

LAGUNTZARIK BEHAR AL DUZU KONFINAMENDUAN?

Jarraian, lagungarri izango zaizkizun hainbat baliabide elkarbanatu nahi dizkizugu:

EROSKETAK EGITEKO, ZABORRA BOTATZEKO, ETXEKO ANIMALIAK ATERA EDOTA SENDAGAIK JASOTZEKO

Guztion Artean (Eusko Jaurlaritza, Gurutze Gorria eta Cáritas)
945 22 22 22

#GeldituEtaLagundukoDizugu /DYA
943 46 46 22

Bizilagun eta komunitate zaintza-sareak

Aiete: 660 93 84 49

Altza: 651 70 55 77

Amara Berria: 688 65 90 12

Amara / Erdigunea: 634 54 72 76

Antigua: 630 44 17 73

Añorga: 628 94 72 62

Bidebieta: 688 76 40 95

Egia: 696 66 40 93

Gros: 680 44 02 82

Intxaurrondo: 695 75 30 94

Morlans: 688 62 23 48

Parte Zaharra: 617 75 48 39

ALDARTE BAJUA BADUZU, HITZ EGITEKO BEHARRA SENTITZEN BADUZU EDO ZURE KEZKAK ELKARBANATU NAHI BADITUZU

Gipuzkoako
Itxaropen-telefonoa
900 84 08 45

Zilarrezko haria (Nagusilan)
900 71 37 71 / 688 74 14 51
Bakardadean aurkitzen diren
adineko pertsonentzat.

Zurekin - Contigo (Bidegin)

664 12 52 93 / zurekin@bideginduelo.org
Online topaketak eta entzute partekatua,
dolu prozesuetan.

ETXEZ ETXEKO LAGUNTZA-ZERBITZUA, TELELAGUNTZA EDOTA BESTELAKO GIZA-LAGUNTZA

Gizarte Zerbitzuen Zentroak
943 48 14 00

Zure auzoan:

Parte Zaharra / Erdigunea:
943 48 15 56

Amara: 943 45 27 20

Larratxo Altza: 943 39 06 21

Gros / Egia: 943 32 77 70

Antigua / Ibaeta / Igeldo
Añorga / Aiete: 943 21 00 32

Loiolako Erriberak / Loiola
Martutene: 943 48 15 51

Intxaurrondo: 943 32 16 88

Bidebieta / Herrera: 943 39 00 79

LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA BEHAR BADUZU

Gipuzkoako Psikologia Elkargo Ofiziala
692 56 61 60

GIZA LARRIALDIETARAKO UDAL ZERBITZUA (SMUS)

24 orduko zerbitzua, ondoko
telefono-zenbakietan:

092 (Udaltzaingoa)
eta 112 (SOS Deiak)

INDARKERIA MATXISTA SUFRITZEN BADUZU

Emakunde
900 84 01 11

KEZKATUTA AL ZAUDE BIZILAGUNARENGATIK?

Beharrezkoa da laguntza behar duten pertsonak hautematea. Saiatu zaitze berarekin harremanetan jartzen zure/zuen osasuna arriskuan jarri gabe; galdetu iezaiozu zer moduz dagoen, eta, beharko balitu, ondoko baliabideak iritsarazten. Ondoko orrialdea jaitsi dezakezu inprimatzeko www.donostia.eus/covid19 helbidean.

Gogoratu, baimenduta daude zaintzarako joan-etorriak.

¿ NECESITAS AYUDA DURANTE EL CONFINAMIENTO?

A continuación compartimos una serie de recursos que te pueden ayudar:

PARA HACER LA COMPRA, TIRAR LA BASURA, SACAR MASCOTAS O RECOGER MEDICAMENTOS

Guztion Artean (Gobierno Vasco con Cruz Roja y Cáritas)

945 22 22 22

#DetenteYteAyudamos/DYA

943 46 46 22

Redes de cuidados vecinales y comunitarias

Aiete: 660 93 84 49

Altza: 651 70 55 77

Amara Berri: 688 65 90 12

Amara / Centro: 634 54 72 76

Antiguo: 630 44 17 73

Añorga: 628 94 72 62

Bidebieta: 688 76 40 95

Egia: 696 66 40 93

Gros: 680 44 02 82

Intxaurren: 695 75 30 94

Morlans: 688 62 23 48

Parte Vieja: 617 75 48 39

SI TU ESTADO DE ÁNIMO ESTA BAJO, QUIERES CONVERSAR O COMPARTIR TUS PREOCUPACIONES

Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa

900 84 08 45

Hilo de Plata (Nagusilan)

900 71 37 71 / 688 74 14 51

Para personas mayores en situación de soledad.

Zurekin - Contigo (Bidegin)

664 12 52 93 / zurekin@bideginduelo.org

Encuentros online de escucha compartida en procesos de duelo.

SERVICIO DE AYUDA DOMICILIARIA, TELEASISTENCIA U OTRO TIPO DE AYUDA SOCIAL

Centros de Servicios Sociales

943 48 14 00

En tu barrio:

Parte Vieja / Centro: 943 48 15 56

Amara: 943 45 27 20

Larratxo Altza: 943 39 06 21

Gros / Egia: 943 32 77 70

Antiguo / Ibaeta / Igeldo

Añorga / Aiete: 943 21 00 32

Riberas de Loyola / Loiola

Martutene: 943 48 15 51

Intxaurren: 943 32 16 88

Bidebieta / Herrera: 943 39 00 79

SI NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA

Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa

692 56 61 60

SERVICIO MUNICIPAL DE URGENCIAS SOCIALES (SMUS)

Servicio 24h,
llamando al:

092 (Guardia Municipal)

y al **112 (SOS Deiak)**

SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA MACHISTA

Emakunde

900 84 01 11

¿TE PREOCUPA ALGÚN VECINO O VECINA?

Detectar aquellas personas que puedan necesitar ayuda es fundamental. Intenta comunicarte con él o ella sin poner en riesgo vuestra salud y preguntale qué tal se encuentra y hazle llegar estos recursos por si los pudiese necesitar. Puedes descargar esta hoja para imprimirla en www.donostia.eus/covid19.

Recuerda, los desplazamientos por cuidados están permitidos.