

*“Bakardadeari
aurre egin
nahi diot”*

*“Ikasi eta
gozatu egin
nahi dut”*

*“Etxean
bizi
nahi dut”*

*“Hobeto
egon
nahi dut”*

Gizarte Politiken Saila





“Bakardadeari aurre egin nahi diot. Norekin hitz egin dezaket?”

Adinekoen bakardadeak haien ongizateari eragiten dio.

Behar bagaituzu, zurekin gaude

OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAN

- ▶ Etxetik gertu daukazu, gizarte etxean.
- ▶ Arazo pertsonalak badituzu, edo familia-rekin, edo arazo sozialak, horra nora jo dezakezun.
- ▶ Informazioa emango dizugu, konponbidea aurkitzen lagunduko.
- ▶ Beste pertsona batzuk ezagutu ahal izango dituzu bertan, etxetik atera eta konpainian egon.
- ▶ Esku ezazu hitzordua, gizarte langilearekin biltzeko.

Bakarrik dagoen adinekoren bat ezagutzen baduzu, laguntza behar duena, jo ezazu Oinarrizko Gizarte Zerbitzura. Entzun egingo dizugu, eta ahal dugun guztia egingo adineko horri laguntzeko.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak

Abetxuku	Kooperatiba plaza, 8	945 16 26 57
Aldabe	Arriagako atea, 1 A	945 16 19 19
Arana	Aragoi kalea, 7	945 16 17 35
Ariznabarra	Ariznabarra kalea, 19 (aldi batez: Pablo Neruda kalea, 5)	945 16 26 51
Arriaga	F. Xabier Landaburu kalea, 9 A	945 16 17 74
Hegoalde	Alberto Schommer kalea, 10	945 16 18 77
Ibaiondo	Landaberde kalea, 31	945 16 18 15
Iparralde	Zuberoa plaza, 1	945 16 17 41
Judimendi	Judimendi hiribidea, 26	945 16 17 39
Lakua	Etxanobetarren zidorra, 2	945 16 26 34
Landatxo	Santa Maria kalea, 4	945 16 16 82
Pilar	Konstituzio plaza, 5	945 16 12 80
Salburua	Bratislava hiribidea, 2	945 16 16 39

- ▲ **Jendaurreko ordutegia:**
Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara.

UDALAREN GIZARTE LARRIALDIETARAKO ZERBITZUAN

Premiazko laguntza behar baduzu, berehalakoan eskainiko dizugu arreta.

INFORMA ZAITEZ

Udalaren Gizarte Larrialdietarako Zerbitzua

San Antonio kalea, 10 **945 13 44 44**

- ▲ **Jendaurreko ordutegia:**
Astelehenetik ostiralera, 14:00etatik aurrera.
Larunbat, igande eta jaiegunetan, 24 orduz.

010 TELEFONOAN eta HERRITARREI LAGUNTZEKO BULEGOETAN

- ▶ Interesatzen zaizkizun gaien inguruko informazioa emango dizugu.
- ▶ Eta, behar izanez gero, nora jo dezakezun esango.

INFORMA ZAITEZ

- **010**
- **Herritarrei Laguntzeko Bulegoak**

- ▲ **Jendaurreko ordutegia:**
Astelehenetik ostiralera: 8:00etatik 20:00etara.
Larunbatetan: 8:00etatik 14:00etara.



“Ikasi eta gozatu egin nahi dut”

Norberaren premia, nahi eta gaitasunen arabera gizartean parte hartzea, horra zer den modu aktibo eta osasungarriaren zahartzea.

Etxetik ateratzeko aukerak eskaintzen ditu egunero bizitzak, beste pertsona batzuekin biltzeko abaguneak.

Har ezazu parte

ADINEKOENTZAKO ZENTRO SOZIOKULTURALETAN

- ▶ Etxetik gertu dituzu. Harrera ona egingo dizute bertan, eta informazioa emango.
- ▶ Jendearekin elkartzeko eta parte hartzeko lekuak dira.
- ▶ Edonor joan daiteke hileroko egiten diren informazio-saioretara.
- ▶ Beti dago zereginik bertan; era askotako ekintzak dituzu aukeran, egunero. 200 ikastaro eta lanegitiki gora, nahi duzuna aukeratzeko: informatika, kultura, biodantza, antzerkia, haur eta gazteekin batera egiteko jarduerak...
- ▶ Zaintzen eta hobeto egoten lagunduko dizuten zerbitzuak dituzte: podologia, ile-apaindegia, jantokia, irakurtzeko lekua, kafetegia...
- ▶ Adinekoek proposatzen eta martxan jartzen dituzte jarduera eta proiektuetako asko, eta zuk ere parte har zenezake horietan: osasunari buruzko hitzaldiak, dantzak, kultur bisitaldi eta txangoak, zinema... Anima zaitetz eta har ezazu parte.

INFORMA ZAITEZ

Adinekoentzako zentro soziokulturalak

Arana	Aragoi kalea, 5	945 16 14 06
Ariznabarra	Zaitegiko Gazteluaren kalea, 1	945 16 14 14
Herrandarrak	Herrandarren kalea, 3	945 16 14 56
Koroatzea	Arriagako atea, 14	945 16 14 20
Lakua- Arriaga	F. Xabier Landaburu kalea, 1	945 16 14 18
Pilar	Venezuela kalea, 9	945 16 14 37
San Kristobal	Jose Uruñuela kalea, 11	945 16 14 43
San Prudentzio	Frantzia kalea, 35	945 16 18 20
Txagorritxu	Mexiko kalea, 11	945 16 14 52
Zaramaga	Gasteizko Taldearen kalea, 32	945 16 14 58

▲ **Ordutegia:** Astelehenetik larunbatera: 10:00etatik 13:30era eta 15:30etik 21:00etara
lgandean: 15:30etik 21:00etara

Abetxuku	Kooperatiba plaza, z.g.	945 16 26 61
Aranbizkarra	Sierras Alavesas kalea, 1	945 16 14 11
Judimendi	Cola y Goiti kalea, 7	945 16 14 38
Landazuri	Joaquin Jose Landazuri kalea, 17	945 16 14 41
Sansomendi	Oto hiribidea, 22-24	945 16 14 49

▲ **Ordutegia:** Astelehenetik larunbatera: 11:00etatik 13:30era eta 15:30etik 21:00etara
lgandean: 15:30etik 21:00etara

www.vitoria-gasteiz.org/adinekoentzakozenrosoziokulturalak

GIZARTE ETXEETAN eta beste udal instalazio batzuetan

Kultura Zerbitzuak, Kirol Zerbitzuak, Osasun Zerbitzuak, Ingurumen Zerbitzuak, Euskara Zerbitzuak eta Gizarte Zerbitzuek hainbat ikastaro, lantegi eta jarduera antolatzen dituzte, bizimodu osasungarria —autonomia eta independentziarekin— eramaten laguntzen dutenak, adinekoen partaidetza ahalbidetuz.

INFORMA ZAITEZ

- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan
 - Gizarte Etxean edo **010**ean
 - Herritarrei Laguntzeko Bulegoetan
 - Udalaren web-orrian:
www.vitoria-gasteiz.org
- (3. or.)



Zaindu zeure burua

OSASUN-PARKEETAN

- ▶ Ariketa fisikoa egiteko lekuak dira, adinekoek erabiltzeko moduko gimnasia-aparatuez hornituak.
- ▶ Nahi duzunean joan zaitezke bertara. Hainbat daude, hirian barrena. Adinekoentzako zentro soziokulturaletatik gertu daude.
- ▶ Astean behin, aparatu horiek nola erabiltzen diren azaltzen du begirale batek.

INFORMA ZAITEZ

Osasun-parkeak

Abetxuku	Kooperatiba plaza, z.g. Tel.: 945 16 26 61
Arana	Araneko parkea Tel.: 945 16 14 06
Ariznabarra	Zaitegiko Gazteluaren kalea, 1 Tel.: 945 16 14 14
Koroatzea	Molinuevoko parkea Tel.: 945 16 14 20
Pilar	Caracas kalea, z.g. Tel.: 945 16 14 37
San Kristobal	Maurice Ravel lorategia Tel.: 945 16 14 43
Zaramaga	Gasteizko Taldearen kalea, 1 Gasteizko Taldearen kalea, 32 Tel.: 945 16 14 58

www.vitoria-gasteiz.org/osasunparkeak





Saihestu erorikoak

- ▶ Erorikoak saihesten ikas daiteke, norberaren gorputza zainduz, arriskuak identifikatuz eta arriskutsu izan daitezkeen elementuak aldatuz.
- ▶ Informazioa behar baduzu, hitzaldiak dituzu.
- ▶ Modu atsegina eta seguruan malgutasuna, indarra eta oreka lantzeko lantegiak antolatzen dira.

INFORMA ZAITEZ

- Txagorritxuko adinekoentzako zentro soziokulturalean:
Mexiko kalea, 11
Tel.: **945 16 14 52**
- Simon Bolibar aretoan:
Simon Bolibar plaza, 6
Tel.: **945 20 44 98**

Hobetu zure segurtasuna

Hitzaldietara joan zaitezke:

- ▶ Iruzur eta lapurretak ekiditen ikasteko.
- ▶ Harrapaketa eta istripuak saihesteko.

INFORMA ZAITEZ

- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)
- Udaltzaingoan **092**
- aholku-gidetan, web orri honetan:
www.vitoria-gasteiz.org





*“Etxean bizi
nahi dut”*

Pertsona gehienek nahiago dute etxean zahartu, giro bero eta atseginean. Eguneroko bizimoduari eutsi nahi izaten diote adinekoek, beren intimitateari. Etxean bizitzeak norberaren harremanei eta identitateari eusteko aukera ematen du, norberaren bizitza kontrolatzekoa.

Bazkaldu konpainian

JANTOKI-ZERBITZUAN

- ▶ Bazkaria osasungarria emango dizute, giro atseginean.
- ▶ Ongi bazkaltzeaz gain, harreman berriak egin ahalko dituzu.

INFORMA ZAITEZ

- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)
- zuzenean, jantokietan

Abetxuku	Kooperatiba plaza, 8	945 16 26 61 945 16 26 56
Arana	Aragoi kalea, 5	945 16 14 14
Ariznabarra	Zaitegiko Gazteluaren kalea, 1	945 16 14 14
Blas de Otero	Amadis kalea, 1	945 16 16 67
Koroatzea	Arriagako atea, 14	945 16 14 20
Herrandarrak	Herrandarren kalea, 3	945 26 07 14
Tomas Zumarraga Dohatsua	Tomas Zumarraga Dohatsuaren kalea, 1	945 16 11 08
Txagorritxu	Mexiko kalea, 11	945 16 14 52
San Prudentzio	Frantzia kalea, 35	945 16 18 20
Zaramaga	Gasteizko Taldearen kalea, 32	945 16 14 58

▲ **Ordutegia:**

Zentro soziokulturalak: 13:30

Tomas Zumarraga Dohatsua: 14:00

Blas de Otero: 14:30

Laguntza izan zenezake etxean

ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA ZERBITZUA

Bizimodu normala egiten jarraitu nahi baduzu, baina laguntza behar baduzu eguneroko zereginetarako:

- ▶ garbitzeko, janzteko, jaikitze edo oheratzeko,
- ▶ erosketak egiteko, otorduak prestatzeko, etxea garbitzeko,
- ▶ medikuarenera joateko, autobusa hartzeko, joan ohi zaren lekuetara joateko orduan seguruago sentitzeko,
- ▶ lagundurik egoteko...

Etxean Laguntzeko Zerbitzura jo dezakezu. Laguntzaile bat eskainiko dizute bertan.

BAZKARIA ETXERA ERAMATEKO ZERBITZUA

Etxera eramango dizute bazkaria, elikadura osasungarria eta orekatua izan dezazun, erosketak egiteaz eta sukaldean aritzeaz arduratzeko beharrik gabe.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)



Zatoz EGUNEKO ARRETA ZERBITZURA

Etxean bizitzen jarraitu ahal izango duzu, eguneroko zereginetarako laguntza behar baduzu ere.

Laguntza pertsonalizatua emango dizugu, ahalik eta autonomiarik handiena izan dezazun, baina, aldi berean, baita behar duzun laguntza ere, otorduak, garbiketa, gaixotasuna edo beste direla eta. Gainera, adineko beste pertsona batzuekin egongo zara, eta hainbat jarduera egingo, konpainia onean.

- ▶ **Ordutegia:**
Astelehenetik igandera: 10:30etik 21:00etara
- ▶ Zenbait zerbitzuek garraio egokitua dute.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)

Zaintzen zaituenari laguntzen diogu

FAMILIA ZAINTZAILEEI LAGUNTZEKO PROGRAMA

Nahiz eta laguntza handia behar izan zuk etxean bizitzen jarraitzea erabaki baduzue familiak eta zerorrek, gainkarga hobeto eramateko eta zuen bizi-proiektuari eusteko laguntza jaso dezakezue:

- ▶ Zaintze-prozesuari buruzko **informazioa, laguntza eta orientabidea.**
- ▶ **Prestakuntza-jarduerak eta bestelako saioak.** Nork bere burua zaintzen nahiz adineko pertsonak zaintzen ikasteko hitzaldi eta lantegiak. Familia zainntzaileen bilkurak, une onak partekatzeke.
- ▶ **Arnasa hartzeko zerbitzuak,** zure senideek beren konpromisoetarako denbora eta aisialdirik izan dezaten:
 - **Laguntza eta zaintza profesionala:** laguntzaile batek zain zaitzake etxean.
 - **Asteburuetarako Eguneko Zentroa.** Zure premiei erantzungo dien zentro batean eman dezazun eguna larunbat eta igandetan.



- ▶ **Banako edo familia osoarentzako laguntza psikosoziala, eta elkarri laguntzeko taldeak.**

Zaintzen zaituzten senideek laguntza jasoko dute, zaintza dela eta sortzen zaizkien zalantza eta arazoei aurre egiteko. Guztien artean zu zaintzea zein atsegingarri eta garrantzitsua den balioesten ikasiko dute.

INFORMA ZAITEZ

- Adinekoen Zerbitzuan
945 16 13 56
- Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)



*“Eta ezin badut
etxean jarraitu?”*

Etxe berria zuretzat

ZAINPEKO APARTAMENTU BATEAN

- ▶ Banakako nahiz binakako zainpeko apartamentu batean bizi zaitezke.
- ▶ Etxebizitarik ez baduzu edo zeure etxean bizitzeko arazoak badituzu eska dezakezu: igogailurik ez baduzu, etxea hondatuta badago, lagunduko dizun seniderik ez baduzu edo baliabide ekonomikorik ez badu.
- ▶ Zure ongizatea bermatzeko laguntza jasoko duzu.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)

EGOITZAN

- ▶ Zeure kabuz bizitzeko modurik ez baduzu, familia-giro beroa aurkituko duzu bertan.
- ▶ Aintzat hartuko zaituzte, zure nahiak eta erabakiak errespetatuko.
- ▶ Konpainia izango duzu, eta fisikoki nahiz emozionalki ongi egoten lagunduko dizuten zerbitzuak.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)



*“Hobeto egon
nahi dut”*

Laguntzarik ez izateak eta ez jasotzeak ondorio fisikoak, psikikoak eta sozialak ekar ditzake, pertsonen bizi-kalitateari kalte egiten diotenak.

Gure laguntza duzu

- ▶ Entzun egingo dizugu, eta zure premietarako egokien diren laguntzen berri emango.
- ▶ Zailtasun ekonomikoak gainditzen lagun diezaizukegu, oinarrizko beharrei aurre egiterik izan dezazun: elikadura, etxebizitza mantentzea, ostatu hartzea, arropa, argia, berokuntza edo beste.

INFORMA ZAITEZ

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuan (3. or.)

Gizarte Politiken Saila

**Entzun egingo
dizugu, eta
lagundu**

010 telefonoa

945 16 11 00

**Herritarrei Laguntzeko Bulegoak
Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak**

**Udalaren
Gizarte
Larrialdietarako
Zerbitzua**

945 13 44 44



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala