

**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](mailto:brankaharrera@zumaia.eus)



### UDALAREN GIZARTE ZERBITZUAK

Branka, Aizkorri kalea 4  
20750 ZUMAIA

# itsasargia

ZUMAIKO  
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 antolatzeke 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