

**ADINEKOEN AUTONOMIA
PERTSONALA INDARTZEKO**
PARA MEJORAR LA AUTONOMÍA DE LAS
PERSONAS MAYORES

**NARRIADURA ETA
MENDEKOTASUN EGOERAK
ATZERATZEKO**
PARA ATRASAR LAS SITUACIONES DE
DEPENDENCIA

**NORBERAREN GAITASUN
PERTSONALAK LANTZEKO**
PARA TRABAJAR LAS APTITUDES
PERSONALES

**BAKARDADE EGOERAK
GAINDITZEKO**
PARA SUPERAR LA SOLEDAD

**HARREMANAK, ELKARRIZKETA,
SOZIALIZAZIOA, ESTIMULAZIOA...
INDARTZEKO**
PARA REFORZAR LAS RELACIONES, LA
SOCIALIZACIÓN, LA ESTIMULACIÓN...

HARREMAN BERRIAK EGITEKO
PARA CREAR NUEVAS RELACIONES

HERRI MAILAN PARTE HARTZEKO
PARA PARTICIPAR EN EL PUEBLO

Eskatu hitzordua Gizarte Zerbitzuetan

Pide cita en
Servicios Sociales



943 86 22 00



brankaharrera@zumaia.eus



UDALAREN GIZARTE ZERBITZUAK

Branka, Aizkorri kalea 4
20750 ZUMAIA

itsasargia

ZUMAIACO
ADINEKOENTZAKO
GUNEA

Zumaiako
Udala



ZUMAIA
BIZITZEKO
DA

Zumaiako
Udala



ZUMAIA
BIZITZEKO
DA

NORI ZUZENDUTA?

- **Mendekotasun arriskua edota mendekotasun arina aitortua duten 65 urtetik gorako herritarrei.** *Para personas mayores de 65 años con riesgo de dependencia y/o dependencia leve reconocida.*
- **Mendekotasun egoera aitortuta ez badute ere, hauskortasun, isolamendu sozial edota bakardade egoeran dauden 65 urtetik gorako herritarrei.** *Para personas mayores de 65 años en situación de fragilidad, aislamiento social y/o soledad que no tengan reconocida la situación de dependencia.*
- **Zailtasun egoerak bizi dituzten adineko pertsonen (dolu prozesuak, depresio egoerak, autoestimua arazoak...).** *Para personas mayores que viven situaciones de dificultad (procesos de duelo, situaciones depresivas, problemas de autoestima...).*

ZER ESKAINIKO DA?

- **Taldeko jarduerak eta banakako jarraipena.** *Actividades grupales y seguimiento individual.*
- **Gizarte eta hezkuntza arloko, eta arlo psikosozialeko esku hartzea.** *Intervención socioeducativa y psicossocial.*
- **Bide laguntza.** *Acompañamiento.*

ZER LANDUKO DA?

- **Osasun fisikoa eta kognitiboa lantzeko ariketak eta informazioa.** *Actividades e información para trabajar la salud física y cognitiva.*
- **Gizarte harremanak landu, eta herriko jardueretan integrazioa.** *Trabajar las relaciones sociales y la integración en las actividades del pueblo.*
- **Partaideen arteko elkarrizketa, harremanak, parte hartzea...** *Conversaciones, relaciones y participación entre los y las participantes.*
- **Eguneroko bizimodua antolatzeko aholkuak.** *Consejos para organizar el día a día.*
- **Ongizate emozionala hobetzeko aholkuak.** *Consejos para mejorar el bienestar emocional.*

OHARRA: GARRAIOA

- **Erabiltzaileak bere kabuz edo hurbilekoen laguntzarekin egin behar ditu joan-etorriak.** *Las personas usuarias deberán desplazarse por su cuenta o con la ayuda de sus allegados/as.*
- **Balorazio teknikoak hala jasotzen badu, garraio zerbitzu bat eskaini ahal izango da.** *Si la valoración técnica así lo recoge, se podrá ofrecer un servicio de transporte.*

itsasargia

ZUMAIAKO ADINEKOENTZAKO GUNEA



Astelehenetik ostiralera egunean bi ordu

De lunes a viernes, dos horas diarias



Gizarte Zentroko (Hogarra) 2. solairuan

2º piso del Hogar



Jarduera dinamiko eta ludikoak

Actividades dinámicas y lúdicas



Dinamizatzaile baten laguntzarekin

Con la ayuda de una persona dinamizadora