



2020/11/13 **GARA**

ADINEKOAK



Invierno natural

Ahora, con tu colchón Senttix, las sábanas de algodón y el relleno de plumón, de regalo.

Senttix

GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO

www.gorricho.com

*Atsedeen osasuntsu
batenako bidea.*

Yanguas y Miranda, 19 · 948 24 79 63 · Iruñea
Sancho el Fuerte, 32. 948 17 10 24 · Iruñea
Avda. Villava, 2 · 948 12 46 63 · Iruñea
Pol. Ind. Mutilva C/A. 17 · 948 29 09 52 · Multiva Baja



ENTREVISTA

Santi LARBURU ETXANIZ

PRESIDENTE DE LA FEDERACION DE ASOCIACIONES DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE LA CAV

El compromiso social llevó a Santi Larburu (Zumaia, 1953) a involucrarse en Euskofederpen, asociación que preside desde hace tres meses. Cirujano jubilado, ex director del Hospital Gipuzkoa, tomó el testigo a Txema Odriozola, que abandonó el cargo tras 15 años. Cree que es importante cambiar la imagen social de los mayores, trabajo al que contribuye con humildad y sin buscar protagonismo.

«Si una persona está activa, llegará más tarde y mejor a la dependencia»



Fotografías: M.A.

Maitane ALDANONDO | DONOSTIA

Debido a las obras que están llevando a cabo en la sede social, ha escogido para este encuentro una cafetería del barrio donostiarra de Amara donde reside. Habla pausado y a media voz tras la mascarilla, pero su mensaje se escucha claro entre el bullicio: es importante cambiar la imagen social de los mayores, quitarles el estigma.

¿Cuál es el día a día de la Euskofederpen?

Euskofederpen no es más que la suma de tres asociaciones territoriales: Nagusiak de Bizkaia,



«Tenemos que salir y dar la cara, decir que somos útiles, que tenemos voz y queremos ser activos en la sociedad. Podemos aportar muchas cosas y enriquecer la sociedad. Además, gratis. Nuestro regalo es el tiempo»

Las Cuatro Torres de Araba, y Agijupens de Gipuzkoa, que a su vez representan a 240 centros sociales –antes llamados hogar de jubilados–. Somos, porque ellos son; si no existieran, la federación no existiría. La mayoría de los centros sociales están relacionados con los ayuntamientos; las tres asociaciones territoriales, con las diputaciones; y nosotros representamos a todos ellos ante el Gobierno Vasco. Responde a la propia organización política de la CAV. Ellos están más en el día a día, mientras que nuestra acción fundamental es mantenernos unidos; crear una masa crítica suficiente para que nuestras demandas sean escuchadas y atendidas.

¿Cuáles son las más urgentes en este momento?

Hay dos niveles. El nivel de vida del pensionista medio en Euskadi es muy bueno, hay un porcentaje relativamente pequeño que tiene dificultades: mayores de 80 años que empiezan a tener enfermedades crónicas, gente con problemas de adaptación al medio, personas sin una pensión suficiente que rozan el umbral de la pobreza... Una vez has llegado a ese grado de dependencia bien económica bien física, las necesidades son otras. Somos más de medio millón de jubilados en Euskadi y la inmensa mayoría somos, en teoría, gente activa, que hace deporte, tiene inquietudes intelectuales, que de alguna manera participa socialmente... En el tema de dependencia hay reivindicaciones clarísimas: están las plataformas, el tema de las residencias, el mundo sociosanitario...

¿Qué objetivo se han marcado para este año?

Una petición de hace tiempo: Un Consejo de Mayores autonómico, porque hasta ahora no nos hemos sentido muy bien representados.





Así mismo, tratar de que los programas de envejecimiento activo que distintos actores dirigen sobre todo a los centros sociales tengan coherencia.

¿Cómo entiende el envejecimiento activo?

Ser activo significa participar en la sociedad. Lo resumiría en la frase: "Quiero ser activo mientras esté sano y que me cuiden cuando esté enfermo". Para mí el envejecimiento activo tiene tres patas. La primera, la capacidad de ejercer tu autonomía, empoderarte: conocer tu cuerpo para estar más sano, hacer una vida saludable, tener unas pautas, trabajar tu psicología y tomar decisiones adecuadas. La segunda serían los entornos amigables, que tu entorno social, familiar, de vivienda... fuera el adecuado para desarrollar tu vida de manera autónoma y agradable. Hay programas que lo fomentan como Euskadi Lagunkoia, con muchos pueblos adheridos. La tercera es la cogobernanza. Participamos en instituciones como Sareen Sarea, donde estamos en la junta directiva, y gracias a eso pertenecemos a la Mesa de Diálogo Civil.

¿Es una forma de prevenir la dependencia?

De prevenir o retrasar. Si una persona está activa, lo lógico es que llegue más tarde y en mejores condiciones a la dependencia. El estado de bienestar no había previsto que después de jubilarnos, normalmente con 65 años, vamos a vivir hasta pasados los 80 años. Son muchos años. Si vas a estar activo y sano durante 12 años después de la jubilación es una pena no aprovechar ese potencial que socialmente puede ser importantísimo.

¿Considera que la sociedad tiene una idea distorsionada sobre la vejez?

Es evidente. Nuestra imagen es la de pedir y guardar. Estamos estigmatizados, nos tenemos que ganar otra vez el prestigio. Tenemos que salir y dar la cara, decir que somos útiles, que tenemos voz y queremos ser activos en la sociedad; todavía somos una potencia a explotar, no solo por los agentes económicos. No podemos eludir nuestra responsabilidad, pero también queremos que se nos reconozca, como la ayuda con el cuidado de los nietos, importante incluso desde el punto de vista económico. Podemos aportar muchas cosas y enriquecer la sociedad. Además, gratis. Nuestro regalo es el tiempo. Desgraciadamente solamente el 12% de la población de personas mayores se presenta como voluntaria. Imagínate todo el potencial que hay ahí.

«Cuando salgamos de la pandemia, la sociedad se va a encontrar con un gran problema: la soledad»

Cuál es el efecto que ha tenido la pandemia en las personas mayores? La pandemia ha afectado a toda la sociedad, pero sanitariamente las personas mayores han pagado un precio más alto. Las cifras de mortalidad están localizadas sobre todo en la gente mayor, que ha sentido miedo y mucha se ha autoconfinado. Esto ha dado lugar a una cierta disociación social en la que la gente más joven, a la que se le ha dicho que lo pasa como una gripe, no ha sido consciente de la importancia de las medidas correctoras. No se ha entendido bien, no ha habido una verdadera solidaridad. Ahora estamos otra vez en pleno brote, a punto de un nuevo confinamiento... No nos podemos desentender, afecta a todos y es un problema de todos. Exige una conciencia social tremenda que no hemos demostrado tener después del primer confinamiento. En lo económico, nos podemos considerar favorecidos, porque la nómina de la seguridad social nos ha llegado normalmente y encima nuestro consumo es menor.

¿Qué secuelas puede dejar esta situación?

Cuando salgamos de la pandemia la sociedad se va a encontrar con un gran problema: la soledad. La deseada puede convertirse en no deseada cuando dejas de ser autónomo, tienes algún tipo de discapacidad, y empiezas a requerir recursos. Por eso hacemos alianzas con asociaciones que trabajan este tema, como Nagusilan con el hilo de plata. Sería deseable que interconectáramos todos los centros sociales, que actuaran casi como radares y fuéramos capaces de detectar situaciones de soledad para poder echar una mano. No es hacer trabajo de policía, sino tener una cierta conciencia; interesarnos por las personas que puedan padecerla y ofrecerles ayuda, respetando su libertad. Hay que definir bien la soledad, detectar la no deseada y, probablemente,



tratar. Ahí las personas mayores podemos ayudar a crear entornos sociales amigables. Por ahí tienen que ir los proyectos y programas. Los centros sociales tienen ese estigma de cartas, bar, café barato... tenemos que cambiarlo. Que haya otro tipo de actividades, las puertas estén abiertas y la sociedad nos vea como a uno más.

En plena pandemia ha llegado además el acuerdo sobre la reforma del sistema de pensiones. ¿Qué valoración hace sobre dichas medidas?

Abogamos por una pensiones dignas, por que la gente desfavorecida tenga unos recursos suficientes, que superen al menos los umbrales de la pobreza. Con un respeto tremendo a todas las plataformas que piden 1.080€, nuestra vía y nuestro arma es el diálogo constructivo, exponemos el problema, pero intentamos ir con la solución, y negociamos. Será menos espectacular, menos mediático, pero creo que tenemos que hacer ese trabajo también de forma más callada.





ERREPORTAJEA

Urteei bizitza eman, bizitzari urteak eman beharrean

Erretiroarekin bizi aldaketa bat dator, baina ez da amaiera. Are gehiago, bizi itxaropena handitzen doa. Gero eta gehiago diren urte horiek bizipenez betetzeaz gain, euren ezagutza partekatzen laguntzen die BiziPoz egitasmoak. Duela hiru urte abian jarri zutenetik argi erakutsi dute parte hartzaileek oraindik emateko asko dutela.

M.A. | ARRASATE

Lerroburuak laburbiltzen du Eider Etxebarriak (Arrasate, 1994) eta Beatriz Santamariak (Guardia, 1993) egiten duten lanaren asmoa. Zahartzaro aktiboa sustatzea xede eta oinarri, 55 urtetik gorakoei bideratutako ahal-duntze programak diseinatzeko, garatzen eta dinamizatzen dituzte, prestakuntza emanez eta proiektu sozialak gauzatuz.

Bi gazteak Lidergo Ekintzailea eta Berrikuntza (LEINN) gradua Oñatin ikasten ari zirela hurbildu ziren lehenengoz nagusien mundura. Aisialdiari lotutako proiektu labur bat egin zuten bigarren ikasturtean. «Askok gustatu zitzaigun eta pentsatu genuen oso profil interesgarria zela. Edozer egiten duzula, ondo egiten baduzu zure lana, oso esker onekoak dira», aitortu du arrasatearrak. Ondorioztatu zutenenez, zerbitzu asko mende-kotasunari lotutakoak ziren; nagusien profila, ordea, aldatu egin da azken hamarkadetan; 55 urtetik gorako asko «oso autonomoak dira, aisiarako gogoak dute, ikastekoa, gauza berriak egin eta gizartearen parte hartzekoa». Lehen ez zen halakorik apenas.

Aukera topatuta, tailer bat prestatu zuten osasuna, ekonomia, teknologia berriak eta adi-



BiziPoz kooperatibak antolatzen dituen formakuntza tailerretan modu dinamikoan lantzen dituzte gaiak.

GARA

men emozionala lantzeko, ikerketaren bidez jabetu baitziren horiek zirela zahartzaro aktibo eta osasuntsu baten oinarriak. Oñatin eta Ordizian egin zuten jarduera, emaitza onekin. Bi urte geroago, gradu amaierarako berreskuratu zuten proiektua. Hala, BiziPoz egitasmoaren kimua ernatu eta kooperatiba txiki bilakatu zen 2017ko urrian, Arrasateko Saiolan elkarlanean egoitza duena. Urtebetera, Forbes aldizkariak «30 urte azpiko 30» zerrendan sartu zituen bi ekintzaileak.

Udal eta enpresak ditu bezero BiziPozek. Etxebarriak azaldu duenez, administrazioek mende-kotasunean jarri ohi dute arreta, eta beste arlo batzuei zerbitzu gutxi eskaintzen dizkiete. Gainera, erretiratuen elkarteak diruz laguntzen dituzte, baina ez dute diru horrekin egindako jardueretan esku hartzen. Hori ikusita, erretiratuen elkarteek aholkularitza tekniko eman eta dinamika aldatzen laguntzen die BiziPozek; udalei,

berriz, zahartze aktiborako programak eskaintzen dizkie, baita Herri Lagunkoia egitasmoa garatu eta ezartzeko ardura hartzea ere. Berriki lanean hasi dira enpresekin ere.

EZAGUTZA HARTU ETA EMAN

Formakuntza tailerretan modu dinamikoan lantzen dituzte gaiak, alderdi teorikoa jarduerekin lotuz. Esaterako, sakelakoa edo ordenagailua erabiltzen irakasten diete, jakien etiketak irakurtzen, osasuntsua dena eta ez dena bereizten jakin dezaten; baita, euren burua zenbait egoeratan irudikatuta, portera edo pentsamenduak identifikatzen ere, emozioak ulertzeko.

Proiektu sozialen bidez, berriz, hainbat urtez bildutako ezagutza nahiz eskarmen-tua gizartearekin partekatzeari garrantzia ematen diote. Hala, inguruko behar bat identifikatu eta talde lanean asetzen dute partaideek. Hasi aurretik elkarriketatu egiten dituzte, nondik nora ibili diren jakiteko,





lanik egin duten, zertan... Bizipen horiek taile-
rretara eramaten dituzte eta, era berean, bildu-
tako informazioak profilak lotzeko balio die
taldeak osatzerakoan.

GOI MAILAKO PROFESIONALEN SAREA

Bi ekintzaileekin batera, goi mailako profesio-
nalek osatutako kolaboratzaile sarea du BiziPo-
zek. Bizkaian eta Gipuzkoan lan egiten dute be-
reziki eta eskaintza tokian tokiko beharretara
zein errealitatera egokitzen dute. Etxebarriaren
esanetan, derrigorrezkoa zaie moldatzea, izan
ere, «oso bitxia da, pila bat aldatzen da herri
txiki batean edo handixeagoan bizi, Bizkaian
edo Gipuzkoan, kostan edo barrualdean...».

Pandemiak jarduerak geldiarazi dizkie urte
erdiz, eta horrek eragina izan du erabiltzaileen-
gan. «Martxotik irailera ez dugu formakuntza-
rik eman, jende hori ez bada irten, zer egin
du?». Arduradunek nabarmendu dute horri
gehitu behar zaiola talde horrek sentitutako
beldurra eta bakardadea. «Denok sufritu dugu
pandemia, baina jende nagusi asko bakarrik bi-
zi da eta askok ez dute barneratuta teknologia
berrien erabilera, bideo deiak... Oso bakarrik
sentitu dira gertutasun hori gabe».

Erretiratuen elkarteak itxita, une honetan
adinekoek ez dute non egon; hori dela eta, bi-
garren olatuan, eskaintzen duten heziketa
mantentzen uztea espero dute. «Kultur etxeak,
KZguneak... ez dira itxi behar. Neurriak zorroz-
tu edo edukiera mugatu, baina ez itxi. Jendeak
behar du, eta kultura segurua da».

ADINEKOEK ADINEKOENTZAT ASMATUTAKO PROPOSAMENAK

BiziPoz kooperatibak hiru urteko ibilbidea osatu du urrian. Hilabete guztiotan zenbait
udalerritan lanean aritu dira nagusiekin. Ahalduz programen zutoinetako bat
adinekoek gizarteari ekarpena egiteko aukera ematea da. Hori ahalbidetzeko
kooperatibako arduradun Eider Etxebarriak eta Beatriz Santamariak elkarriketatu egiten
dituzte parte hartzaileak eta atzemandako behar eta hutsuneei erantzuteko proiektuak
aurrera eramaten laguntzen diete. Lan horrek Arrasaten izandako bi emaitza azaldu
dituzte, beren jardunaren adibide.

Batetik, Nagusien Kontseilua. Etxebarriak azaldu duenez, herrian lau erretiratu elkarte
daude eta elkarren artean koordinaziorik ez dago: «Bakoitzak nahi duena egiten du eta
sarri formakuntza bikoiztu egiten da, bakoitzak bere ibilaldia egiten du...». Partekatze
aukera nahi zuten kideetako batzuek, eta aldi berean, kide ez ziren herritar batzuek
herriaren alde zerbait egin nahi zuten, baina ez zuten euren burua elkarrekin ikusten.

Hala, egitasmoaren laguntzaz, Nagusien Kontseilua osatu zuten, egun eurek
dinamizatzen dutena. Lau erretiratu elkarteekin batera, adinekoekin lan egiten duten
elkarte sozialak ere ordezkaturik daude bertan. Hilean behin elkartu, Arrasaten haiei
bideratutako zer gauza egiten diren ikusi, eta proposamenak egiten dizkiote Udalari.
«Eztabaida gune bat da, gauzak proposatzen dituzte eurak hobeto bizitzeko», zehaztu du.

Bestetik, Santamariaren ustez, egungo egoeran are beharrezkoagoa da Sasoibide
ekimena. Paseora irtetea gustuko duten Lorea Iregi eta Margarita Gorrotxategi herrikideek
abiarazi zuten 2018an. Konturatu ziren paseora irteten zirenean nagusiek bidegorrian
elkar ikusten zutela, baina bakoitza bere aldetik zihoala. Sasoia eta burua ondo
mantentzeko, ekimenak alderdi fisikoa, soziala eta kulturala lotzen ditu. Ostegunero
osteratxo egiteko deialdia egiten dute. Interes bera duten pertsonak batzen dira menditik
edo kaletik ibili eta bisita gidatu bat egiteko, bereziki, herria ezagutzeko: enpresak,
monumentuak, historia...

«Oso harrera ona» izan du eta beti hogeitik gora lagun elkartzen dira. Bizilagunen
erantzun onaz gain, senior ekintzailetza saritzen duten Aquarius beken aintzatespena ere
jaso zuten sorrera urtean.



 **Bizkaia aurrera!**



El perfil de las personas cuidadoras indica que se trata de una mujer (en el 65% de los casos) de 61 años de media, cónyuge o hija de una persona con dependencia de 71 años de media.

Getty IMAGES

J.S. | BILBO

La Diputación Foral de Bizkaia ha confeccionado un perfil de las personas cuidadoras de este territorio, que indica que se trata de una mujer (en el 65% de los casos) de 61 años de media, cónyuge o hija de una persona con dependencia y de 71 años de media.

Estos datos constituyen la base de la campaña de ayudas que el Departamento Foral de Acción Social ha vuelto a poner en marcha este año para facilitar el derecho al descanso durante quince días de este colectivo de personas que se hacen cargo de los cuidados de personas mayores en el entorno familiar.

Las conclusiones de este estudio indican que más del 80% demuestra la clara voluntad de permanecer en su casa incluso cuando se encuentren en situación de dependencia y requieran cuidados de otras personas que, en la mayoría de los casos, son familiares directos, y principalmente mujeres.

Mujer de 61 años, perfil de la persona cuidadora en Bizkaia

El Departamento Foral de Acción Social facilita el derecho al descanso durante quince días del colectivo de personas que se hacen cargo de los cuidados de personas mayores en el entorno familiar

Así, el perfil de la persona cuidadora, en una primera aproximación, arroja la siguiente imagen: mujer (65%) de 61 años de edad; cónyuge o hija, que cuida de una persona con dependencia (principalmente grado II) de 71 años de edad.

Atendiendo al parentesco de la persona cuidadora con la persona en situación de dependencia, se trata en su mayoría de hijas o hijos (41,55%) o cónyuges (31,32%). La edad varía en función del vínculo, siendo los y las cónyuges las más mayores (74,9

PARENTESCO

Atendiendo al parentesco de la persona cuidadora con la persona en situación de dependencia, se trata en su mayoría de hijas o hijos (41,55%) o cónyuges (31,32%). La edad varía en función del vínculo.

años) y los padres y madres que cuidan de sus vástagos (16,68%) los más jóvenes (50,8 años).

Con el fin de que estas personas cuidadoras se puedan beneficiar de las ayudas que facilitan su derecho al descanso, el Departamento foral de Acción Social ha enviado desde comienzos de año cartas a un total de 21.000 domicilios donde hay una persona cuidadora que se hace cargo de los cuidados en el entorno familiar. En ella se les comunica que tienen reconocida su condición de persona cui-

dadora y como tal, se les invita a ejercer su derecho al descanso reconocido en el Estatuto de las Personas Cuidadoras, en vigor en Bizkaia desde 2018 y que contemplaba, entre otros, el derecho al descanso, a formación y a información.

La persona familiar en situación de dependencia a la que cuidan está durante quince días en una residencia de la red foral. Para financiar este servicio de respiro, la Diputación Foral ha destinado este año 2.680.000 euros.



Bakardadearen erronkari aurre egiteko estrategia Gipuzkoan

Gipuzkoako Foru Aldundiaren helburu nagusia adineko pertsonen bizi duten bakardadeari aurre egitea da, gizarte eta komunitate harremanak sendotuz

J.S. | DONOSTIA

Gipuzkoako Foru Aldundiak adineko pertsonen artean nahi gabeko bakardadeari aurre egiteko "Bakardadea-K. Gipuzkoan pertsonak konektatzen" estrategia aktibatu du, eremu soziosanitarioko adituen, ikertzaileen, udalen eta hirugarren sektore sozialeko entitateen lankidetzarekin. Urte hasieratik lantzen ari zen gaia bada ere, covid-19aren pandemiak areagotu egin du adinekoen osasuna eta ongizatea zaintzeko erronka.

Aurkezpena joan den irailean egin zuten Gizarte Politikako foru diputatu Maite Peñak, Adinberriko zuzendari Rakel San Sebastianek eta Matia Fundazioko ikertzaile Sara Marsillasek. "Bakardadea-K" estrategiaren bidez, ibilbide orri bat markatuko da bakardadearen erronkari aurre egiteko, gizarte eta komunitate loturak indartuz, «hori guztia lurraldeko partaidetza prozesu batean eta eraikuntza kolektibo batean oinarrituta», adierazi zuen Maite Peñak.

Diputatuak adineko pertsonen nahi gabeko bakardadeari aurre egitearen garrantzia azpimarratu zuen, «are gehiago, covid-19ak ezarri digun testuinguruan; izan ere, horrek adinekoen osasuna eta ongiza-

tea zaintzeko erronka areagotu du, birusaren ondorioekiko oso kalteberak baitira». Maite Peñak gaineratu zuenez, «lehen mailako erronka da, baina aukera testuinguru bat ere bada». Erronka hori lankidetzan lantzea da gakoa: «Gizarte-erronka kolektiboa da; nahiz eta gai pertsonala izan, eragin handia du gizartean, eta estrategia global eta partekatua behar du».

Ekimen partekatua

Gipuzkoako Foru Aldundiak eta Adinberri bultzatutako ekimena da, eremu soziosanitarioko adituen, ikertzaileen, udalen eta hirugarren sektore sozialeko en-



Pandemiak areagotu egin du adinekoen ongizatea zaintzeko erronka. Getty IMAGES

titateen parte hartzearekin eta lankidetzaren duena. Aldi berean, talde sektorialak sortzen ari dira, osasunaren, hirugarren sektorearen eta belaunaldi arteko sareen sare bat zabaltzeko.

Maite Peñaren hitzetan, «errealitate oso konplexu bati egin behar diogu aurre, lehen urratsak egin ditugu, eta hemendik aurrera, ikuspegi integratzaile horretan oinarrituta jarraituko dugu lanean, lurraldean jada hasitako azterlan eta ekimenak oinarri hartuta, eta bakardadearen erronkari erantzutze dioten proiektu berri-zaileak sustatuz».

Orain arte, diagnostikoaren fasea osatzeko, Gipuzkoako Bakardadearen Mapa amaitzen ari dira. Rakel San Sebastianek azaldu zuenez, «udalek eta beste toki erakunde batzuek bultzatutako adinekoen bakardadearen inguruko ekimenen mapaketa egin da, eta sor daitezkeen ekimen berri guztiekin osatzen jarraituko dugu».

Urte amaierarako, estrategia osatuko da jasotako ekarpen guztiekin, eta jarduketara plana prest egongo da 2021ean gauzatzeko hasi ahal izateko.

80 URTETIK GORAKOEN %8,5 BAKARRIK SENTITZEN DIRA

"Bakardadea-K" izeneko estrategia azterketa sakon batetik eta lurraldeko hainbat eragilek garatu dituzten ekimen guztien aintzatespenetik abiatzen da. Zehazki, hiru zutabetan oinarritzen da: alde batetik, Matia Fundazioak Adinberri 2018 Laguntza Programaren esparruan egindako Bakardadeak azterlanak eskaintzen duen oinarri zabalean; bestetik, hainbat eragilek partekatutako eta Itxaropen Telefonoak bultzatutako gogoetan; eta, hirugarrenik, Gipuzkoako udalek eta hirugarren sektoreko eragileek (Nagusilan, Adinkide, Hurkoa, Gurutze Gorria, Caritas, Afagi, Aubixa Fundazioa eta abar) bultzatutako proiektu eta ekimenetan.

Sara Marsillas, azterlaneko ikertzaileetako batek, azaldu zuenez, azterlan kuantitatibo bat egin zaio 55 urtetik gorako 2.050 pertsonako lagin bati, Gipuzkoan dauden bakardade

profilak agerian jartzeko. Hala, emaitzek islatzen dute 55 urtetik gorako pertsonen %27,3 pertsona bakarreko etxeetan bizi direla: %72,4 emakumeek osatzen dituzte, eta %40 80 urtetik gorako pertsonen. Adin-tarteei dagokienez, 55 eta 64 urte bitarteko pertsonak batez ere belaunaldi anitzeko etxeetan bizi dira; 65 eta 79 urte artekoak, bikotean, eta 80 urtetik gorakoak, pertsona bakarreko etxeetan.

Bakardade sentimenduari buruz galdetuta, 55 urtetik gorako %5,5ek bakarrik sentitzen direla diote, hau da, 15.000 pertsona dira Gipuzkoan. Zifra hori generoaren arabera aztertzean, bakarrik sentitzen diren emakumeen ehunekoa %7 da eta gizonena, berriz, %3,7. Adin tarteei dagokienez, 55-64 urteko pertsonen %4 bakarrik sentitzen da; 80 urtetik gorako artean, berriz, zifra hori %8,5koa da.

**BERRIKUNTZA
ARDATZ,
ZAHARTZAROAREN
ERRONKARI
ERANTZUTEN**

BAKARDADEA-K

Nahi ez den bakardadeari aurre egiteko estrategia eta esku-hartzea

SILVER ECONOMY

Ekonomia berri bat sustatzeko egitasmoa

PASAIA HERRILAB

Ettxeko arreta integralerako eredu berritzailea



Durango

El grupo Durango Atsegina y el Ayuntamiento han hecho posible que las personas mayores de distintos barrios puedan salir a caminar con seguridad. El objetivo de esta iniciativa, que se ha recogido en video, es favorecer la relación y el ejercicio físico para conservar la salud.

Antzuola

Desde Antzuola destacan la ayuda recibida por los más de 30 voluntarios que participaron en la iniciativa del Ayuntamiento para atender las necesidades de la gente con dificultades para salir de casa; o las llamadas y videoconferencias semanales que tanto se agradecen. Aunque echan en falta las partidas de cartas de las tardes, una buena solución para la gente que vive sola pero que actualmente sigue estando prohibida.



Basauri

Las personas mayores de Basauri, por su parte, muestran a través de un video el día a día de la época más dura del confinamiento y algunas de las estrategias que utilizaron para reducir el impacto de dicha situación a través de actividades que organizaron en sus casas; o la primera telerreunión organizada a través del sistema de videollamadas de WhatsApp, que se puede apreciar en esta captura de pantalla.



Zarautz

La asociación de jubilados Udaberri de Zarautz organizó el concurso de fotografía "Leihotik ikusten duzuna. Lo que ves desde la ventana" y se ofreció la posibilidad de continuar por internet algunos de los cursos ya en marcha.

Haciendo frente al Covid-19 desde la amigabilidad

Las personas mayores de municipios como Zarautz, Antzuola, Basauri, Durango o Ermua hacen públicos sus testimonios sobre la experiencia vivida durante el confinamiento

J.S. | DONOSTIA

Una decena de municipios adheridos a la red Euskadi Lagunkoia han mostrado cómo han hecho frente al Covid-19 desde

la amigabilidad, a través de testimonios, fotografías y vídeos que fueron publicados el día 1 de octubre, coincidiendo con la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores.

La iniciativa forma parte de la campaña puesta en marcha este año por Naciones Unidas para mejorar la comprensión del impacto de la Covid-19 en las personas mayores y cuyo lema ha sido

"Pandemias: ¿Cambian la forma en que abordamos la edad y el envejecimiento?"

La red vasca Euskadi Lagunkoia, que tiene como objetivo intensificar la participación de las

personas mayores para la mejora de barrios y entornos en los municipios vascos, ha recabado una decena de testimonios enviados desde localidades como Zarautz, Bermeo, Antzuola, Durango, Ispaster, Basauri, Portugalete o Ermua.

En ellos, las personas mayores dan cuenta de la experiencia vivida durante el confinamiento, una experiencia dura sobre todo en el caso de las personas que viven solas y sin un entorno familiar o de amigos, aunque en muchos casos aprovecharon las fases de desescalada para poner en marcha nuevos proyectos de mejora de la cohesión social entre los diversos sectores sociales de la localidad.



J.S. | BILBO

Grupo SSI (Servicios Sociales Integrados), una cooperativa que atiende desde hace más de 32 años a personas mayores y dependientes, trabaja en la búsqueda de nuevas fórmulas para seguir prestando servicio a estos colectivos vulnerables que han sufrido especialmente el impacto del Covid-19.

En este contexto, el grupo ha reforzado los programas relacionados con la atención a urgencias y emergencias sociales, tanto forales como municipales. Además, ha profundizado en la comunicación interna con el fin de mantener informado a todo el equipo que forma parte del grupo y que asciende a 570 personas. «Con información veraz y contrastada, conforme a cómo ésta se va produciendo y que facilite llevar a cabo nuestra práctica con las garantías de seguridad que se precisan».

En el ámbito de la comunicación externa, Grupo SSI ha compartido en clave constructiva experiencias propias y ajenas vividas durante el confinamiento a través de la iniciativa SSI-Zurekin. Un periodo en el que la tecnología y la red comunitaria y voluntaria han permitido llegar a las personas mayores y dependientes en situación de riesgo o de vulnerabilidad social.

Junto a ello, el Grupo ha identificado la necesidad de crear un entorno de reflexión y diálogo digital con el convencimiento de que, en tiempos de alarma sanitaria, son necesarias nuevas formas de aportar a la comunidad. Para ello, han invitado a la conversación a profesionales, con una dilatada experiencia, que aportan una mirada crítica y diferente, nuevos puntos de vista que puedan servir para



Una de las prioridades del grupo ha sido profundizar en la comunicación interna con el fin de mantener informado a todo el equipo.

Grupo SSI se adapta a la alarma sanitaria

identificar oportunidades y construir desde lo colectivo. El canal elegido para este diálogo es YouTube, donde se pueden encontrar las intervenciones de los expertos en las nueve jornadas organizadas.

Prevención de la soledad

Entretanto, Grupo SSI ha impulsado una escuela para la prevención de la soledad, Bizkaia Saretu, que nace con el objetivo de generar «un alto impacto en la prevención de la soledad de las personas mayores de 55 años en Bizkaia».

Tal y como explica Karmele Acedo, gerente de Grupo SSI, «la actividad central de este proyecto es la formación y dinamización de agentes anti soledad que tras un proceso formativo de 6 meses de duración, reflexionan sobre cómo prevenir la soledad e idean proyectos

e iniciativas novedosas». «Gracias a esta cualificación y acompañamiento –continúa–, mejoran su capacidad para la detección precoz y la acción preventiva en relación con la soledad en aquellos entornos en los que se mueven, en los que comenzarán a moverse o

REFLEXIÓN Y DIÁLOGO

El Grupo ha identificado la necesidad de crear un entorno de reflexión y diálogo con el convencimiento de que, en tiempos de alarma sanitaria, son necesarias nuevas formas de aportar a la comunidad.

en los que crearán como agentes anti soledad».

El proyecto contempla también la realización de acciones de sensibilización sobre la importancia de prevenir la soledad antes de que ésta aparezca.

Un elemento fundamental de Bizkaia Saretu es que las personas mayores son las protagonistas del proyecto. «A fecha de hoy –explica Karmele Acedo– los resultados obtenidos son muy relevantes tanto en lo relativo a la generación de conocimiento, ya que se están descubriendo matices y puntos de vista diferentes a tener en cuenta a la hora de enfocar adecuadamente las diferentes intervenciones y, además, hemos constatado que las personas no solo son capaces de generar conocimiento y dar respuesta a las necesidades de otras personas sino que, de forma paralela, se produce una reflexión individual sobre ‘qué puedo hacer yo para prevenir mi soledad’. Contamos, por tanto, con los ingredientes necesarios para avanzar en la creación de una red de agentes antisoledad #BizkaiaSaretu».

Mirada activa

En breve, además, Grupo SSI pondrá en marcha el programa “Begirada Adia”, que nace con la vocación de movilizar a la Mancomunidad de Debagoiena hacia un compromiso con las personas mayores que están en situación de fragilidad social, soledad y aislamiento social.

Esta labor se llevará a cabo mediante una «mirada activa» de la sociedad civil, el voluntariado y el tejido profesional, activándose planes de intervención social que den respuesta a las necesidades de las personas mayores de los municipios.





REPORTAJE

Vivir la vejez en casa y sin obstáculos

El hogar es un lugar en el que sentirse cómodo y seguro, por eso es importante que sea un espacio en el que poder desplazarse libremente. La empresa guipuzcoana Bidea Salvaescaleras trabaja para que las escaleras no se conviertan en problema.

M.A. | IRUN

Cuando la movilidad se ve limitada, las escaleras se convierten en el primer obstáculo, y a medida que empeore su condición, pueden convertirse en un obstáculo insuperable. Muchos mayores tienen problemas para moverse, pero siguen queriendo permanecer en su casa hasta que sea inevitable marcharse. Bidea Salvaescaleras ofrece soluciones que aportan autonomía y contribuyen a que puedan vivir la vejez sin trabas en su hogar.

La empresa puso en marcha su actividad en 2003, y en estas casi dos décadas se ha especializado en el ámbito de la accesibilidad, creando espacios «cómodos, funcionales y seguros». Desde su sede en Irun da servicio a Araba, Bizkaia, Gipuzkoa y el norte de Nafarroa; donde ha instalado más de 1.700 aparatos, dando servicio tanto a particulares (caseríos, duplex, viviendas unifamiliares...), como comunidades de vecinos y empresas.

Aitziber Ávila, responsable comercial de la empresa, subraya la importancia de envejecer en casa y repasa las características principales de las soluciones que pueden instalarse para asegurar un acceso fácil a la vivienda, así como para manejarse en su interior.

Disponen de tres soluciones para responder a esta necesidad de la forma más adecuada, atendiendo al tipo de vivienda. En el caso de las viviendas de varios pisos, una de las opciones son los ascensores; aunque es una opción poco



Dos de las instalaciones efectuadas por Bidea: silla salvaescalera y plataforma vertical.

GARA

atractiva, debido a que el coste puede resultar elevado para un único hogar. Además, no siempre es viable y su proceso de instalación suele ser largo. Dentro de esta opción, una alternativa más interesante son los ascensores de velocidad reducida, que pueden instalarse tanto en portales o viviendas de nueva construcción como en los ya existentes donde realizar el foso o la altura del último piso dificulta la colocación de un elevador tradicional.

Por su parte, las plataformas elevadoras verticales son una elección más barata y rápida que los ascensores. Unos días son suficientes para su instalación, y al no requerir de hueco o pozo, proporcionan mayor seguridad. Están diseñadas para facilitar el desplazamiento de un nivel a otro de las personas usuarias de sillas de ruedas.

La tercera opción son los salvaescaleras, una aparato completo para subir y bajar escaleras compuesto por un riel, un motor y

un asiento o una plataforma. Es una solución «cómoda y segura», apta tanto para interiores como para exteriores, que aúna múltiples ventajas respecto al resto. Es la más económica y están listas para su uso en pocas horas. No requieren de renovaciones o remodelaciones y pueden adaptarse a la mayoría de escaleras, con la ventaja de no entorpecer el uso de la misma al resto de convivientes. Funciona con baterías, por lo que no se ven afectados por los cortes de energía, y además, su funcionamiento es mucho más silencioso que los ascensores.

Con sus pros y sus contras, antes de escoger es mejor asesorarse. Los profesionales de Bidea visitan la vivienda y hablan con la persona afectada para analizar qué alternativa se adapta mejor tanto a su casa como a sus necesidades. El asesoramiento técnico es gratuito. Cualquier persona interesada puede contactar llamando al 943-63 01 14 o a través de la web Bidea.es.

Etxe, komunitate
eta enpresetarako
irisgarritasun-irtenbideak

Ez
zaitzala
ezerk
geldiarazi

bidea.es

943 630 114
634 954 060

Momentu zailetan
zure ondoan

MAPFRE
Mujika Tolaretxipi Anaiak

Eskola kalea, 8. ANDOAIN · t 943 59 23 07
imujika@mapfre.com



«Beti Martxan» izeneko tutorialetan, Arantzak pausoz pauso azaltzen ditu zerbitzuak eskaintzen dituen aukera guztiak.

GARA

Adinekoentzat «online» banka eskuragarriago

Laboral Kutxak «Beti martxan» izeneko tutorialak prestatu ditu, oinarrizko operazioak egiten ikasteko; edozein momentutan eta bulegora joan beharrik gabe egin ahal izateko

J.S. | DONOSTIA

Bidaian, oporretan edo etxetik irtetea gaizki datorkien egun batean... Behin baino gehiagotan gertatu izan zaie adineko pertsonaei beren kontu edo txartelen mugimenduak kontsultatu nahi eta ezin izatea.

Egoera horri aurre egiteko, Laboral Kutxak hainbat bideo edo tutorial prestatu ditu adinekoei *online* banka eskuragarriago egiteko. Zerbitzu honi esker, kontuetaiko saldoa edo txartelarekin gastatutakoa edozein momentutan begiratu ahal izango dute, mugikorretik edo ordenagailutik, bulegora joan beharrik

gabe. Azken finean, helburua adinekoak ahalduntzea da, inoren beharrik izan ez dezaten.

Tutorialetan Arantza eta Kepa ageri dira. Arantzak 71 urte bete berri ditu eta kuadrillarekin ospatzera joan zenean konturatu zen guztiek erabiltzen zutela *online* banka. Bera ere ikastera animatu zen eta zerbitzuak eskaintzen dituen aukera guztiak pausoz pauso azaltzen ditu.

Online banka erabiltzen hasi baino lehen, zerbitzuan alta eman beharra dago. Eta horretarako, Arantzak dioenez, gauza hauek izan behar dira eskura: Wifi edo internetera konexioa duen mugikorra edo ordenagai-

lua; Laboral Kutxako txartela; eta normalean erabiltzen den helbide elektronikoa. Horiek gabe ezin izango da alta emateko inprimakia bete.

Zerbitzu honi esker, gauza asko ikus daitezke: gure kontuen saldoa eguneratuta; pentsioa ordaindu diguten... hori guztia bulegora joan gabe eta libretaren menpe egon gabe.

Alta eman eta gero gakoa ahazten badugu, lasai egoteko dio Arantzak, 900 555 900 telefonora deitu daitekeelako zalan-tzak argitzeko. «Telefono honetan beti egongo da norbait laguntzeko», azaldu du.

Hasierako bideo honetaz gain, beste hainbat tutorial aurki daitezke Online Bankari etekina ateratzen ikasteko.

BEHARREZKO GAUZAK

Zerbitzuan alta emateko gauza hauek izan behar dira eskura: Wifi edo Internetera konexioa duen mugikorra edo ordenagailua; Laboral Kutxako txartela; eta normalean erabiltzen den helbide elektronikoa.

SEI PAUSO ALTA EMATEKO

1.- Google ireki, Laboral Kutxa idatzi eta orrialdea bilatu. Bertan, web orrialdera joateko esteka agertuko da eta azpian «online banka» sarrera aukeratu.

2.- Orrialdea zabaltzen denean, «Hartu alta orain» botoia sakatu eta haxe azalduko da: «Online bankako zure sarrera-gakoak ez badituzu, eskatzeko bete honako inprimakia».

3.- Inprimakia bete datu pertsonal guztiekin, datuak babesteko politika onartu, eta gakoak eskatzeko botoian klik egin. 15 minutuan Online Banka erabilgarri dagoen mezua azalduko da.

4.- 15 minutu pasatu eta gero, Online Banka aukeratu berriro eta sarbide datuak jarri: NAN zenbakia eta sarrera gakoa (lehen aldian, alta emateko erabili den txartelaren zenbakia).

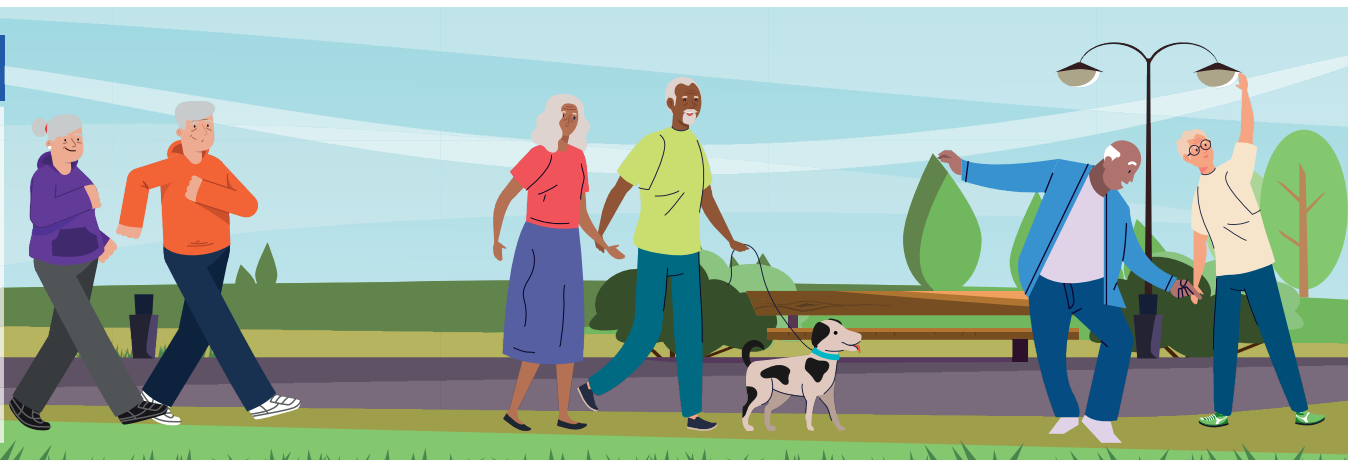
5.- SMS bidez kode bat bidaliko digute (gu garelako ziurtatzeko), kodea sartu eta kontratuko baldintzak onartu. Sarbide-gakoa aldatu behar da: berria sartu, berretsi eta onartu. Mezu batek gakoa ondo aldatu dugula berretsiko digu.

6.- Gako berriak ongi funtzionatzen duen ziurtatzeko komeni da. Horretarako, Online Bankatik atera, eta berriro sartu, NAN eta gako berria jarritz.

Zuengatik garelako!

Zaindu osasuna
aktibo mantendu
eta eutsi bizipozari!

AMASA-VILLABONA Villabonako Udala





“Azkar joan nahi baduzu, hobe
da bakarrik joatea; baina urrun
iristeko, elkarrekin hobeto.
Afrikako esaera zahar bat da,
baina hemengoa izan liteke”.

— Haimar Zubeldia

Txirrindulari profesional ohia.

Sartu badabestemodubat.eus webgunean
eta ezagutu gehiago lankidetzaren balioari buruz.



LABORAL
kutxa

Bada beste modu bat