFONOAK  19. orrialdeetan
Eguneko zentroa	Eguneko zentroan arreta pertsonalizatua eskaintzen da, bazkari-zerbitzua eta estimulazio- eta aisialdi- jarduerak.	
Eguneko zentroari lotutako prestazio ekonomikoa	Eguneko zentroa ordaintzen laguntzeko laguntza ekonomikoa. Pertsona bati zentro publiko edo hitzartuetan arreta ematerik ez dagoenean. Pertsonak edo haren familiak aukeratuko dute eguneko zentro pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	
Laguntza pertsonalerako prestazio ekonomikoa	Eguneroko bizitzako oinarrizko jardueretan autonomia handiagoa izaten laguntzea xede, laguntzaile pertsonal baten kontratazioa ordaintzen laguntzeko prestazio ekonomikoa.	
Telelaguntza	Domina itxurako gailu soila da, botoi gorri bat duena. Botoi gorria sakatuz gero dei bat aktibatzen da, eta profesional batek erantzuten die larrialdi- edo premia-egoerei. Eguneko 24 orduetan funtzionatzen du, urteko egun guztietan.	betiON, Euskadiko telelaguntza-zerbitzu publikoa Eusko Jaurlaritz

Etiket kanpo bizitzeko

ZERBITZUAK ETA PRESTAZIOAK	AZALPENA	NON ESKATU
Egoitza	Ongizate fisiko eta emozionala zaintzeko profesionalak dituen ostatua.	Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundea
Egoitzari lotutako prestazio ekonomikoa	Egoitza ordaintzeko laguntza ekonomikoa. Pertsona bati zentro publiko edo hitzartuetan arreta ematerik ez dagoenean. Pertsonak edo haren familiak aukeratuko dute egoitza pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	

● Adinekoa zaintzen duten familiak

Adinekoak bere etxean jarraitzen duenean

ZERBITZUAK ETA PRESTAZIOAK	AZALPENA	NON ESKATU
Laguntza psikologikoa banako, familia edo taldeentzat	Estresa gutxitzeko. Zaintzarako estrategia positiboak eta emozioak kudeatzen ikasten da.	<div style="text-align: right;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Udalaren oinarritzko gizarte-zerbitzuak • Adinekoen zerbitzua
Prestakuntza	Hitzaldiak, lantegiak... zaintzeko eta nork bere burua zaintzeko ezagutzak, jarrerak eta trebetasunak eskuratzeko.	
Etkez etxeko laguntza-zerbitzua (atseden modalitatea) *	Laguntza zaintzaileek beretzako denbora izan dezaten, familia-langile bat zaintzen duten pertsonaz arduratzen den bitartean.	
Hobeto zaintzen ikasten, etxean *	Saio praktikoak etxean bertan; profesional batek hainbat alderdi irakasten dizkie zaintzaileei: mugimenduak, masajea, komunikazioa, portaera zailak kudeatzea eta beste.	
Asteburueterako eguneko zentroa **	Adinekoa zentro batera doa larunbat edo igandean, egunez, eta bertan arreta pertsonalizatua eta estimulazio- eta aisialdi-jarduerak eskaintzen zaizkio.	<ul style="list-style-type: none"> • Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundea • Adinekoen zerbitzua
Familia-ingurunean zaintzeko prestazio ekonomikoak *	Aparteko laguntza ekonomikoa, adinekoa bere etxean zaintzeko. Zaintzak pertsonaren beharretarako egokia izan beharko du, eta etxebizitzak bizigarritasun-egoera onean egon beharko du.	Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundea
Atseden hartzeko zerbitzuei lotutako prestazio ekonomikoa **	Eguneko zentroan edo egoitzan aldi baterako egonaldiak ordaintzeko laguntza ekonomikoa. Familiak aukeratuko du zentro pribatua, administrazioaren baimena dutenen artean.	

* Mendekotasun-arriskua edo mendekotasun-egoeran dagoen adinekoa.

** Eguneko zentroa: 1. graduak, 40 puntutik aurrera. Egoitza: 2. eta 3. graduak.



Gizarte-etxeak, GE

ABETXUKUKO GE

Kooperatiba plaza, 8
Tel.: 945 16 26 56

ALDABEKO GE

Arriagako atea, 1
Tel.: 945 16 19 30

ARANEKO GE

Aragoi kalea, 7
Tel.: 945 16 17 34

ARIZNABARREKO GE

Ariznabarra kalea, 19
Tel.: 945 16 26 50

ARRIAGAKO GE

Frantzisko Xabier Landaburu kalea, 9
Tel.: 945 16 17 70

LANDATXOKO GE

Santa Maria kalea, 4
Tel.: 945 16 16 80

PILARREKO GE

Konstituzio plaza, 5
Tel.: 945 16 12 33

HEGOALDE GE

Alberto Schommer kalea, 10
Tel.: 945 16 18 80

IBAIONDOKO GE

Landaberde kalea, 31
Tel.: 945 16 18 13

IPARRALDE GE

Zuberoa plaza, 1
Tel.: 945 16 17 50

JUDIMENDIKO GE

Judimendi hiribidea, 26
Tel.: 945 16 17 40

LAKUAKO GE

Etxanobetarren zidorra, 2
Tel.: 945 16 26 30

SALBURUKO GE

Bratislava hiribidea, 2
Tel.: 945 16 16 37

ZABALGANEKO GE

Juan Gris kalea, 2
Tel.: 945 16 16 30



IREKITZEKO ORDUTEGIA

Aldabe • Arriaga • Pilar • Hegoalde • Ibaiondo • Iparralde • Judimendi • Lakua • Salburua • Zabalgana

Astelehenetik igandera: 8:00 - 22:00

Abuztuko ordutegia: kontsultatu.

Itxita: urtarrilaren 1ean, abenduaren 24an (arratsaldez), abenduaren 25ean eta abenduaren 31n (arratsaldez).

Abetxuku • Arana • Ariznabarra • Landatxo*

Astelehenetik ostiralera: 8:00 - 21:30. **Larunbatetan:** 10:00 - 14:00

*Landatxo: larunbatetan: 8:00 - 15:00

Uztailean. Astelehenetik ostiralera: 8:00 - 15:00. Larunbat, igande eta jaiegunetan: itxita.

Itxita: abuztuan, igande eta jaiegunetan, zubietan, eta abenduaren 24an eta 31n (arratsaldez).

Herritarrei laguntzeko bulegoak, HLB

• Gizarte-etxe hauetan:

- Aldabe
- Arriaga
- Hegoalde
- Ibaiondo
- Iparralde
- Judimendi
- Lakua
- Pilar
- Salburua
- Zabalgana

• **Ariznabarreko kiroldegian**
Teodoro Gonzalez de Zarate
kalea, 38

• **San Antonio kaleko 10.eko bulegoetan**

ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera:

9:30 - 19:30

Larunbat, igande eta jaiegunetan, eta abuztuan:
ordutegiak kontsultatu.

Adinekoentzako zentro soziokulturalak (AZSK)

ABETXUKUKO AZSK

Kooperatiba plaza, 8
Tel.: 945 16 26 61

ARANEKO ASZK

Aragoi kalea, 5
Tel.: 945 16 14 06

ARANBIZKARREKO AZSK

Sierras Alavesas kalea, 1
Tel.: 945 16 14 11

ARIZNABARREKO AZSK

Zaitegiko Gazteluaren kalea, 1
Tel.: 945 16 14 14

KOROATZEKO AZSK

Arriagako atea 14
Tel.: 945 16 14 20

PILARREKO AZSK

Venezuela kalea,
Tel.: 945 16 14 37

JUDIMENDIKO AZSK

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

LAKUA-ARRIAGAKO AZSK

Frantzisko Xabier Landaburu kalea, 1
Tel.: 945 16 14 18

LANDAZURIKO AZSK

Joaquin Jose Landazuri kalea, 17
Tel.: 945 16 14 41

HERRANDARREN KALEKO AZSK

Herrandarren kalea, 3
Tel.: 945 16 14 56

SAN KRISTOBALEKO AZSK

Dultzaina kalea, 11
Tel.: 945 16 14 43

SAN PRUDENTZIO AZSK

Frantzia kalea, 35
Tel.: 945 16 18 20

SANSOMENDIKO AZSK

Oto hiribidea, 22
Tel.: 945 16 14 49

TXAGORRITXUKO AZSK

Mexiko kalea, 11
Tel.: 945 16 14 52

ZARAMAGAKO AZSK

Gasteizko Taldearen kalea, 32
Tel.: 945 16 14 58

IREKITZEKO ORDUTEGIA

Astelehenetik larunbatera:

10:00* - 13:30

15:30 - 21:00

Igandeetan: 15:30etik 21:00etara

* Abetxuku, Aranbizkarra, Judimendi, Landazuri eta Sansomendiko zentroak 11:00etan irekitzen dira.

Itxita: urtarrilaren 1ean eta abenduaren 25ean. Udan, ordutegia kontsultatu.

www.vitoria-gasteiz.org/azsk

Udalaren oinarrizko gizarte-zerbitzuak (OGZ)

Etetik oso gertu daukazu, **gizarte-etxean**.

ABETXUKUKO OGZ

Kooperatiba plaza, 8
Tel.: 945 16 26 57

ALDABEKO OGZ

Arriagako atea, 1
Tel.: 945 16 19 19

ARANEKO OGZ

Aragoi kalea, 7
Tel.: 945 16 17 35

ARIZNABARREKO OGZ

Ariznabarra kalea, 19
Tel.: 945 16 26 51

ARRIAGAKO OGZ

Frantzisko Xabier Landaburu kalea, 9
Tel.: 945 16 17 74

LANDATXOKO OGZ

Santa Maria, 4
Tel.: 945 16 16 82

PILARREKO OGZ

Konstituzio plaza, 5
Tel.: 945 16 12 80

HEGOALDEKO OGZ

Alberto Schommer kalea, 10
Tel.: 945 16 18 77

IBAIONDOKO OGZ

Landaberde kalea, 31
Tel.: 945 16 18 15

IPARRALDEKO OGZ

Zuberoa plaza, 1
Tel.: 945 16 17 41

JUDIMENDIKO OGZ

Judimendi hiribidea, 26
Tel.: 945 16 17 39

LAKUAKO OGZ

Etxanobetarren zidorra, 2
Tel.: 945 16 26 34

SALBURUKO OGZ

Bratislava hiribidea, 2
Tel.: 945 16 16 39

ZABALGANEKO OGZ

Juan Gris kalea, 2
Tel.: 945 16 16 29

JENDAURREKO ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera:

9:00 - 14:00

www.vitoria-gasteiz.org/gizartezerbitzuak

HELBIDE ETA
TELEFONOAK



Udalaren gizarte larrialdietarako zerbitzua

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

Jendaurreko ordutegia:

· Egunero, 24 orduetan.

www.vitoria-gasteiz.org/gizartezerbitzuak

Adineko pertsonak zaintzen dituzten familiei laguntzeko programa

ADINEKOEN ZERBITZUA

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

Jendaurreko ordutegia:

· Astelehenetik ostiralera: 8:30 - 14:00

www.vitoria-gasteiz.org/famili_zaintzaileak

Herritarrei argibideak emateko telefonoak **010 / 945 16 11 00**

www.vitoria-gasteiz.org

Orientatzeko eta balioesteko zentroa. Gizarte-Ongizaterako Foru-Erakundea, GOFI

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

Jendaurreko ordutegia:

· Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00

www.araba.eus/ifbs

Informazio eta gizarte arretarako bulegoa. Gizarte-Ongizaterako Foru- Erakundea, GOFI

San Prudentzio kalea, 30. Tel.: 945 15 10 15

Jendaurreko ordutegia:

· Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00

www.araba.eus/ifbs

betiON, Euskadiko telelaguntza-zerbitzu publikoa. Eusko Jaurjaritza

Zuzenean 012 / 945 01 80 00

Ramiro Maeztu kalea, 10

Jendaurreko ordutegia:

· Astelehenetik ostiralera: 8:00- 19:30

Adinekoentzako zentro soziokulturaletako **osasun- parkeak**

Helbideak eta entrenatzailearekiko saioen ordutegiak.
Erabilera librea eguneko 24 orduetan.

ABETXUKU

Adinekoentzako zentro
soziokulturalaren aurrean
Astearteetan: 11:45 - 12:45

ARANA

Aranako parkean
Astelehenetan: 10:30 - 11:30

ARIZNABARRA

Zaitegiko Gazteluaren kalea, 3
Ostiraletan: 10:30 - 11:30

KOROATZEA

Iparraldeko parkean
Ostegunetan: 10:30 - 11:30

PILAR

Adinekoentzako zentro
soziokulturalaren ondoan
Ostegunetan: 11:45 - 12:45

LAKUA-ARRIAGA

Adinekoentzako zentro
soziokultureleko lorategian
Astelehenetan: 11:45 - 12:45

SAN KRISTOBAL

Maurice Ravel lorategietan
Asteazkenetan: 10:30 - 11:30

ZARAMAGA

- Amurrio plazan
Astearteetan: 10:30 - 11:30
- Aguraingo Taldearen kaleko 1.eko
lorategian
Ostiraletan: 16:30 - 17:30
- Laudio plazan
Erabilera librea, entrenatzaile-rik
gabe

Abuztuan ez dago saiorik
entrenatzailearekin.

Elkarteak

AFARABA-Alzheimer eta
bestelako buruko gaitzak
dituztenen senitartekoen eta
lagunen elkarte

Budapest hiribidea, 29-behea (bis)
945 24 60 04
www.afaraba.org

ASCUDEAN-familia zaintzaileen
eta mendekotasuna duten
pertsonek elkarte

Ozeano Barearen kalea, 27-behea
945 22 68 31
www.ascudean.es

ASOPARA-Parkinson Araba
elkarte

Vicente Abreu Margolariaren
kalea, 7-behea
945 22 11 74
www.asopara.es

ORÚMAR, doluan laguntzeko
elkartera

Vicente Abreu Margolariaren
kalea, 7-behea
633 57 68 01
www.orumar.elkarteak.net

**Gasteizko Elizbarrutiko
CARITAS**

Babesgaberen plaza, 1-1.a
945 23 28 50
www.caritasvitoria.org

Arabako GURUTZE GORRIA

Gaztelako atea, 52
945 22 22 22
www.cruzrojaalava.es

Arabako abokatuen elkargoa

Informazio juridikoa doan
emateko zerbitzua
Frai Francisco Vitoria ibilbidea, 4
945 23 10 50

