**Izena:**
**OREKABIDE elkartea**

Nahasmendu Bipolarra eta Depresioa duten Kaltetuen eta Senideen Elkartea

| | | |
|---|---|---|
| **Posta-helbidea:**<br>Vitoria-Gasteizko Itziar Elkarteen etxea<br>(Zalburu plaza, z.g.)<br>1. bulegoa. | **Telefono-zenbakia:**<br>623586347 | |
| **Logoa:** | **Helbide elektronikoa:**<br>orekabide@gmail.com<br><br>**Webgunea:**<br>https://orekabide.org/es/inicio/ | **QR kodea** |

**Nor diren:**
Orekabide Arabako elkarte bat da, nahasmendu bipolarra eta depresioa duten pertsonei eta haien familiei laguntzeko eta babesteko sortua. Talde horren bizi-kalitatea hobetzea du helburu, eta horretarako ulermenerako, informaziorako eta elkarri laguntzeko gune segurua eskaintzen du, bai eta ongizate emozionala eta egonkortasuna sustatzen dituzten jarduerak ere.

**Zein talderi zuzentzen zaizkion:**
Nahasmendu bipolarra eta depresioa duten pertsonak eta haien familiak

**Zerbitzuak eta Programak**:

- Elkarri laguntzeko taldeak eta asteroko bilerak, esperientziak partekatzeko.
- Prestakuntza-jarduerak, espezialistekin egindako hitzaldiak eta ongizate-tailerrak (mindfulness-a, barre-terapia, etab.).
- Familiei laguntza ematea, eta gaixotasunari eta tratamenduei buruzko orientazioa.
- Osasun mentalari buruzko ekitaldiak eta sentsibilizazio-jarduerak antolatzea.
- Topaguneak eta aire zabaleko jarduerak, harreman sozialak hobetzeko.