

SI NECESITAS AYUDA, TE AYUDAREMOS



AYUNTAMIENTO DE TOLOSA

Servicio de atención ciudadana
010 / 943 65 44 66
update@tolosa.eus

Servicios Sociales de Tolosa
010 / 943 65 44 66
gizartezerbitzuak@tolosa.eus

Policía Municipal:
092 / 943 67 58 58

URGENCIAS

SOS deiak:
112

OSAKIDETZA

Ambulatorio de Tolosa
943 00 69 00
943 00 68 79

Servicio de WhatsApp para hacer preguntas a la alcaldesa o aclarar dudas:

688 768 458

Si necesitas ayuda para realizar la compra, tirar la basura o comprar medicamentos:

Zaintza Auzolanean Tolosa:

010

update@tolosa.eus

Si tienes síntomas del Covid-19:
Consejo Sanitario de Osakidetza:

900 20 30 50 (24 orduz)

ORGANIZACIONES PÚBLICAS Y ASOCIACIONES QUE OFRECEN SUS SERVICIOS DE MANERA GRATUITA

SI TIENES NECESIDAD DE HABLAR:

Adinkide:
676197354
tolosa@adinkide.org
Para las personas mayores que se sienten solas

Teléfono de la Esperanza de Gipuzkoa

900 84 05 45

Si necesitas ser escuchado o compartir tus inquietudes

Hilo de plata (Nagusilan):
900 71 37 71 / 688 74 14 51
hilodeplata@nagusilan.org

SI NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA:

Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa:
692 56 61 60

ADI:
688 76 82 18

dispositivoadi2020@gmail.com
Teleayuda para beneficiarios/as, Hilo de Plata, ayuda al voluntariado, situaciones de exclusión...

SI NECESITAS AYUDA PSICOSOCIAL:

Diputación Foral de Gipuzkoa:
900 43 43 43
Residencias, centros de día, prestaciones económicas para tareas de cuidados, dependencia...

SI ESTÁS AL CUIDADO DE UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA:

JAKITEN:
900 100 356
Atención, asesoramiento y ayuda psicológica.

Buru-bihotzez:
688 760 927

Ayuda psicológica a familiares al cuidado de personas con Alzheimer u otras demencias

SI NECESITAS AYUDA EN EL LUTO:

Zurekin (Bidegin):
664 12 52 93
zurekin@bideginduelo.org

SI SUFRES VIOLENCIA MACHISTA:

Emakunde:
900 84 01 11

Ayuntamiento de Tolosa
010

SI NO PUEDES OBTENER ALIMENTOS DE PRIMERA NECESIDAD:

Zutani:
943670666

SI TIENES PROBLEMAS DE CONVIVENCIA DURANTE EL CONFINAMIENTO:

Baketik:
Servicio gratuito de asesoramiento y mediación como ayuda en el conflicto:
688 881 900
baketik@baketik.org

Harremanak:
Servicio de asesoramiento destinado a jóvenes, profesores, padres y madres, adultos y ciudadanía en general:
harremanak@yahoo.es

SI NO TE SIENTES SEGURO/A SOLO/A EN CASA:

BetiON,
servicio de teleayuda en casa:
900 851 600

SI NECESITAS CUIDADOS EN CASA: -SERVICIOS PRIVADOS-

Caser:
686 98 50 99

Ilarki:
943 65 40 44

Tolosaldea garatzen (Etxekolan)
943 65 45 01