

65+ eguna



IZEN BAT, MILA IZAN

Adinekoen Nazioarteko Eguna da gaur, urriak 1, baina zer da adinekoa izatea gaur egungo gizartean? Hona hemen zenbait datu eta protagonista batzuen iritziak // 2-7

GERO ETA GEHIAGO, ETA AUTONOMOAGO

Urola Kostako biztanleen ia %20k 65 urte edo gehiago ditu, eta %85ek ez dute laguntzarik behar. Erronka berriak ditu gizarteak.

Gure gizartearen historian sekula ez da egon jubilatutako hainbeste pertsona osasuntsu eta autonomo. Zientziari, teknologiarri eta bizi baldintzen hobetzeari esker lortu da hori. Gero eta gehiago eta hobeto bizi gara eta, aldi berean, gero eta seme-alaba gutxiago ditugu (ikus 1980. urteko eta 2020. urteko piramideak, Araba, Bizkai eta Gipuzkoakoak). Ondorioz, biztanleria zahartzen ari da Hego Euskal Herrian. Errealitate horrek hainbat erronka jarri ditu mahai gainean, batzuk praktikoak eta beste batzuk filosofikoak: alderdi praktikoari dagokionez, esateko, nola kudeatu behar dira laguntza behar duten adinekoen zerbitzuak? Hausnarketa sakonagoi dagokionez, berriz: zer da adinekoa izatea gaur egun? Multzo homogeneousat har daitezke 65 urtetik 100 urtera arteko biztanleak? Gizarteak baliatzen al ditu adinekoen esperientzia, jakinduria eta esku-lana?... Gehigarri honetan saiatuko gara galderok erantzuten.

Adinekoak ezintasunekin edo menpekotasunekin lotu ohi ditu gizarteak oro har, baita komunikabideek ere, sarritan. Datuen arabera, ordea, gehiengo handi bat autonomia da. Behagi Gipuzkoako Gizarte Behatokiaren azken datuen arabera -2020ko abendua-, Urola Kostak 76.405 biztanle ditu, eta horietatik 15.163 dira 65 urtetik gorakoak; biztanleria osoaren %19,84. Bada, adinekoak deritzon multzo horretatik 2.230 dira menpekoak; alegia, adinekoen %14,85.

Gipuzkoan ere esanguratsua da 65 urtetik gorakoen ehunekoa, %22koa baita, eskualdekoa baino ia hiru puntu altuagoa (727.121etik 163.218 adinekoak dira).

Eskualdera itzulita, herriz herriko datuek erakusten dute beste joera garrantzitsu bat: azken sei-zazpi urteetan, nahiz eta pertsona gehiago egon menpekotasun egoeran, menpekotasun portzentajeak jaisten ari dira. Alegia, gizarte zahartzen ari da, gero eta pertsona gehiago dira 65 urtetik gorakoak eta, ondorioz, kopuruz ere gero eta pertsona gehiago da menpekoak; baina, era berean, aurreko urteekin alderatuta, gero eta pertsona adineko autonomo gehiago dago.

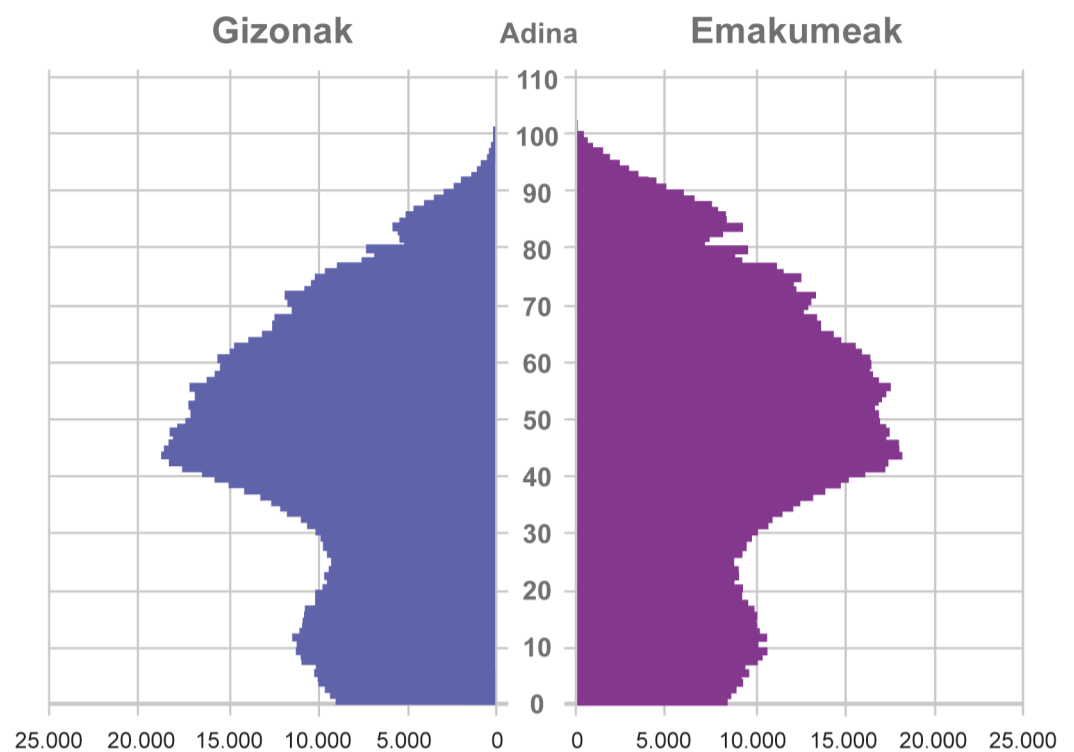
Lehen aipatutako faktoreekin batera (bizi baldintzak, zientzia eta abar) arlo sozio-politikoko beste batzuk aipatu behar dira autonomiaren igoera horrekin lotuta. Batetik, gizartearen parte hori egiten ari den lana: esaterako, jubilatutako sortu eta kudeatzea; pentsio duinen aldeko borrokei ekitea; edota kirol, aisialdi eta kontsumoari lotutako ekintzetan parte hartzea. Eta, bestetik, erakunde publikoen bultzada -oraindik apalegia Helduak Adi bezalako adinekoen erakundeentzat-, autonomiaren bide horretan.

LEHEN PAUSOAK

Zumaiako Udalak, esaterako, *Itsasargia* izena jarri dion proiektua aurkeztu du orain gutxi, eta helburua da 65 urtetik gorako herritarren autonomia, harremanak, gaitasun pertsonalak nahiz parte hartzea sustatzea, menpekotasun egoerak atzeratzeko eta, beraz, ahalik denbora gehiengan autonomia mantendu dezan herritar horrek. Menpekotasun arina dutenei edo menpeko bihurtzeko arriskuan daudenei zuzendutako egitasmoa da.

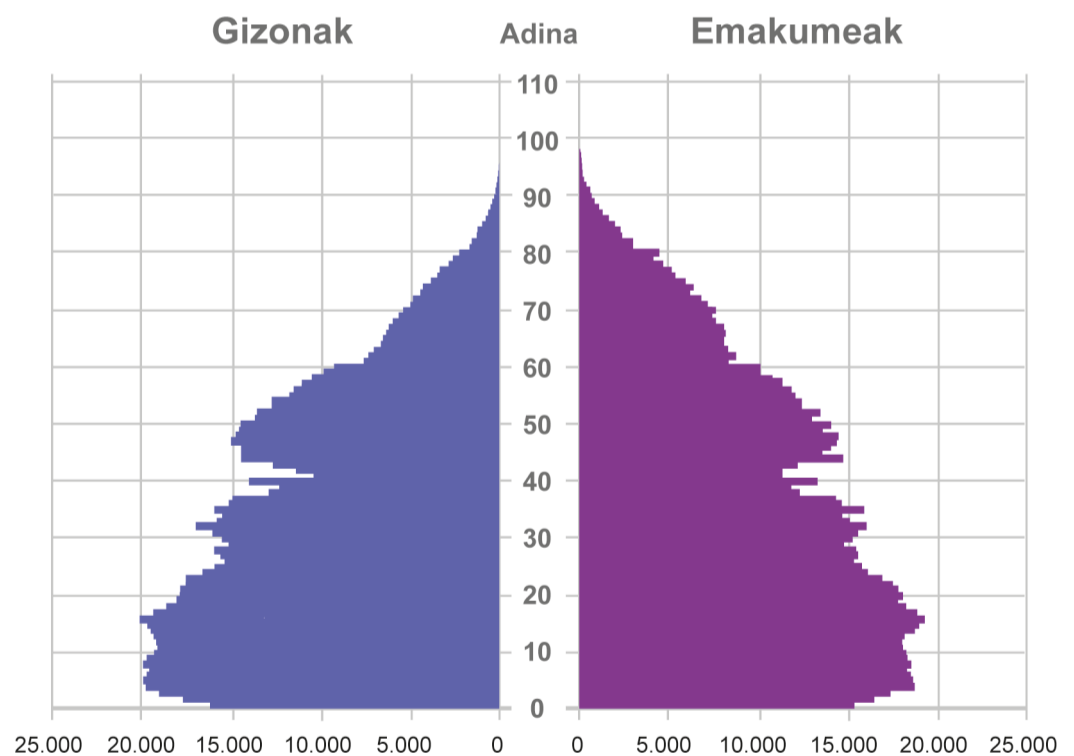
Programa horretan parte hartzen dutenak astelehenetik ostiralera bitartean elkartuko dira, egunean bi orduz, Zumaiako Hogarrian.

Euskal Autonomia Erkidegoa, 2020. urtea



2020ko Euskal Autonomia Erkidegoko biztanleriaren adin piramidea. ITURRIA: EUSTAT

Euskal Autonomia Erkidegoa, 1980. urtea



2000. urteko biztanleriaren adin piramidea. Bi piramideen arteko aldea nabarmena da. ITURRIA: EUSTAT

Azpeitian, esaterako, jada badute martxan antzeko egitasmoa. Helburua berbera da: urteetan aurrera doan herritar hori ahalik denbora gehien mantentzea autonomo. Prebentzioan jartzea indarrak, alegia. Astean bizpahiru aldiz elkartzen dira herriko bi ludoetektan, ekintza zehatzak egiteko psikoestimulazio arloan.

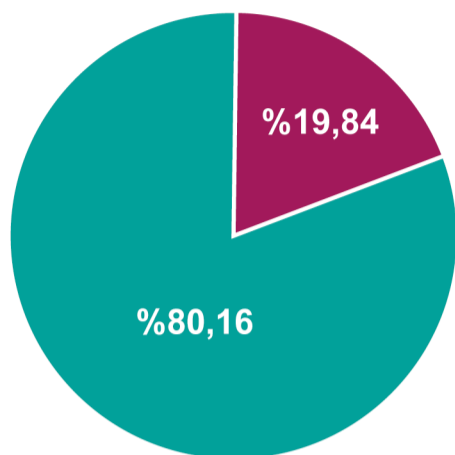
Horrez gain, etxer etxeko psikoestimulazio zerbitzua ere badute Azpeitian. Berria da, eta adi-

nekoen zaintzarako eredu zaharretik berri batera pasatzeko pauso bat gehiago ere bada. Adinekoen egoitzak dira nagusi eredu zaharrean, eta zalantzarik ez dago horiek ere behar direla etorkizunean, baina beste baliabide batzuekin funtzionatuko dute: pertsona bakoitzaren momentuko beharretara egokituko den arreta eta espazioak eskainiko zaizkie beharra duten adinekoek. Hori da erronka.

Udalak ez ezik, aldundia ere ari da bide hori urratzen, Gizarte Zerbitzuetako udal teknikarien esanetan.

Bien bitartean, erretiroa hartua duen gehiengo horrentzat ez dago gaur egungo gizartearen toki handirik, ezta politika egokirik ere, ez behintzat Araba, Bizkai eta Gipuzkoako jubilatuen elkarrekin barne hartzen dituen Helduak Adi-ren ustez. Hausnarketa, beraz, gizarte osoarena da.

Urola Kosta, 2020



% 19,84 65 urtetik gorakoak

% 80,16 65 urtetik beherakoak

	Biztanleak guztira	65 urtetik gorakoak	Mendekotasuna dutenak 2020an (eta 2014an*)
Aia	2.039	337	%13,65 (46 pertsona) **%16,41 (54 pertsona)
Aizarnazabal	779	128	%16,41 (21 pertsona) * %21,35 (19 pertsona)
Azkoitia	11.627	2.271	%18,49 (420 pertsona) **%19,03 (414 pertsona)
Azpeitia	15.106	3.185	%15,23 (485 pertsona) **%14,76 (412 pertsona)
Beizama	146	28	%17,86 (5 pertsona) **%21,43 (6 pertsona)
Errezil	578	106	%23,58 (25 pertsona) **%20,59 (21 pertsona)
Getaria	2.796	551	%11,98 (66 pertsona) **%14,83 (74 pertsona)
Orio	6.091	1.023	%13,88 (142 pertsona) **%11,58 (105 pertsona)
Zarautz	23.360	4.855	%12,46 (605 pertsona) **%12,49 (521 pertsona)
Zestoa	3.772	724	%19,48 (141 pertsona) **%21,82 (146 pertsona)
Zumaia	10.111	1.955	%14,02 (274 pertsona) **%15,12 (249 pertsona)



Iritzia
Edurne Zubia

Gizarte Zerbitzuetako arduraduna*

ADIN GUZTIAK BARNEBILDUKO DITUEN GIZARTEA

Bai nire lanean, bai bizitza pertsonalean, beti tokatu izan zait jubilatutako jendearekin harremana izatea, eta hemendik urte batzuetara neuri egokituko zait egoera horretan egotea. Askotan pentsatu eta hausnartu izan dut, jendeak, jubilatutakoan, zer paper daukan gizartearen. Ez hori bakarrik, baita erretiroa hartutakoan nola sentitzen diren ere. Sarritan entzun izan diet erretiratu berriei bizitza osoa pasatu dutela lanean, sekulako indarrak jarrita. Egun batetik bestera, ordea, lanera joateari utzi, eta jada ezer ez direla sentitzen dutela, beraien bizitzako funtzio handi bat galdu egin dutela. Hari beretik jarraritzen, harreman asko galtzen dituztela diote eta jendeak ez diela kasu handirik egiten. Momentu horretan, egokitze prozesu handia hasten da pertsonarentzat.

Gure gizarte kapitalista edo industrialetan pertsona batez ere lanari lotzen zaio; beraz, horren arabera ematen zaio balioa. Produzitzeko bizi gara, horrek sentiarazten baikaitu ondo. Ez diogu garrantzirik ematen barne lan pertsonala

egiteari edo geure buruak zaintzeari. Horrelako gauzeta-rako denborarik ez dugula esanez justifikatu ohi dugu geure burua. Azken batean, gaur egungo gizaki gehienok presaka bizi gara eta, ondorioz, errealitate ikusten ez dugun buklean sartzen gara.

Adineko pertsonen hitz egiterakoan, gaur egungo gizartearen, iruzkin negatiboak ageri ohi dira orokorrean.

Harrigarria da umeez, txikitan, edadeko pertsonak zenbat apreziatzen dituzten. Adinean aurrera egin ahala, berriz, aldatu egiten da ikuspegia adineko pertsonetara. Gogoan dut oraindik ere,

Adinekoak subjektu gisa tratatuko lituzkeen gizarte bat behar dugu; guztion onurarako litzateke

Julian Elorza hiribidean egunezko zentro berria zabaldu zeneke momentu hura. Udalak duela hamabost urte inguru, zenbait arazo izan zituen bizi-lagunekin. Izan ere, beren umeez etxe azpiko lokaletan zeuden edadeko pertsonak ez lituzketela ikusi beharko zioten batzuek.

Bestetik, aipatu beharrekoa da komunikabideetan zein beste eremu batzuetan ere, oso ezkorra dela edadetuek ematen den irudia: gehiengotik, adineko jendea gaixotasunekin, pasibitatearekin, dependentziarekin, trebetasunak eta kapazitateak galtzarekin, sistemarentzat suposatzen duen gastuarekin eta beste arrazoi ezkor batzuekin lotzen da. Besteak beste, badirudi sexu harremanik ere ezin dutela eduki. Ekialdeko gizarteetan, ordea, jakintzari hainbesteko balioa ematen zaionez, adinekoak oso ondo ikusiak daude. Gurean, berriz,

adineko pertsona bat zama bat da, karga bat.

Egoera honen aurrean, norantz jo beharko genuke gizarte bezala? Batetik, uste dudana da administrazioen politikak gehienbat menpekotasunari lotutako ekintzak jorratzeaz arduratzen direla. Eta hori beharrezkoa da, noski. Baina, Azpeitiko datuei erreparatuz gero, ohar gaitezke 65 urtez gehiagoko pertsonen artean, %15,23k bakarrik dutela menpekotasun motaren bat. Beraz, argi dago adineko pertsona gehienak autonomoak direla, baina horiei zuzendutako politika gutxi egiten dira. Bestetik, komunikabideetan, mezuek beste modu batekoak izan beharko luketela uste dut; adinekoen esperientzia eta jakintzetan oinarritutakoak, esaterako.

Horrez gain, neuk garrantzi handia ematen diet belaunaldien arteko topaketei. Esaterako, sekula ez naiz izan jubilatutako elkarrekin aldekoa, niretzat *ghettoak* baitira. Nire aburuz, adin tarte guztientzat zabalik eta prest dauden gizarte zentroak behar ditugu.

Sentsibilizazio lana egin beharko litzatekeela uste dut, dena sektorizatzen ari gara eta. Dena delarik ere, lehenik eta behin, norberak badu zer landua: lanarekin loturarik ez duten gauzez gozatzen ikasi behar dugu, bai eta ezer egin gabe egoten ere, nork bere burua ezagutzeko onuragarria baita.

Behar genuke, azken finean, adinekoak subjektu gisa tratatuko lituzkeen gizarte bat. Gainera, kontuan hartuz geu ere adin horietara helduko garela, guztion onurarako aldaketa iruditzen zait. Laburbilduz, adin guztiak barnebilduko lituzkeen gizarte bat eraiki behar da.

*Azpeitiko udaletxean.



Zahartzaroan ere zure bidelagun

Zatoz eta informa zaitez Udaberrirekin programatutako bidaiez, edo antolatu zurea gurekin!

www.bzarautz.com • Tel.943-01 75 75 • Azara Kalea, 5, Zarautz



«Euskal Herrian adinekoen institutu bat sortzea eskatzen dugu»

MARIA ANGELES AMENABAR • Helduak Adi elkarteko kidea

Gizartearen %20 osatzen dute 65 urtetik gorako biztanleek, eta horiek erabakiguneetan egotea aldarrikatzen du Helduak Adi adinekoen elkarteko Maria Angeles Amenabarrek (Azpeitia, 1946).

Maria Angeles Amenabar (Azpeitia, 1946) Azkoitiko Zubiola kooperatibako kudeatzailea izan zen ia hogeituz urtez, eta Korta sarietako bat jaso zuen 2019an. Gaur egun lanetik erretiroa hartuta dago, baina Helduak Adi elkartearen sortzailea eta kidea da, baita Secoteko kidea ere.

Lan ibilbide oparoa izan duzu, baina erretiroa hartutakoan ere esku bete lanekin jarraitu duzu.

Erretiroa hartzen duzunean eta lan mundutik irten, hor dituzu zure bizitza pertsonaleko harremanak, baina beste guztia galdu egiten duzu. Enpresa bateko zuzendaritzan egon zen pertsona batek hala kontatu zidan: jubilatutako ondorengo astelehenean dei bakar bat ere ez zitzaion sartu, eta pentsatu zuen telefonoa gaizki edukiko zuela; baina ez, ez zion inork deitu. Zure mundutik ateratzen zara, eta ez dago beste mundurik, ez bada 65 urtetik gorako mundua. Oso mugatuta gelditzen zara.

Zeuk ere sentitu zenuen lanean ari zinenen bazinela nor, eta erretiratutakoan, gizartearen aurrean, edo zeure buruaren aurrean, aldatu egin zela hori?

Ez dut aldarrikatzen gizartearen aurrean, arlo publikoan, ezer berezirik; kontua da adineko pertsonak desagertu egiten direla erakundeetatik eta toki guztietatik. Gizartearen aurrean ez zara inor.

Zuk zerbait behar zenuen zure bizitzako etapa berri horretan.

Bai. Pentsatu nuen eroso, gustura sentituko nintzatekeen zerbait aurkitu behar nuela. Hala, sartu nintzen Secot elkartearen. Lan munduan profesionaltasun bat eduki duten adinekoen elkarte da, Espainia mailakoa. Eremu asko hartzen ditu, baina niri egokitu zitzaidan Elgoibarko IMHn

[Fabrikazio aurreratuaren eta digitalaren campusa]. Graduatzen direnean proiektua egin behar izaten dute, eta proiektu horiek zuzendu izan ditut, baita tribunaletan egon ere. Noiz edo noiz gazteei solasaldiak eman... Gustura ibili nintzen horretan. Eta egun batean deitu egin zidaten, esanez adinekoen elkarrekin bat sortzeko asmotan zebiltzala.

Eta berehala eman zenuen baiezkioa, ezta?

Deitu zidatenean, artean sortu gabe zegoen elkarte. Helduak

«Gizartearen onurarako lan asko egiten du adinekoak; noski, batere airtortzarik gabe»

Adi izena jarri genion, eta helburu zehatz batekin jaio zen: Euskadin pertsona helduen partaidetzarako plan integral baten aldeko sare soziala lortzea. 2010. urtea zen, eta plan estrategikoa ere egin genuen 2010-2014 urteetarako. Ekintza asko zituen, eta hamar proiektu inguru jarri genituen martxan. Horietako bat izan zen adinekoen gizartearen irudia aldatzeko proiektua. Komunikabideetan eta atera ginen, baina gure eragina mugatua izan zen, gure baliabide edo indarrak ere hala zirelako.

Epe luzera begira zer helburu du Helduak Adik?

Eskatzen duguna da Euskal Herrian adineko pertsonen institutu bat sortzea. Organismo publiko bat, arlo guztietan lortzeko adinekoen ahalduntzea eta horiek gizartearen parte hartzea.

Zergatik ikusten duzue behar hori?

Euskal Herrian 65 urtetik gorako pertsonak biztanleriaren %20 edo %21 garelako momentu honetan, eta laster %25 izango garelako, eta

%25 hori ez dagoelako inon; beren ahotsa falta da. Orain, pentsioak direla eta, harrigarria da, baina nabarmendu dira. Baina, normalean, adinekoek ez zaie entzuten. Zergatik? Bada, mundutik atera bezala egiten direlako. Ez gaude udaletxeetan, ez gaude gobernuan, diputazioetan...

Aholku organoetan bazaude, ezta?

Bai. Gipuzkoako Foru Aldundian bada Gipuzkoako Adinekoen Kontseilua, eta pentsatzen dut beste aldundietan ere egongo dela. Baina deitzen dizute beraiek nahi dutenean, gai zehatzetarako, eta han esandakoa ez da loteslea. Alegia, erabakietan ez gaude inon. Biztanleriaren %20arentzat erabakiak hartzen dira biztanleri hori gabe. Adinekoentzat, adinekoentzat, adinekoentzat, adinekoentzat.

Aldarrikapen horiez gain, jarduera zehatzik egiten al du Helduak Adik?

Bai. Araba, Bizkai eta Gipuzkoako hainbat adineko elkarte daude Helduak Adi barruan, gehienak gipuzkoarrak, eta urtean zehar baditugu proiektuak. Esaterako, EHUren Udako Ikastaroetan berderatzi-hamar ikastaro antolatu ditugu, urtero-urtero bat, pandemia garaian izan ezik.

Gizarteak karga bezala ikusten ditu adinekoak, baina erretiratutako pertsonak asko ematen diote gizarteari, batez ere arlo pribatuan.

Noski. Nik nirea kontatuko dizut, oso ohikoa delako esango dudana, eta adibide gisa baliogarria. Gurasoak Etxebeltzen [Azpeitian, Loiolan] bizi izan ziren beren kabuz amak 81 eta aitak 86 urte egin arte. Gero ez zeuden bakarrik egoteko moduan, eta neu ere beraiekin bizi izan nintzen urte askoan, nire etxera etorri ziren,



UROLA KOSTAKO HITZA

eta hamabost urte egin zituzten bertan; ama 96 urterekin hil zen, eta aita 98 urterekin. Neuk ia 71 urte nituen ama hil zenean, eta nire senarrak 76. Azpimarratzeko kontua da hori. Izan ere, adinekoetatik %89 aktiboak dira, beren kasa bizi dira. Zaintza behar duten adinekoen %11 bakarrik dira. Beste guztiek, gutxienez beren buruak zaintzen dituzte, eta gehienek baita beste batzuk ere: bikotea, gurasoak edo bilobak. Lan asko egiten du adinekoak gizartearen onurarako. Batere airtortzarik gabe, noski.

Beharra duten adinekoentzat hor daude hainbat zerbitzu publiko. Zer iritzi duzu horiez?

Hasteko, arlo horretan hartzen diren erabakietan ez dagoela adineko pertsona bakar bat ere. Ikaragarria da. Nolatan ez da errespetatzen hori? Nire ustez, hori da nortasuna ez errespetatzea. Horrez gain, uste dut Matia Fundazioa hasi dela bere egoitzetan adinekoek arreta askoz pertsonalitatez eskaintzen, erabaki batzuetan parte hartuaraziz, esaterako. European, adinekoen egoitzak ez dira hemen bezalakoak, eta parte hartzeari dagokionez ere aldaketa ari da ematen han; hemen, oraindik oso esperientzia gutxi dago zentzu horretan.

Milaka ardura eta esperientzia bizitakoak izan, eta umeak bezala tratatuak sentitzen zarete, akaso?

Begira, uste dut adinekoen egoitzetan eredu aldatzearen beharraz hitz egiten ari direla, parte hartzeari dagokionez. Baina kontuan hartu behar da egoitzetan daudela adinekoen ehuneko oso txikia; laguntza soilik %11k behar dute, eta horien erdia ere ez dago adinekoen egoitzetan. Guk aldarrikatzen duguna da egon egin behar dugula guri buruzko erabakiguneetan.

Amaitzeko, zuen jakinduria iristen ari ote da hurrengo belaunaldiengana?

Iruditzen zait garrantzitsua litza-tekeela gazteek jakitea zein izan diren gure esperientziak, beren bizitzetarako ere baliogarriak izango direlako. Zahartzen zarenan, gainera, amets jarraitu egiten dute. Amets egiten duten pertsonak dira adinekoak ere, eta gazteei ekarpenak egitea badute la uste dut. Eta alderantziz, zer esanik ez. Hiru biloba ditut, eta zenbat ematen didaten... Bik ingenieritza egin dute, eta nik arlo teknikoan ezin diet lagundu, baina proiektua nola antolatu, egituratu, nola garatu, ortografia... Hori niretzat izugarri aberasgarria da, eta beraiei mesede egiten badiezu, bada, askoz hobeto. Gizarte asko aldatu da, baina uste dut etxe guztietan egon behar luketela umeek, gazteek eta adinekoek; edo, behintzat, harreman horiek mantendu egin behar litza-tekeela.



Adin guztietako pertsonen ongizaterako baliabideak eskaintzea da ZainBIZI elkartearen helburu nagusia. ZAINBIZI

EZ SENTITU BAKARRIK, ZAINBIZI ONDOAN IZANGO DUZU

Amaia Gozategi Urbietaren gidaritzapean elkarte berria sortu da Orion herritarrei ongizaterako baliabideak eskaintzeko.

ZainBIZI elkarte sortu berri dugu Orion. Amaia Gozategi Urbietaren gidaritzapean, bederatzi kidek osaturiko lantaldea gara, eta gure helburua da herritarrei ongizaterako baliabideak eskaintzea. Adin guztietako herritarrek babesa sentitzeko espazioak sortu nahi ditugu; jendeak senti dezala ez dagoela bakarrik, herrietan badaudelako elkarteak eta pertsona taldeak elkar laguntzeko.

Gure leloetako bat hauxe litzaiteke: *Nik eusten zaitut, nik ezin dut zure bidea egin, zurea delako, baina ez zaitez bakarrik sentitu: ibilbide honetan lagun izango zaitut.*

Ongizatea lantzeko hitzaldiak, ikastaroak eta bestelako saioak antolatuko ditugu, eta autonomia pertsonala, zahartzaro aktiboa, bakardadeari aurre egiteko bideak, berdintasuna, gizarte ongizatea, osasunaren eta kulturaren al-

deko jarrerak eta beste hainbat gai landuko ditugu. Bizitzaren amaierako prozesuak eta horren inguruan azaltzen diren gaiak sakonki landu nahi ditugu. Askotariko baliabideak eta tresnak jarri nahi ditugu denon eskura, gure buruak zaindu eta berronkatzeko. Bereziki arreta jarri nahi dugu zaintzaileengan: nork zaintzen du bestea zaintzeko rola duen hori?

Gainera, askotan hitzez zaila egiten zaigu gure barruko mugimenduak lantzea, eta horretarako hainbat tresna eskainiko ditugu: meditazioa, coaching-a, berronkatze energetikoak, laguntza terapeutikoa, zineforuma, talde topaketak, etab. Artearekin lotutako baliabideei ere leku berezia egingo diegu: antzerkigintza, dantzaterapia, musikoterapia, arteterapia, clown-ak, etab.

Zauden tokian zaudela, animatu nahi zaitugu gure elkarte ezaugu eta eskaintzen ditugun proposamenak ezagutzera, elkarre-

kin bidea egiten dugunean, guztia baita xamurragoa.

INAUGURAZIOA ETA OSPAKIZUNA

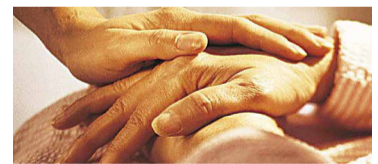
ZainBIZIn gaur bertan, urriak 1, inauguratuko dugu lokala. Ekitaldia, berriz, Arraunetxen egingo dugu, 19:00etan, nahi duen orok bertaratzeko aukera eduki dezan. Elkarlan berezi baten urteurrena ere ospatuko dugu: estatu mailan Ibizan eta Orion bakarrik dago EIVIDA, Intuizio, Energia eta Bizitza eskola, eta elkarlan horren hamargarren urteurrena ospatuko dugu. 100 ikasletik gora ditugu jada Euskadin. Encarna de las Heras Ibizako zuzendaria etorriko da, eta ipuin kontaketa saioa ere eskainiko digu. Elkarteaz bi hitz egin ondoren, clown saioak eta zuzeneko musikak hartuko dute protagonismoa, ipuin kontaketaekin batera. Bizi izan ditugun egoera latzak atzean utzi nahi ditugu, festa giro pixka bat eman ez hasiera ekitaldiari.



ZainBIZI elkarte osatzen duten lagunetako batzuk. ZAINBIZI

GAI HAU EK LANTZEN DITUGU:

- Autonomia pertsonala arlo fisiko, emozional, espiritual, sozial eta familiarrean
- Gizarte ongizatea
- Kulturaren sustapena
- Osasunaren sustapena
- Zahartzaro aktiboa, bakardadearen prebentzioa eta bizitzaren amaierako prozesuekin lotutako gaiak
- Genero berdintasuna eta berdintasun sozialaren sustapena
- Gaztaroa eta haurtzaroa
- Balioen hezkuntza eta pentsamendu kritikoaren sustapena
- Giza talentuarekin konektatzeko coaching-a



zainBIZI elkartea
zaintza Bizitzan

www.zainbizieltarte.com
zainbizieltarte@gmail.com
613 02 36 18

IZEN BAT MILA IZANENTZAT

Miguel Agirrezabalek, Valentina Gomezek eta Jose Manuel Herrero 'adineko' etiketa soilik partekatzen dute. Beren istorioak horren lekuko.



Pertsona bakoitza mundu bat dela esan ohi da, eta hori ez da aldatzen adinean aurrera egindakoa. Ez dago izen bakarrarekin izendatzerik eta talde bakarrean sartzerik 65 urtetik gorako oro, gizarteak oro har horretarako joera eduki arren. Miguel Agirrezabal zarauztarrak, esaterako, 73 urte ditu, eta ez du eguna «brak ikusten» pasatzen. Abendañoko lokal argitsu batean dauzka margotzeko tresnak eta mihiseak, eta hormetan zintzilik, han pasatako orduen emaitzak: tamaina guztietako koadroak, eta bereziki atentzioa ematen duten erretratuak, batik bat etxekoenak.

Jende askok du marrazteko afizioa, baina Agirrezabalek Arte Ederretako ikasketak 60 urterekin hasi zituen Euskal Herriko Unibertsitatean, Leioan. «Txikitatik marraztu izan dut asko, beti gustatu izan zait, baina gaztetan ikasketak aukeratzeko ordua iritsi zenean, ez zitzaidan burutik pasatu ere egin halako karrera bat aukeratzeko». Enpresa arloko ikasketak egin, eta horretan jardun zuen erretiroa hartu arte.

«Jubilatzeko garaira gerturatu ahala, berriz etorri zitzaidan marraztearen kontua burura. Pentsatu nuen, 60 urterekin erretiroa hartzeko modua banu, gustura egingo nituzkeela Arte Eder ikasketak, eta halaxe egin nuen; otsailean erretiroa hartu, eta irailan matrikulatu».

Bost urtez, egunero Leioara joan-etorrian ibili zen. «Hala eta guztiz, gustura ibili nintzen, ikasketak ondo burutu nituen, lagun asko egin nituen ikaskide eta irakasleen artean, eta pena sentitu nuen ikasketak bukatzean, nahiz eta azken urterako astun samarrak egin zitzaizkidan eguneroko joan-etorriak».

Inguruko batzuei arraroa egin omen zitzaion erretiratu orduko halako proiektu batean sartzea eta, horren harira, ideia bat azpimarratu nahi du Agirrezabalek: «Askok uste dute meritua dela 60 urterekin ikasketei heltzea, baina nik argi dut zortea dela horrelako aukera edukitzea. Meritua ez, inondik ere».

ZAINTZEAK BI ALDE

Oso bestelakoa da Valentina Gomez azkoitiarraren egunerokoa. Oso gazte hasi zen lanean, baina



Goian, Miguel Agirrezabal bere margoetako batekin, eta behean Jose Manuel Herrero (ezkerretik aurrenekoa, eserita) Zarauzko eguneko zentroko erabiltzaileetako batzuekin. ONINTZA LETE ARRIETA

ezkondu ondoren etxeko andrea izan da, eta seme-alabez gain, adineko asko zaintzea tokatu zaio. Aurrena gurasoen kargu egin zen, ondoren senarra hamar urtez zaindu zuen, eta izebaz eta anaia batez ere arduratu izan da, haiei medikuntza lagunduz edo beste hamaika modutara. Bitartean, bilobak ere zaindu ditu. Zaintzak asko kendu dio, baita asko eman ere. «Azken bolada oso gogorra izan da niretzat, urtebeteren barruan senarra, izeko eta anaia galdu ditudalako. Bilobei esker egin dut aurrera», esan

du. Orain, 76 urterekin, bere buruari begiratzen hasia tokatuko zaio.

AUTONOMIA OSOZ

Bada eguna 04:00etan hasten duen erretiraturik ere. Zarauzko Maria Etxetxiki eguneko zentroko apartamentu tutelatuetakoa batean bizi da Jose Manuel Herrero. 80 urte ditu, eta gorputza baldartuta eduki arren, mingaina dantzari-dantzaria dauka. Aurrena etxeko lanak egiten ditu, «baita otoitz pixka bat» ere. 06:00etan kalera ateratzen da,

ibiltzera; «poliki-poliki, baka- rrik, ederki asko ibiltzen naiz pasieran». Kafea hartuz egunkaria irakurtzen du beti kafetegi berean, eta supermerkatu zehatz batean egiten ditu eguneko erosketak. 09:30erako itzultzen da etxera, eta ez da gehiago ateratzen kalera egun osoan. Nahi izanez gero, badauka laguntza etxeko lanak egiteko eta, baina ahalik autonomoen izaten saiatzen da. «Neronek egiten dut ahal dudan guztia, eta hala jarraitu nahi dut. Iritsiko da ezingo dudan eguna; orduan, onartuko dut laguntza».

ME ENDAÑETA
muebles altzariak



Sukalde eta etxe altzarien erakusketa izugarria 3.000 metro koadro
Ohe artikulatuak, baita sofa eta butaka etzangarriak ere

Itziarko gaina, ITZIAR-DEBA (Gipuzkoa)

Tel. 943-19 91 00 · Fax. 943-19 91 01

endaneta@mueblesendaneta.com www.mueblesendaneta.com

OSASUN FISIKOA ETA MENTALA ZAINTZEKO ESKAINTZA

Adinean gora sasoiko jarraitzen duten herritarrak gero eta gehiago dira. Horregatik, erakunde publikoek ere gero eta eskaintza zabalagoa izaten dute, adinekoek osasun fisikoa eta mentala zaindu dezaten.

Azpeitiko Udalak, adinekoek osasun fisikoa eta mentala zaintzeko helburu horrekin bat eginik, adinekoentzako gero eta ekintza gehiago antolatu ohi ditu urtero. Eta Baigera jubilatuen elkarteari ere diru laguntza ematen dio adinekoentzako irteerak eta ekintzak antolatzeko. Hala nola, yoga, eskulanak eta irteerak antolatzen dituzte, besteak beste.

Aurtengo ikasturterako, hainbat ekintza eta zerbitzu mantendu eta berri batzuk ere jarriko ditu abian Udalak. «Gero eta adineko aktiboagoak ditugu, eta dituzten beharrei erantzuteko eskaintza gero eta zabalagoa da», adierazi du Leire Goenaga Gizarte Zerbitzuetako batzordeburuak. Eskaintzak ariketa fisikorako aukera asko eskaintzen ditu: «Ariketa fisikoa egitea gorputzarentzat ona izateaz gain, osasun mentalerako zein gizarte harremanak mantendu edo sortzeko egokia da». Horretaz gain, ordea, aurtengoa, hainbat herritarren eskariz, literatura saioak ere eskainiko ditu udalak adinekoentzat.

EGUNEKO UNITATEA

Herritarrak ariketa fisikoa egitera bultzatu eta adinekoen osasun mentala mantentzeko helburuarekin Kirol Orientazio Zerbitzua eta Eguneko Unitatea ditu abian Azpeitiko Udalak. Eguneko Unitatearen bidez, egunean pare bat orduz oinarrizko ariketa fisikoak eta buruko osasuna eta memoria lantzeko ariketak egiten dituzte.

2019an jarri zen abian zerbi-

tzua, eta gaur egun, Baigera Ilean eta Sanjuandegin eskaintzen den zerbitzuak 25 erabiltzaile ditu. Zerbitzu honen bidez, adinekoen menpekotasun egoeretan prebentzio lana egitea da helburua. Adinekoen autonomiari eusten laguntzen da, baita ohiko inguruan mantentzen eta gizarteratzen ere, arlo eta eremu desberdinak landuz adinekoekin. Erabiltzaileekin arlo kognitiboa, arlo psiko-afektiboa eta harreman, aisialdi eta kultura arloa lantzen dira.

ORIENTAZIO ZERBITZUA

Kirol Orientazio Zerbitzuaren helburua, berriz, ahalik eta herritar gehien jarduera fisikoaren onuraz jabetzea da. Herritarrei eta, batez ere, adinekoen beren osasun fisiko, psikiko eta soziala

Leire Goenaga: «Ariketa fisikoa egitea gorputzarentzat ona izateaz gain, osasun mentalerako zein gizarte harremanentzat egokia da»

hobetzeko banakako aholkularitza eskaini eta jarraipena egiten zaie, zerbitzu horren bitartez. 2017an jarri zuten abian, eta, orduetik, 151 erabiltzaile ditu. Ariketa fisikoaren bidez edozein gaitz, min edo patologia duten herritarrei laguntzea da helburua.

ARIKETA FISIKO OSASUNTSUA

Adinekoen beharrei egokitutako jardueren eskaintza ere badu Kirol Patronatuak. Hala, adinekoek urte osoan zehar pilates, zumba



Eguneko Unitatea izeneko egitasmoari esker, egunean pare bat orduz hainbat ariketa egiten dute erabiltzaileek. UDALA

edo mantentze ariketak egiteko eskaintza dute.

Horretarako, patronatuko eskaintzaren baitan, urtez urte adinekoentzako berezitutako eskaintza jasotzen da.

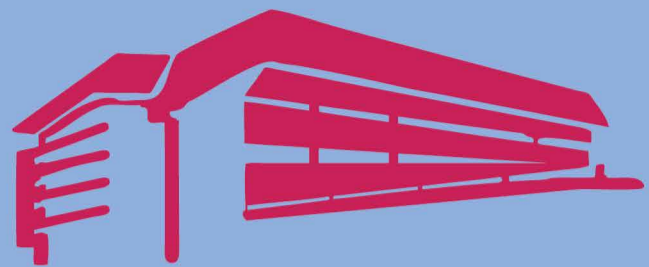
Jarduera zehatzik gabe, ibiltzea atsegin dutenentzat, berriz, Azpeitibili ekimena ere abian da.

Proiektu horren bidez, astez aste, taldean, herrian zehar ibilbide osasuntsuak egiten dituzte parte hartzaileek, monitore batek lagunduta. Saioak doakoak dira eta informazio gehiago nahi duenak udaleko Gizarte Zerbitzuetara dei dezake.

Gorputza aktibo mantentzeaz gain, burua ere lanean mantentzeko asmoz, herritar talde batek eskatuta, Azpeitiko Udalak literatura saioen urte osorako ikastaroa ere eskainiko du urritik aurrera.



2019tik egiten du prebentzio lan hori Azpeitiko Udalak. AZPEITIKO UDALA



San Martin
E G O I T Z A

GURE HELBURUA
PERTSONA ETA FAMILIARI
ONGIZATE OSOA
ESKAITZEA DA

