DALE VIDA A LOS AÑOS

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Trimestralmente se seleccionan por parte de los centros de salud, el servicio Social de base y los Bizan de los barrios de Zaramaga y Aranbizkarra entre 15 y 20 personas en situación de soledad no deseada, con el siguiente perfil:

Hombres y mujeres (sin límite de edad) en función de su situación personal, (edad media suele ser mayor de 70 años)

•Personas cuya vida se ve condicionada por la soledad, ya sea por problemas de salud, rutinas limitadas o falta de iniciativa para relacionarse.

•Quienes no acceden a los recursos comunitarios, ya sea por desconocimiento o por falta de confianza.

•Personas identificadas por vecinos, vecinas o profesionales socio-sanitarios como aisladas, con necesidad de apoyo emocional y acompañamiento.

Semanalmente y contando con sus necesidades y demandas se organizan los martes de 17:30 a 19:30 una actividad distinta en uno de los recursos del barrio, dinamizada por una monitora y gracias a la colaboración voluntaria de los profesionales de estos recursos para :

Crear un espacio de relación y comunicación:

•Posibilitar la interacción y la relación entre las personas participantes con otras personas del mismo perfil.

•Prevenir el aislamiento social y potenciar la creación de redes sociales.

•Crear grupo y trabajar la cohesión y el sentido de equipo de las personas participantes.

•Proporcionarles un apoyo para orientar y resolver sus dudas y para la gestión del grupo.

Favorecer la adquisición de hábitos adecuados relacionados con la salud física y mental

•Fomentar la introducción de actividades de autocuidado en el día a día

•Fomentar la realización de actividades que mejoren la salud física y mental: ejercicio físico, gestión emocional, nutrición, uso correcto de medicamentos...

-Fomentar el uso de los recursos de la zona

•Dar a conocer los diferentes recursos de la zona: de ocio, deportivos, culturales…

•Conocer in situ estos recursos

•Acercar los recursos a las personas desde la familiaridad de poner cara a las personas responsables de los mismos

Participa en la organización ,seguimiento y evaluación del programa la red de Salud de Iparralde formada por representantes de : Centros de Salud , Centros Bizan, Servicio de Salud Publica Municipal, Subdirección de Salud Pública y adicciones de Osakidetza, ONG de Enfermeras Solidarias, y el equipo técnico del centro cívico Iparralde .

Se han realizado ya 4 ediciones , nos encontramos preparando la 5º.

Las personas que realizan el itinerario, pueden adherirse a los grupos de mayores ya constituidos en la zona, o entrar a formar parte de un grupo estable en el que seguir profundizando

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (En situación de soledad deseada)

Persona de contacto

Marijo Ruiz Tejado (639314696) (cc.iparralde.coo@vitoria-gasteiz.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ONG Solidaridad Enfermera • Centro de Salud Zaramaga • Centro de Salud Aranbizkarra 2 • BIZAN Zaramaga • Servicio de Salud Pública. Centro Cívico Iparralde

Fecha de última actualización de la actividad

29/09/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Zuberoa sin numero 01002 Vitoria-Gasteiz Centro Cívico Iparralde Vitoria-Gasteiz Araba/Álava Euskadi España
Avenida Zuberoa s/n 01002 Vitoria-Gasteiz Araba/Álava Euskadi España



Imagen de la Actividad

