

# 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



