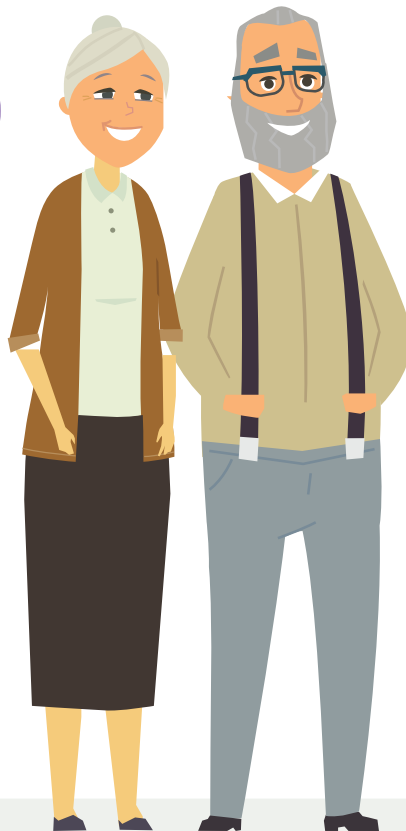


ARRASATEKO JUBILATU ETA PENTSIODUNENTZAKO GIDA

GUÍA PARA
PERSONAS
JUBILADAS Y
PENSIONISTAS
DE ARRASATE

+65



Arrasateko Nagusien Kontsellua
Consejo de Mayores de Mondragón

Zerbitzu Gida 2020-2022

Guía de Servicios 2020-2022



Euskara · Castellano



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN



Aurkibidea

Índice

ZAHARTZE AKTIBORAKO JARDUERAK ACTIVIDADES PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	8
--	---

JARDUERA FISIKOA ACTIVIDAD FÍSICA	8
--	---

Musakolako kiroldegia Polideportivo de Musakola	8
--	---

Gimnasia-makinadun parkea Parque con máquinas de gimnasia	8
--	---

Ping-pong mahaia duen parkea Parque con mesa de ping-pong.....	8
---	---

Arrasateko frontoien sarea Red de frontones de arrasate	9
--	---

Arrasateko bidezidorren sarea Red de senderos de arrasate	9
--	---

Sasoibide Sasoibide.....	9
-----------------------------	---

PORTALOI Kultur Elkartea PORTALOI kultur elkarte.....	9
--	---

KULTURA ETA HEZKUNTZA CULTURA Y EDUCACIÓN.....	11
---	----

Biblioteka Biblioteca	11
--------------------------------	----

Helduentzako Hezkuntza (HHE) Educación para personas adultas (EPA).....	12
--	----

DEBAGONIENA esperientziaren eskola, GOIENAGUSI	12
Escuela de la experiencia DEBAGOIENA, GOIENAGUSI	



Aurkibidea

Índice

Euskaltegiak	
Euskaltegis	12
Emakume txokoa	
Emakume txokoa	12
Amaia Antzokia	
Teatro amaia antzokia	13
Kz gunea	
Kz gunea	13
OSASUN Eskola	
Escuela de SALUD	13
AISIALDIKO JARDUERAK	
ACTIVIDADES DE OCIO	14
IMSERSO	
IMSERSO	14
UDALERRIKO ELKARTEAK	
ASOCIACIONES DEL MUNICIPIO	15
Erretiratuen elkarteak	
Asociaciones de jubilados	15
Irabazi asmorik gabeko elkarteak	
Asociaciones sin ánimo de lucro	15
GKEak	
Ong's	17
UDAL GIZARTE ZERBITZUAK	
SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES	18
Hirugarren adina eta mendekotasuna	
Tercera edad y dependencia	18

Aurkibidea

Índice

Mendekotasunaren balorazioak Valoraciones de dependencia	19
Mendekotasunarekin lotutako prestazio ekonomikoak Prestaciones económicas relacionadas con la dependencia	19
Etxez etxeko laguntza zerbitzua Servicio de ayuda a domicilio	19
Laguntza teknikoak - Laguntza-produktuak Ayudas técnicas - Productos de apoyo	19
Eguneko zentroa, tutoretzapeko etxebizitzak eta hirugarren adinekoentzako egoitza Centro de día, pisos tutelados y residencia para la tercera edad	19
Telealarma-zerbitzua izapidetzea Tramitación del servicio de telealarma	19
Gizarteratzea Inclusión social	19
Desgaitasunaren balorazioak Valoraciones de discapacidad	19
Gizarteratzeko dirulaguntzak Ayudas económicas para la inclusión social	20
Larrialdi-egoeretarako baliabideak Recursos para las situaciones de urgencia	20
Gizarteratzeko prozesuan dauden pertsonen laguntza ematea Dar apoyo a las personas que se encuentren en proceso de inclusión social	20
Emakumeak Mujeres	20
Indarkeria matxistaren biktimentzako laguntza psikologikoa eta sozio-juridikoa Ayuda psicológica y socio-jurídica para las víctimas de violencia machista	20



Aurkibidea

Índice

Indarkeria matxistaren biktimentzako prestazio ekonomikoak Prestaciones económicas para las víctimas de violencia machista.....	20
Larrialdi-egoeretarako baliabideak Recursos para las situaciones de urgencia	20
Prebentzioa Prevención.....	21
Adikzioen prebentzio komunitarioa Prevención comunitaria de las adicciones.....	21
LAGUNTZA EKONOMIKOAK ETA HOBARIAK AYUDAS ECONÓMICAS Y BONIFICACIONES.....	21
GLL (gizarte larrialdietarako laguntzak) AES (ayudas de emergencia social).....	21
DSBE (diru-sarrerak bermatzeko errenta) RGI (renta de garantía de ingresos).....	22
Mendekotasunari lotutako prestazio ekonomikoak Prestaciones económicas unidas a la dependencia	22
Hobariak eta laguntzak udal tasa eta zergetan Bonificaciones y ayudas en las tasas e impuestos municipales.....	22
Kotizazio gabeko pentsioa edo kotizazio gabeko pentsioa Pensión no contributiva o PNC.....	22
Koordainketa farmazeutikoa Copago farmacéutico	22
Mugi txartela/garraio publikoa Tarjeta mugi / transporte público	23
Etxebide Etxebide.....	23

Aurkibidea

Índice

Enpresa elektrikoek bonu soziala Bono social de las empresas eléctricas.....	23
Elikagaien bankua Banco de alimentos.....	23
Gizarte zerbitzuen arloan diharduten irabazi-asmorik gabeko elkarte edo erakundeentzako dirulaguntzak Ayudas económicas a asociaciones o entidades sin ánimo de lucro que actúen en el ámbito de los servicios sociales.....	23



ZAHARTZE AKTIBORAKO JARDUERAK

ACTIVIDADES PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Jarduera fisikoa

Actividades físicas



Kirola egiteko kirol instalazio eta ekimen sozial ugari daude herrian, adina, baldintza edo behar fisikoa edozein dela ere.

Existen numerosas instalaciones deportivas e iniciativas sociales para la práctica del deporte, independientemente de la edad, la condición o necesidad física.

► MUSAKOLAKO KIROLDEGIA / POLIDEPORTIVO DE MUSAKOLA

- Igerian ikasteko ikastaroak. Aquagym. Gimnasia +60. Aeropilates lasaia +60. Igerilekuan ariketak egiteko adinekoen talde espezifikoak.
Kirol orientazio zerbitzua.
- Izena emateko lekua: Musakolako kiroldegia: Tlf: 943 25 20 30
Cursos para aprender a nadar. Aquagym. Gimnasia +60. Aeropilates lasaia +60.
Grupos específicos de personas mayores para hacer ejercicios en la piscina.
Servicios de orientación deportiva.
- Dónde apuntarse: Polideportivo de Musakola: Tlf: 943 25 20 30.
-

► PARKEA GIMNASIA MAKINEKIN / PARQUE CON MÁQUINAS DE GIMNASIA

- Non: Gernika Zumardia zumarkalea.
Dónde: Alameda Gernika Zumardia.
-

► PING-PONG MAHAIA DUEN PARKEA / PARQUE CON MESA DE PING-PONG

- Lekua: Gazteluondo pasealekua eta Zaldibar pilotalekua.
Dónde: Paseo Gazteluondo y Frontón Zaldibar.



▶ ARRASATEKO PILOTALEKUEN SAREA / RED DE FRONTONES DE ARRASATE

- Frontoi publikoak eta doakoak Bedoña, Udala, Erguin (Olaran kalea), Makatzena, Obenerreka eta Zaldibar auzoetan.
Bi pilotaleku doan Iturripe kiroldegian, eta beste bi (ordaintzekoak) Musakolako kiroldegian, Uarkape erdiguneko pilotalekuaz gain.
Frontones públicos y gratuitos en barrios como Bedoña, Udala, Erguin (calle Olaran), Makatzena, Obenerreka, Zaldibar, etc.
Dos frontones gratuitos en el polideportivo de Iturripe y dos más (de pago) en el polideportivo de Musakola, además del céntrico Frontón de Uarkape.

▶ ARRASATEKO BIDEZIDORREN SAREA / RED DE SENDEROS DE ARRASATE

- Arrasateko auzo eta parajeak ezagutzeko ibilbideak dira. Mapak BAZeko bulegoetan daude eskuragarri (Biteri plazan).
Son recorridos para conocer los barrios y parajes de Arrasate. Los mapas están disponibles en las oficinas del BAZ (Plaza Biteri).

▶ SASOIBIDE / SASOIBIDE

- Paseatzera ateratzeko modu ezberdina, alde fisikoa hobetuz, gure ingurua ezagutzuz eta harremanak zabalduz.
- Tokia: Biteri (kioskoa)
- Noiz: osteguna 10:00
- Webgunea: blogak.goiena.eus/sasoibide/
Osteguneko irteerak lantzeko, bisita gabeko ibilaldia, asteazkenetan 16:00 Biterin.
Una manera diferente de salir a pasear, mejorando la parte física, conociendo nuestro entorno y ampliando relaciones.
- Dónde: BITERI (kiosko)
- Cuándo: jueves 10:00
- Web: blogak.goiena.eus/sasoibide/
Salida para preparar el recorrido del jueves, sin visita, los miércoles a las 16:00 en Biteri.

▶ PORTALOI KULTUR ELKARTEA / PORTALOI KULTUR ELKARTEA

- Euskal kultura sustatzen duen kultur elkarte. Nagusiki, euskal kantu herrikoiak eta euskal erromeria dantzak lantzen ditu. Arrasaten egiten diren jardueraz gain, beste herri batzuetara ere egiten dira irteerak abestera eta antzeko taldeekin dantzatzera (100 inguru daude Euskal Herri osoan). Bere ateara adin guztietako pertsonentzat daude zabalik, adinekoentzat zein gazteentzat.
Garatzen dituzten jarduerak honakoak dira:



Asociación cultural donde se fomenta la cultura vasca. Principalmente trabaja los cantos populares en euskara y las danzas de romería vasca. Además de las actividades en Arrasate, también se hacen salidas a otros pueblos a cantar y a bailar con otros grupos similares (hay unos 100 en todo Euskal Herria). Sus puertas están abiertas a personas de todas las edades, tanto mayores como jóvenes. Las actividades que desarrollan son las siguientes:

DANTZA HERRIKOIAK / DANZAS POPULARES

- Hilean behin antolatzen eta parte hartzen da jendearentzat zabalik dauden erromerietan Kulturaten, baita herriko hainbat jaietan ere: San Juan, Santo Tomas, Goikobalu, etab.
 - Urritik maiatzera bitartean dantzen ikastaroak egiten dituzte.
 - Non: Cerrajera, lehen solairua
 - Noiz: astelehena, 16:30, 18:00. 19:30
 - Izen-ematea: AED edo Gazte Bulegoa
- Se organizan y se participa en romerías abiertas al público una vez al mes en KulturAte, además de en las plazas en diversas fiestas locales: San Juan, Santo Tomás, Goikobalu, etc.
- Se realizan cursos de danzas entre octubre y mayo.
- Dónde: Cerrajera, primera planta
 - Cuándo: Lunes, 16:30, 18:00. 19:30
 - Inscripción: AED o Gazte bulegoa
-

EUSKAL ABESTI HERRIKOIAK / CANCIONES POPULARES VASCAS

- Kaleetan zehar kantu-jarduerak antolatzen dira eta horietan parte hartzen da.
 - Non: 19:00etan, Portaloiari.
 - Noiz: hileko lehen ostiraletan. Portaloiaren aurrean biltzen da eta udalerriko hainbat gunetan abesten da.
- Saiakuntzak egiten dira
- Non: 15: AEDn
 - Noiz: hileko hirugarren igandean
- Se organizan y se participa en actividades de cantos por las calles.
- Dónde: a las 19:00 en el Portalón.
 - Cuándo: Los primeros viernes del mes. Se reúne frente al Portalón y se canta en diferentes zonas del municipio.
- Se realizan ensayos
- Dónde: en AED
 - Cuándo: El tercer domingo del mes
-

TXANGOAK / EXCURSIONES

- Urtean 4 edo 5 lekutara egiten dituzte irteerak kantatzera edota dantzatzera. Se realizan salidas a 4 o 5 sitios al año a cantar y/o bailar.

Kultura eta Hezkuntza

Cultura y educación



Bizialdi osoko Ikaskuntzari buruzko Legearen bidez, garrantzitsua da adin guztietan ikasteko aukera sustatzea. Horretarako, ikaskuntza hori sustatzeko hainbat baliabide, ekimen eta espazio ditugu Arrasaten. A través de la Ley de Aprendizaje a lo largo de la vida, es importante fomentar la oportunidad de aprender en todas las edades. Para ello, dispones de una serie de recursos, iniciativas y espacios donde se fomenta este aprendizaje.

► UDAL LIBURUTEGIA / BIBLIOTECA

- Egunkariak, liburuak eta aldizkariak doan irakurtzeko aukera dago. Liburuak, diskoak eta DVDak doan maileguan eraman daitezke bazkide eginez, baita internetera sartzeko aukera ere (Liburutegiko orde-nagailuekin zein zure ordenagailuarekin, Wifi bidez). Hilero literatur solasaldiak, euskaraz, gaztelaniaz eta ingelesez.

- Noiz: urritik maiatzera.

- Non: Kulturate.

- Tel.: 943 25 20 25

Existe la opción de leer periódicos, libros y revistas gratis. Se pueden llevar prestados libros, discos y DVDs de forma gratuita haciéndose socio/a, al igual que existe la posibilidad de acceder a internet (tanto con los ordenadores de la misma Biblioteca, como con el tuyo propio, a través de Wifi). Mensualmente tertulias literarias en euskera, castellano e inglés.

- Cuándo: de octubre a mayo.

- Dónde: Kulturate.

- Tlf: 943 25 20 25

► HELDUENTZAKO HEZKUNTZA (HHE) / EDUCACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS (EPA)

- Oinarrizko Prestakuntza eskaintzen du: alfabetatzea, Eskola Graduatua lortzea, artea, hizkuntzak...

- Non: Arrasate Pasealekua 1.

- Tel.: 943 77 11 72

Ofrece Formación Básica: alfabetización, obtener el Graduado Escolar, arte, idiomas...

- Dónde: Arrasate Pasealekua 1.

- Tlf: 943 77 11 72



▶ DEBAGONIENA ESPERIENTZIAREN ESKOLA, GOIENAGUSI / ESCUELA DE LA EXPERIENCIA DEBAGONIENA, GOIENAGUSI

- GOIENAGUSI Debagoieneko pertsonen elkarte da, ezagutzak zabaldu, adimen gaitasunak garatu, aisialdiaz gozatu eta beste ideia eta pentsamolde batzuetara zabaldu nahi duten pertsonak biltzen dituen, gizartean parte-hartzea eta garapen aktiboa bultzatuz.
 - Informazio gehiago: goienagusi.blogspot.com Harremanetarako: goienagusi@gmail.com
 - Noiz: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 12:15eraGOIENAGUSI es una Asociación de personas del Alto Deba, para personas interesadas en ampliar conocimientos; desarrollar sus capacidades intelectuales; disfrutar del ocio y abrirse a otras ideas y formas de pensamiento, potenciando la participación y el desarrollo activo en la sociedad.
 - Más información: goienagusi.blogspot.com Contacto: goienagusi@gmail.com
 - Cuándo: lunes y miércoles de 10 a 12:15
-

▶ EUSKALTEGIAK / EUSKALTEGIS

- Euskara da hizkuntza ofiziala gaztelaniarekin batera. Euskaltegiak dira helduek euskara ikasten duten eskolak. Euskara ikasteko maila eta ordutegi desberdinetako taldeak daude honako hauetan:
 - Udal euskaltegia (Non: Arimazuri plaza, 2 Tlf: 943 79 70 77)
 - AEK Debagoienako Aek Euskaltegia (Tokia: Garibai 14, Tel: 943 77 03 69).El euskera es el idioma oficial junto con el castellano. Los Euskaltegis son las escuelas donde los adultos aprenden euskera. Existen grupos de diferentes niveles y horarios para aprender euskera en:
 - Euskaltegi Municipal (Dónde: Plaza Arimazuri, 2 Tlf: 943 79 70 77)
 - AEK Debagoienako Aek Euskaltegia (Dónde: Garibai 14, Tlf: 943 77 03 69).
-

▶ EMAKUME TXOKOA / EMAKUME TXOKOA

- Udaleko Berdintasun sailaren zerbitzu bat da, emakumeak ahalduntzeko eta emakumeak elkartzeko gune eta prestakuntza-leku bat. Gainera, Arrasaten emakumeen elkarteak daude, Ekin Emakumeak Elkarte, IMME Elkarte (Euskadiko Emakume Musulmanen Inklusioa).
 - Tokia: Jose Luis Iñarra Pasealekua, 10
 - Tel.: 943 79 41 39
 - Emaila: emakumetxokoa@arrasate.eus
 - Webgunea: www.emakumetxokoa.arrasate.eusEs un servicio del departamento de Igualdad del Ayuntamiento, un espacio y un lugar formativo de empoderamiento de las mujeres y para el encuentro de mujeres. Además, también hay asociaciones de mujeres en Arrasate, Ekin Emakumeak Elkarte, Asociación IMME (Inclusión de la Mujer Musulmana de Euskadi).
 - Dónde: Paseo José Luis Iñarra, 10
 - Tlf: 943 79 41 39
 - Email: emakumetxokoa@arrasate.eus
 - Web: www.emakumetxokoa.arrasate.eus

▶ AMAIA ANTZOKIA / TEATRO AMAIA ANTZOKIA

- Musika emanaldiak, dantzak, antzerkia, opera, zarzuela, zinema, erakusketak. Informazio osoa hilerok bidaltzen da etxeetara.
 - Emaila: kultura@rrasate.eus
 - Tel.: 943252021Actuaciones musicales, bailes, teatro, ópera, zarzuela, cine, exposiciones. La información completa se envía a los hogares mensualmente.
 - Email: kultura@rrasate.eus
 - Tlf: 943252021

▶ KZ GUNEA / KZ GUNEA

- Kz-gunea liburutegiko 3. solairuan dago, eta bertan doan ikasten da internet erabiltzen eta sarean nabigatzen.
 - Tokia: Kulturate, 3. solairua.
 - Tel.: 943 02 36 15El centro KZ-GUNEA se encuentra ubicado en el 3º piso de la biblioteca, en el que se aprende gratuitamente el uso de internet y a navegar en la red.
 - Dónde: Kulturate, 3ª planta.
 - Tlf: 943 02 36 15

▶ OSASUN ESKOLA / OSASUN ESKOLA- ESCUELA DE SALUD

- Osakidetzaren eta Osasun Sailaren zerbitzua, herritarrei informazioa eta prestakuntza ematen diena, zure osasunaren eta gaixotasunaren inguruan jarrera arduratsua eta aktiboa izan dezaten. Erorikoen tailerra, erortzeko arriskua duten pertsonentzat, prebentziozkoa.
 - Non: jubilatuena elkartean.Tabako-mendekotasuna gainditzeko tailerrak. Urtean 3 tailer, bakoitza 5 saiokoa.
Paziente Aktibo Tailerrak - Paziente Bizia
Servicio de Osakidetza y Departamento de Salud que ofrece información y formación a la ciudadanía, con el fin de lograr una actitud responsable y activa en torno a tu salud y enfermedad.
Taller de Caídas, para personas con riesgo de caídas, preventivo.
 - Dónde: en las asociaciones de jubilados.Talleres de deshabituación tabáquica. 3 talleres anuales de 5 sesiones cada uno.
Talleres Paciente Activo- Paciente Bizia
- Nire osasuna aktiboki zaintzen, gaixotasun kronikoren bat duten pertsonentzat edo haien zaintzaile nagusientzat.
Cuidando Activamente mi Salud para personas con cualquier enfermedad crónica o sus cuidadores principales

- Diabetesa duten pertsonentzako edo haien zaintzailen nagusientzako nire diabetesa modu aktiboan zaintzen
Cuidando Activamente mi Diabetes para personas con diabetes o sus cuidadores principales
- Nire osasuna zaintzen Minbiziaren ostean, minbizitik bizirik atera diren pazienteentzat
- Tokia: ambulatorioa, Nafarroa hiribidea.
- Tel.: 943006551
Cuidando mi Salud Después del Cáncer para pacientes supervivientes de cáncer
- Dónde: Ambulatorio, Avda de Navarra.
- Tlf: 943006551

Aisialdiko jarduerak

Actividades de Ocio



► IMSERSO / IMSERSO

- Pentsiodunen bizitza aktiboa bultzatzeko programak eskaintzen ditu.
Turismo eta Termalismo Programa: adineko pertsonen oporretako bidaiak egitea errazten die. Programa hauen baldintzei buruzko informazio gehiago eskuratzeko:
- Tlf: 901 109 899
- Web: www.imserso.es
Eskaera prozesua errazteko, Bazeko bulegoetan jaso daitezke inprimakiak.
Ofrece programas para impulsar la vida activa de las personas pensionistas.
Programa de Turismo y Termalismo: facilita a las personas mayores realizar viajes vacacionales. Para obtener más información sobre las condiciones de estos programas:
- Tlf: 901 109 899 Web:
- www.imserso.es
Para facilitar el proceso de solicitud, se pueden recoger los impresos en las oficinas del BAZ.



Asociaciones del Municipio

▶ ERRETIRATUEN ELKARTEAK / ASOCIACIONES DE JUBILADOS

- Abaroa (Etxaluze eraikinean), San Andres auzoa. Tel.: 943 97 81 57.
Urtero antolatzen ditu: gimnasia, eskulanak, yoga, memoria, taichia, dantza.
Gaztelaniaz "Abaroa (Edificio Etxaluze), en San Andres. Tlf: 943 97 81 57.
Organiza anualmente: gimnasia, manualidades, yoga, memoria, taichí, baile.
- Toki Argi, Agerre kalean. Tlf: 943 77 00 59.
Urtero antolatzen ditu: bingoa, bolilloak, bainikak, eskulanak, memoria.
Toki Argi, en calle Agerre. Tlf: 943 77 00 59.
Organiza anualmente: bingo, bolillos, vainicas, manualidades, memoria.
- Uribarri, Usaetxe Plazan 6. Tlf: 943 77 18 30.
Urtero antolatzen ditu: mantentze gimnasia, pintura, memoria, yoga eta dantzak.
Uribarri, en Usaetxe Plaza 6. Tlf: 943 77 18 30.
Organiza anualmente: gimnasia de mantenimiento, pintura, memoria, yoga y bailes.
- Musakola, Gipuzkoa Etorbidea 50. Tel.: 943771266.
Urtero antolatzen du: mantentze gimnasia, eskulanak, memoria.
Musakola, en Gipuzkoa Etorbidea 50. Tlf: 943771266.
Organiza anualmente: gimnasia de mantenimiento, manualidades, memoria.
- Nagusien Kontseilua. Nafarroa etorbidea 23.
Consejo de Mayores. Nafarroa etorbidea 23.

▶ IRABAZI ASMORIK GABEKO ELKARTEAK / ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LUCRO

- AKABO: Anorexiariaren eta Bulimiaren aurkako elkarte. Tokia: José Luís Iñarra pasealekua 30-32 behea, Altamira. Helbide elektronikoa: Arrasate@acabegi.org Tlf: 943 796 927
ACABE: asociación Contra Anorexia y Bulimia. Dónde: Paseo José Luís Iñarra 30-32 bajo, Altamira.
Email: arrasate@acabegi.org Tlf: 943 796 927
- MUNDU SOLIDARIO BATEN ALDEKO AKTIBOAK: baztertutako pertsonen duintasunean laguntzea, bai gure inguruan, bai herrialde txiroenetan.
- Tokia: Jose Luis Iñarra Abade Jauna Pasealekua, 30
- Tlf: 943 77 11 73



ACTIVOS POR UN MUNDO SOLIDARIO: Colaborar en la dignificación de las personas excluidas, tanto en nuestro entorno como en los países más empobrecidos.

- Dónde: Jose Luis Iñarra Abade Jauna Pasealekua, 30

- Tlf: 943 77 11 73

- **AFAGI:** Alzheimerra eta beste dementzia batzuk dituzten senide, lagun eta pertsonen elkarte.

- Noiz: asteazkena: 9:00 -14:30

- Tokia: Arrasate Pasealekua 3, behe.

AFAGI: asociación de familiares, amigos y personas con Alzheimer y otras Demencias.

- Cuándo: miércoles: 9:00h-14:30h

- Dónde: Pº Arrasate 3, bajo.

- **ALKOHOLIKO ANONIMOAK:** senideen eta pertsona alkoholikoen laguntzarako elkarte. Tel.: 629 141 874
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS: asociación para la ayuda de familiares y personas alcohólicas. Tlf: 629 141 874

- **ATECE:** Traumatismo Krano-entzefalikoaren eta hartutako garuneko kaltearen elkarte. Tel.: 943792807
ATECE: asociación de Traumatismo Cráneo-encefálico y daño cerebral adquirido. Tlf: 943792807

- **Caritas:** pertsonen garapen integrala lantzen eta sustatzen dute, eta, aldi berean, gizartea sensibilizatzen dute bidegabekeriak salatuz, mundu justuago bat eraikitzeko.

- Noiz: asteazkenetan

- Elikagaien Bankuarentzat: 16: 00etatik 18: 00etara

- Lan-poltsarako: asteazkenetan, 17: 00etatik 19: 00etara

- Harrerarako: 18: 00etatik 19: 30era

-Tokia: Arrasate pasealekua 8 Tlf: 943 79 18 87

CÁRITAS: Trabajan y promueven el desarrollo integral de las personas, a la vez que, sensibilizan a la sociedad denunciando las injusticias para construir un mundo más justo.

- Cuándo: Los miércoles

- Para Banco de Alimentos: de 16:00 h a 18:00 horas

- Para Bolsa de empleo: miércoles, de 17:00 a 19:00 horas

- Para Acogida: de 18:00 a 19:30 horas

- Dónde: Arrasate pasealekua 8 Tlf: 943 79 18 87

- **EKIN EMAKUMEAK:** emakumeen arteko harremanak euskaraz sustatzeko elkarte. Tokia: Pablo Uranga 4 behe Tel.: 943 79 83 70/651 70 79 36 Email: emakumeak@ekinemakumeak.eus

EKIN EMAKUMEAK: asociación para el fomento de las relaciones entre mujeres en euskera. Dónde: Pablo Uranga 4 bajo Tlf: 943 79 83 70 / 651 70 79 36 Email: emakumeak@ekinemakumeak.eus

- **ELKARHEZITZEN:** garapenerako hezkuntza-ekimena, Debagoieneko tokiko 4 GKEk sustatua (Serso, Hiruatx, Harreman eta AMS). Tokia: Jose Luis Iñarra pasealekua, 30W Tlf: 943 77 17 38

ELKARHEZITZEN: iniciativa de Educación para el desarrollo promovida por 4 ONGs locales de Debagoiena (Serso, Hiruatx, Harreman y AMS). Dónde: Paseo Jose Luis Iñarra, 30W Tlf: 943 77 17 38

- **GAUTENA:** autismo eta Garapeneko beste nahasmendu orokortuen Gipuzkoako Elkarte. Tokia: Arrasate Pasealekua, 1-behea Tel.: 943-797143
AUTENA: asociación Guipuzcoana de Afectados de Autismo y Otros Trastornos Generalizados del Desarrollo. Dónde: Pº de Arrasate, 1-bajo Tlf: 943-797143
- **HURKOA:** irabazi-asmorik gabeko erakundea, hauskortasun-, mendekotasun- edo babesgabetasun-egoeran dauden adinekoen edo gaixotasun mentala dutenen eskubideak zaintzeko eta defendatzeko. Tokia: Ferrerías kalea, 32 Tlf: 943 770 938
HURKOA: organización sin ánimo de lucro, para atender, tutelar y defender los derechos de personas mayores o con enfermedad mental en situación de fragilidad, dependencia o desprotección. Dónde: Ferrerías Kalea, 32 Tlf: 943 770 938
- **IMME (Inclusión de la Mujer Musulmana de Euskadi):** non: Jose Luis Iñarra, 32. Tel.: 654 88 46 16
IMME (Inclusión de la Mujer Musulmana de Euskadi): Dónde: José Luis Iñarra, 32. Tlf: 654 88 46 16
- **KAONBI:** bizitza duina kaleko katuentzat. Bigarren aukera abandonatuentzat. Tel.: 606629869
KAONBI: Vida digna para los gatos callejeros. Segunda oportunidad para los abandonados. Tlf: 606629869

► ONGs / ONGs

- **AMSOGRA:** harremanetan jarri den pertsonen edo giza taldeen giza garapen iraunkorraren alde lan egitea, gure ingurukoenak barne. Leku: kale Txiki kalea, 2. Tel.: 685 72 04 80
AMSOGRA: trabajar en pro de un desarrollo humano sostenible de las personas o grupos humanos con los que ha entrado en contacto, incluyendo los de nuestro propio entorno.
- Dónde: Calle Kale Txiki, 2.
- Tlf: 685 72 04 80
- **HARREMAN:** duela 20 urte jaiotako GKEak, jende talde ezberdin batekoak, helburu amankomun batekin: besteen alde zerbait egitea. Tokia: Musakola auzoa, 11 Tlf: 943 77 00 78
HARREMAN: ONG que nace hace 20 años, de un grupo de gente diferente con un objetivo común: hacer algo por los demás.
- Dónde: Barrio Musakola, 11
- Tlf: 943 77 00 78
- **MUNDUKIDE:** garapenerako lankidetzeta programak.
- Tokia: Zarugalde 30 Tlf: 943 77 20 10
MUNDUKIDE: Programas de cooperación al desarrollo.
- Dónde: Zarugalde 30 Tlf: 943 77 20 10



Udal gizarte zerbitzuak



Servicios Sociales Municipales

Arrasateko Udaleko Gizarte Zerbitzuen eginkizun nagusia herritarren behar sozialak antzematea eta horiei erantzutea da. Gizarte zerbitzuen euskal sisteman sartzeko atea da, eta beste sistema eta politika publiko batzuekin koordinatuta, honako helburu hauek ditu:

- Autonomia pertsonala sustatzea eta mendekotasunetik eratorritako beharrezan pertsonal eta familiarrei erantzutea.
- Adingabeak ardurapean dituzten eta bizikidetzan zailtasunak dituzten familiei aurrea hartzea eta laguntza ematea.
- Bazterkeria-egoerak prebenitu eta artatzea, eta pertsonen, familien eta taldeen gizarteratzea sustatzea.
- Larrialdi-egoerek sortutako premiak prebenitzea eta horiei erantzutea.
- Prebentzio komunitarioa sustatzea, bereziki droga-mendekotasunaren aurkako prebentzioa.
- Aniztasuna bultzatzea

La función principal del departamento de Servicios Sociales del ayuntamiento de Arrasate es detectar y atender las necesidades sociales de la ciudadanía. Es la puerta de acceso al sistema vaso de Servicio Sociales, y en coordinación con otros sistemas y políticas públicas tiene como objetivos los siguientes:

- Promover la autonomía personal y responder a las necesidades personales y familiares derivadas de la dependencia.
- Prevenir y ofrecer apoyo a las familias con menores a cargo que presenten dificultades en la convivencia.
- Prevenir y atender las situaciones de exclusión, así como promover la inclusión social de las personas, familias y grupos.
- Prevenir y atender las necesidades originadas por las situaciones de urgencia.
- Fomentar la prevención comunitaria, especialmente la prevención contra la drogodependencia.
- Impulsar la diversidad

► HIRUGARREN ADINA ETA MENDEKOTASUNA / TERCERA EDAD Y DEPENDENCIA

Jarraian zehazten diren zerbitzuak eskatzeko beharrezkoa da Udaleko Gizarte Zerbitzuetako gizarte langilearekin aurrez hitzordua eskatzea, Arrasaten erroldatuta egotea eta zenbait baldintza ekonomiko betetzea. Elkarriketan erreferentziako langileak egoera entzuten du, arrazoiak aztertzen dira eta, balorazioa egin ondoren, konponbidea erraztuko duten zerbitzu, prestazio eta izapideen berri ematen da.

Para solicitar los siguientes servicios es necesario pedir cita previa con la Trabajadora Social de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, estar empadronado en Arrasate y cumplir ciertos requisitos económicos. Su trabajadora de referencia en la entrevista realiza una escucha de la situación, se analizan las causas y tras la valoración se informa de los servicios, prestaciones y trámites que faciliten la solución.



- **MENDEKOTASUN BALORAZIOAK**
 Beharrezkoa da erroldatuta egotea eta kasu bakoitzean balorazio pertsonalizatua egitea.
 VALORACIONES DE DEPENDENCIA
 Es necesario estar empadronado y hacer una valoración personalizada en cada caso.

- **MENDEKOTASUNAREKIN LOTUTAKO PRESTAZIO EKONOMIKOAK**
 PRESTACIONES ECONÓMICAS RELACIONADAS CON LA DEPENDENCIA

- **ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA ZERBITZUA**
 Mendekotasuna duten pertsoneri edo eguneroko bizitzako oinarrizko jarduerak egiteko arazoak dituzten familiei zuzendutako zerbitzua. Horren bidez, arreta zuzena ematen zaie etxean bertan, beren ohiko ingurunean egoten eta integratzen laguntzeko eta autonomia pertsonaleko mugak konpentsatzeko.
 SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO
 Servicio orientado a personas con dependencia o familias que presentan problemas para la realización de las actividades elementales de la vida cotidiana, a través del cual se proporciona una atención directa, en su propio hogar, para favorecer la permanencia e integración en su entorno habitual, y compensar sus limitaciones de autonomía personal.

- **LAGUNTZA TEKNIKOAK - LAGUNTZA-PRODUKTUAK**
 Autonomia eta mugikortasuna sustatzeko eta eguneroko zereginak errazteko laguntzak: ohe artikulatuak, garabi jasotzaileak, bainuontzia egokitzea dutxaz aldatuta, gurpil-aulkietarako ateen zabalera handitzea, audifonoak, etab.
 AYUDAS TÉCNICAS - PRODUCTOS DE APOYO
 Ayudas para promover la autonomía, la movilidad y facilitar los quehaceres diarios: camas articuladas, grúas elevadoras, adaptar bañera cambiando por ducha, ampliar el ancho de puertas para sillas de ruedas, audífonos, etc.

- **EGUNEKO ZENTROA, TUTORETZAPEKO ETXEBIZITZAK ETA HIRUGARREN ADINEKOENTZAKO EGOITZA**
 Beren ohiko ingurunean mendekotasuna duten adineko pertsonen beharrei erantzuten dieten leku atseginak eta dinamikoak proposatzen dituzten zerbitzuak dira, arreta indibidualizatu eta integrala eskaintzen dutenak.
 CENTRO DE DÍA, PISOS TUTELADOS Y RESIDENCIA PARA LA TERCERA EDAD
 Son servicios que proponen lugares agradables y dinámicos que responden a las necesidades de las personas mayores con dependencia en su medio habitual, con una atención individualizada e integral.

- **TELEALARMA-ZERBITZUA IZAPIDETZEA / TRAMITACIÓN DEL SERVICIO DE TELEALARM**

► GIZARTERATZEA / INCLUSIÓN SOCIAL

- **DESGAITASUNAREN BALORAZIOAK**
 Beharrezkoa da erroldatuta egotea eta kasu bakoitzean balorazio pertsonalizatua egitea.



VALORACIONES DE DISCAPACIDAD

Es necesario estar empadronado y hacer una valoración personalizada en cada caso.

- GIZARTERATZEKO DIRU-LAGUNTZAK /
AYUDAS ECONÓMICAS PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL
- LARRIALDI-EGOERETARAKO BALIABIDEAK/
RECURSOS PARA LAS SITUACIONES DE URGENCIA
- GIZARTERATZEKO PROZESUAN DAUDEN PERTSONEI LAGUNTZA EMATEA/
DAR APOYO A LAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN PROCESO DE INCLUSIÓN SOCIAL

▶ EMAKUMEAK / MUJERES

- LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA ETA SOZIO-JURIDIKOA INDARKERIA MATXISTAREN BIKTIMENTZAT
AYUDA PSICOLÓGICA Y SOCIO-JURÍDICA PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA
- INDARKERIA MATXISTAREN BIKTIMENTZAKO PRESTAZIO EKONOMIKOAK
PRESTACIONES ECONÓMICAS PARA LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA MACHISTA
- LARRIALDI-EGOERETARAKO BALIABIDEAK
RECURSOS PARA LAS SITUACIONES DE URGENCIA

▶ PREBENTZIOA / PREVENCIÓN

- ADIKZIOEN PREBENTZIO KOMUNITARIOA
Adikzioen prebentziorako zerbitzua da (drogak, jokia, tabakoa, internet, sare sozialak ...), eta komunitatearen prebentzio-gaitasuna indartzea du helburu, osasunarekiko jarrera positiboak errazteko eta drogen eta bestelako adikzioen kontsumoa saihesteko ekintzak garatuz.

UDALEKO GIZARTE ZERBITZUEKIN HARREMANETAN JARTZEKO DATU OROKORRAK

Ezinbestekoa da aurretiko hitzordua eskatzea aurreko guztirako

- Helbidea: Txaeta kalea, 3 behe; 20500 Arrasate

- Telefonoa: 943 252007

- Faxe: 943 252087

- Helbide elektronikoa: ONGIZATE@arrasate.eus

- Webgunea: www.arrasate.eus

- Jendearentzako ordutegia: Astelehenetik ostiralera, 9: 00-14: 00

PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LAS ADICCIONES

Se trata de un servicio de prevención de las adicciones (drogas, juego, tabaco, internet, redes sociales...) que busca potenciar la capacidad preventiva de la comunidad, desarrollando acciones para facilitar actitudes positivas hacia la salud y evitar la aparición de este tipo de consumo de drogas y otras adicciones.

DATOS GENERALES PARA PONERSE EN CONTACTO CON LOS SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES

Es imprescindible solicitar CITA PREVIA para todo lo anterior

- Dirección:
- C/ Txaeta, 3 bajo; 20500 Arrasate
- Teléfono: 943 252007
- Fax: 943 252087
- Dirección electrónica: ongizate@arrasate.eus
- Página web: www.arrasate.eus
- Horario al público: Lunes a viernes, de 9:00-14:00

Laguntza ekonomikoak eta hobariak

Ayudas económicas y bonificaciones



Laguntza horiek eskatzeko beharrezkoa da aldez aurretik Udaleko Gizarte Zerbitzuetako langilearekin hitzordua eskatzea, Arrasaten erroldatuta egotea eta zenbait baldintza ekonomiko betetzea.

Elkarrizketan erreferentziako langileak egoera entzuten du, arrazoiak aztertzen dira eta, balorazioa egin ondoren, konponbidea erraztuko duten zerbitzu, prestazio eta izapideen berri ematen da.

Para solicitar estas ayudas es necesario pedir cita previa con la Trabajadora Social de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, estar empadronado en Arrasate y cumplir ciertos requisitos económicos.

Su trabajadora de referencia en la entrevista realiza una escucha de la situación, se analizan las causas y tras la valoración se informa de los servicios, prestaciones y trámites que faciliten la solución.

► GLL (GIZARTE-LARRIALDIETARAKO LAGUNTZAK) / AES (AYUDAS DE EMERGENCIA SOCIAL)

- Gizarte-larrialdietarako laguntzak edo gizarte-larrialdietarako laguntzak hainbat gastu-kontzeptu ordaintzeko ematen dira (etxebizitzaren alokairua, energia-gastuak eta beste batzuk). Las Ayudas de Emergencia social o AES, se conceden para pagar diversos conceptos de gasto (alquiler de vivienda, gastos de energía, y otros).

▶ DSBE (DIRU-SARRERAK BERMATZEKO ERRENTA) / RGI (RENTE DE GARANTÍA DE INGRESOS)

- Errenta eska daiteke Lanbideren bulegoetan.
Tokia: Nafarroa hiribidea, 12.
Se puede solicitar la renta en las oficinas de Lanbide.
Dónde: Nafarroa hiribidea, 12.
-

▶ MENDEKOTASUNARI LOTUTAKO PRESTAZIO EKONOMIKOAK / PRESTACIONES ECONÓMICAS UNIDAS A LA DEPENDENCIA

- Familia-inguruneko zaintza: prestazioa jasotzeko eskubidea izango da senitarteko batek zaintzen duenean mendekotasuna duen pertsona, betiere baldintzak betetzen baditu. Kanpoko langileak kontratatzekeo laguntzak ere badaude (izan zaintzaile partikularrak edo enpresak).
Cuidado en el entorno familiar: se tiene derecho a la prestación cuando es una persona familiar quien cuida de la persona dependiente, siempre que cumpla los requisitos. También hay ayudas para contratar personal externo (sean cuidadores particulares o empresas).
-

▶ HOBARIAK ETA LAGUNTZAK UDAL TASA ETA ZERGETAN / BONIFICACIONES Y AYUDAS EN LAS TASAS E IMPUESTOS MUNICIPALES

- Arrasateko Udalak hobariak aplikatzen ditu edo diru laguntzak ematen ditu, baldintzak betez gero, ondorengo zerga eta tasak ordaintzeko: hondakinak, ura, kiroldegia, zirkulazio zerga...
El Ayuntamiento de Arrasate aplica bonificaciones o concede ayudas económicas, cumpliendo condiciones, para el pago de los siguientes impuestos y tasas: residuos, agua, polideportivo, impuesto de circulación....
-

▶ KOTIZAZIO GABEKO PENTSIOA EDO KOTIZAZIO GABEKO PENTSIOA / PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA O PNC

- Gizarte Segurantzaren edo bestelako BGAE-sistemarik kotizatu ez duten pertsonen zuzenduta.
Dirigida a aquellas personas que no hayan cotizado a la Seguridad Social o ningún otro sistema de EPSV.
-

▶ KOORDAINKETA FARMAZEUTIKOA / COPAGO FARMACÉUTICO

- Botikak ordaintzeko laguntzak dira, pertsonaren diru sarreren arabera. Eskaera ambulatorioan egin behar da (mostradorearen eskuineko bulegoan).
Son ayudas en el pago de los medicamentos según los ingresos económicos de la persona. La petición hay que hacerla en el Ambulatorio (la oficina de la derecha del mostrador).



▶ MUGI TXARTELA/GARRAIO PUBLIKOA / TARJETA MUGI-TRANSPORTE PÚBLICO

- Udal eta probintziako garraio publikorako hobariak dituen txartela. Diru-sarrera ekonomikoen araberako hobariak daude.
Tarjeta con bonificaciones para el transporte público municipal y provincial. Existen bonificaciones según ingresos económicos.

▶ ETXEBIDE / ETXEBIDE

- Alokairu sozialak eta babes ofizialeko etxebizitzak (BOE) erosteko aukera ematen du, Euskadi osoan. Etxebiderako izapideak BAZen egiten dira.
- Tel.: 012 edo 945 01 80 00
- Web: www.etxebide.euskadi.eus
Concede alquileres sociales y posibilidad de comprar viviendas de protección oficial (VPO), a nivel de toda Euskadi. Los trámites para Etxebide se hacen en el BAZ.
- Tlf: 012 o 945 01 80 00
- Web: www.etxebide.euskadi.eus

▶ ENPRESA ELEKTRIKOEN BONU SOZIALA / BONO SOCIAL DE LAS EMPRESAS ELÉCTRICAS

- Baliabide ekonomiko gutxien dituzten kontsumitzaileak babesteko Jaurlaritzak araututako mekanismoa. Galdetu zer baldintza bete behar diren zure konpainia elektrikoaren telefono-arretan.
Mecanismo regulado por el Gobierno para proteger a las personas consumidoras con menos recursos económicos. Preguntar los requisitos que se deben cumplir en Atención Telefónica de tu misma compañía eléctrica.

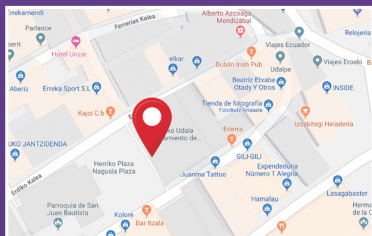
▶ ELIKAGAIEN BANKUA / BANCO DE ALIMENTOS

- Laguntza ematen dute baldintza ekonomikoak eta erroldatze baldintzak betetzen dituzten pertsonei elikagaiak doan eskainiz. Eskaera egiteko Harreman Fundazioarekin (Tlf: 943 77 00 78) edo Caritasekin (Tlf: 943 79 18 87) jarri behar da harremanetan.
Prestan ayuda ofreciendo alimentos gratuitamente a las personas que cumplen los requisitos económicos y de empadronamiento. Para solicitarlo ponerse en contacto con Fundación Harreman (Tlf: 943 77 00 78) o Cáritas (Tlf: 943 79 18 87).

▶ GIZARTE-ZERBITZUEN ARLOAN DIHARDUTEN IRABAZI-ASMORIK GABEKO ELKARTE EDO ERAKUNDEENTZAKO DIRU-LAGUNTZAK / AYUDAS ECONÓMICAS A ASOCIACIONES O ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO QUE ACTÚEN EN EL ÁMBITO DE LOS SERVICIOS SOCIALES






ZERBITZU GIDA

GUÍA DE SERVICIOS



ARRASATEKO UDALA

AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

-  Herriko Plaza 1, 20500 Arrasate, Gipuzkoa
-  Astelehenetik egubakoitzera / De lunes a Viernes: 8:30-15:00
-  943 25 20 00
-  udala@arrasate.eus
-  43.065760, -2.489941



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN



Arrasateko Nagusien Kontseilua
Consejo de Mayores de Mondragón