



Baikorki zahartzen
Envejeciendo en positivo



Zahartze WOKA-ren Ondorioak

2010eko azaroak 25

INNOBASQUE-REN JARRERA HARTZEA ZAHARTZEARI BURUZ

Innobasque, Berrikuntzaren Euskal Agentzia, haren dinamika esku-hartzaileen esparruan, eta Gizarte Berrikuntzaren arlotik zehazkiago, zahartzearen barrutiari ekin dio espero den bilakaera demografikoa duen gizarte batean sortzen diren erronken eta aukeren ikuspegitik.

Hartarako, 2009ko otsailetik hasita, gai horren inguruan lan egiteko interesa duten barruti desberdinetako aditu batzuek lantalde bat (i-Talde) sortu dute ikuspegi berritzaile batetik zahartzeari ekiteko.

Hasieratik eta gaur arte, i-Taldeak bere jarduera honako ardatz hauen inguruan finkatu du:

- **PROZESU BAT:** ez gara zahartzen gauetik goizera, beraz, zahartzea ez da "zaharren kontua bakarrik".
- **DIMENTSIOANIZTUNA:** barruti asko erasaten ditu. "Tradizionaletatik" hasi (gizarte-osasuna, pentsioak, etab.) eta beste barruti berriagoetaraino (enplegua, prestakuntza, kultura, baliok, partaidetza-erak, etab.)
- **Zahartzea LORPEN PERTSONAL ETA SOZIAL** bat da, eta horregatik inoiz baino beharrezkoagoa da adineko pertsonen hiritargo aktiborako eskubidea aldarrikatzea.
- **Zahartzea Euskadirentzat AUKERA ITURRI EKONOMIKO ETA SOZIAL** bezala. EAeko proiektio demografikoak kontuan izanik, Euskadi *living lab* ezin hobea da euskal industriaren produktu eta zerbitzu berriak testatzeko, gero gainerako herrialde aurreratuetara esportagarriak direnak, haiek ere fenomeno horri aurre egin behar baitiote.

Zahartzea:

- **Prozesu bat**
- **Dimentsioaniztuna**
- **Lorpen pertsonal eta soziala**
- **Aukera ekonomiko/sozialen iturri bat**





ZERGATIK WOKA ZAHARTZEARI BURUZ?

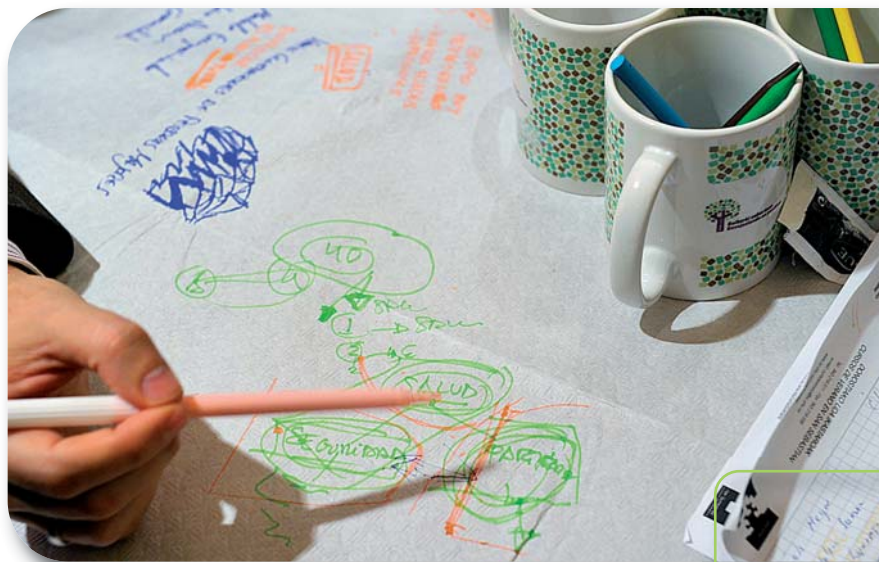
Zahartzeari buruzko WOKA egitea proiektu baten atala da, adineko pertsonen bizi-kalitatean/zorionean eragina duten elementuak ezagutzera bideratua, bai eta nola izan litekeen eragina faktore horietan, gizarte bezala eta gure erakundeetatik.

Proiektu hori burutzeko, Innobasquetik bi ekimen abiarazi dira:

Zahartzeari buruzko Focus Group-a:

Lehen fase batean, maiatzaren 27an zahartzearen barrutiari buruzko jardunaldi bat egin zen gogoeta eta ideia sortzaileak asmatzeko eta bertan zahartzearen fenomenoaren ezagutza duten 12 pertsonaren esku-hartzea izan zen (beren ibilbide profesional eta pertsonalarengatik, zahartze-barrutiaren ezaguera eta ikuspegi globalarengatik, eta/edo zahartzeak eragina duen sektoreetan lan profesional bat garatzen ari zirengatik). Jardunaldi hartan, honako galdera honi erantzuna emateko saioa egin zen: Zer egin dezakegu adineko pertsonen bizi-kalitatea aldatu eta hobetzeko?

Zein diren adineko pertsonen bizi-kalitatean, zorionean eragina duten osagaiak eta nola eragin litekeen gizarte bezala, eta gure erakundeetatik faktore horietan.



Baikorki zahartzen WOKA:

Jardunaldi haren emaitzak aztertu eta gero, eta gizartearen gogoetak eztabaidara ireki eta kontrastatzeko helburuarekin, azaroaren 25ean 3 World Kafe antolatu ziren 3 euskal hiriburutan "Baikorki Zahartzen" izenburupean. Hartarako 3 Euskal Kutxen (BBK, Vital eta Kutxa) Gizarte Ekin-tzaren eta Baqué Kafeen lankidetzak izan zen, eta gainera Zientzia, Teknologia eta Berrikuntzaren Astearen kokaturiko lan-jardunaldi bat ere izan zen i+G+b ekintza bezala zahartzearen barrutian.

Zer egin dezakegu adineko pertsonen bizi-kalitatea aldatzeko eta hobetzeko?



BAIKORKI ZAHARTZEN WOKA JARDUNALDIA

- Lan-lerroak eta proiektuak identifikatu.
- Adineko pertsonaren pertzepzioa aldatu.

Zer da World Kafe bat?

- Metodologia bat da, elkarrizketa eta ikaskuntza sozialeko sare informalak ahalbidetzen dituen, erakunde edo erkidego bateko auzi garrantzitsuen inguruan pertsona kopuru zabal baten artean.
- Galdera batzuk zehazten dira eta haiei buruz eztabaida egiten da 4 edo 5 pertsonako mahai-ingurutan. Parte-hartzaileen artean ahalik eta interakzio handiena bermatzeko mahaien arteko txandakatzeak edo aldaketak egiten dira.

WOKAren edukia: eztabaidarako 3 galdera

- 1) Nola ari zara zahartzen eta nola nahiko zenuke benetan zahartu?
- 2) Zer aldaketa (sozial, kultural, produktu eta zerbitzuenak etab.) uste duzu beharko liratekeela nahi dugun bezala zahartzeko?
- 3) Zer egin dezaket nik, norbanako mailan, zahartze-eredu berri hau sustatzeko? Eta zer egin dezake nire erakundeak/ erkidegoak?

Baikorki zahartzen WOKAren helburuak

- Lan-lerroak eta proiektuak identifikatu zahartzearen barrutian, dimentsio eraldatzailea izango dutenak, nola maila ekonomikoan hala sozialean.
- Adineko pertsonaren pertzepzioa aldatu Euskal gizartearen deskapitalizatzea saihesteko eta hari balio-proposamen bat eskaintzeko (ondasun amortizatutik inbertsiora).



Parte-hartzaitza mailak eta eragileen tipologia

3 lan-jardunaldi egin ziren Euskadiko 3 hiriburuetan eta haietan 150 pertsonak baino gehiagok eta tipologia desberdinenetako erakundeek esku hartu zuten aldi berean.

Arreta berezia eskaini zitzaion 3 lan-jardunaldietan esku hartzeko eragileen tipologiari, eta Euskadiko ingurune sozioekonomikoaren errealitate askotarikoa islatuko zuen parte-hartzaileen pool bat eraiki zen. Ondoren interesekotzat jo ziren 3 ardatzen inguruko eragileen tipologiaren analisi laburra aurkezten da: pertsona parte-hartzaileen adina, ordezkaturiko erakundearen barrutia eta jarduera-sektorea.

1 Ardatza: Parte-hartzaileen adina

Zahartzea gizarte osoari erasaten dion erronka bat da, ez adineko pertsonari soilik, eta horregatik adin-segmentu desberdinetako pertsonen presentzia bermatu zen.

- Bertaratuen %20 35 urtez azpiko pertsonak izan ziren.
- Bertaratuen %40k 35-50 urte arteko adina zuten.
- Bertaratuen %40k 50 baino gehiago zuten.

2 Ardatza: Sektore pribatuaren eta publikoaren arteko oreka

Parte-hartzaileen % 40 erakunde pribatuetatik zetorren eta %40 barruti publikotik. Halaber, WOKAn EAEko 3 eskumen-maila egon ziren ordezkaturik. Gainerako %20k norbanako bezala esku hartu zuten.

3 Ardatza: Ordezkaturako sektoreak eta barrutiak: "tradizionalki" zahartzearen barrutiarekin zerikusirik izan ez duten sektoreak bertan txertatzea

WOKAn esku hartu zuten pertsonak-erakundeak 2 talde handitan sailka daitezke:

- Egunean-egunean zahartzearen barrutian lanean diharduten erakunde publikoak eta pribatuak: egoitza-kudeatzaileak, gizarte-gaien teknikariak, adinekoen elkarteak, zaintzaileen elkarteak, ospitale-kudeatzaileak, tab.
- "Itxuraz eraginik jasotzen ez duten" sektoreetako erakundeak eta pertsonak: langileen hautespenerako enpresak, heziketa-zentroak, kirol-erakundeak, etorkin-elkarteak, teknologia-zentroak, kontsumo-ondasunen enpresak, eraikuntzaren barrutiko enpresak, etab.

Partaideak:

- Partaideen adina
- Sektore Publikoa eta Pribatua
- Jarduera-sektorea



“Haziz zahartu behar dugu”



Parte-hartzearen prozesua. “Nolakoan berritzea”

Garrantzia duten adineko pertsonak ekitaldien irekieran, ikusgai gerta dadin zahartzearen balio aktiboa lehen pertsonan.

- Jose Angel Iribar, Bilboko Athletic-eko jokalaria ohia eta oinarri-futboleko entrenatzailea:

“Haziz zahartu behar dugu”

- Arantxa Urretabizkaia, euskal idazle ezaguna:

“Tradiziozko zahartze-era desagertu egin da ia erabat eta ez dugu beste berri bat asmatu”

- Esperanza Molina, antropologoa, unibertsitate-irakaslea, Arabako Inem-en Zuzendari ohia eta lan-merituaren dominaduna:

“Pertsona bat naiz, profesional lanpetua. Ez denbora sobera duen emakume zahar bat”

Kidea pertsonaia nagusi bezala, ikusgaitasuna emanez eta i-Taldean bere lana balioan ezarriz. WOKA dinamizatu duten 3 pertsonak Innobasqueren kideak dira eta Berrikuntza Sozialeko Zahartzearen i-Taldeko kide aktiboak.

- Aitor Pérez, Gerokon-en Kide-Zuzendaria.
- Adriana Martínez, Aptes-en Zuzendaria.
- Patxi Leturia, Arabako Foru Aldundiko Gizarte Ongizateko Foru Institutuaren Ahalmen Urritasuna duten Pertsonen Alorreko Zuzendariorde Teknikoa.

Kidearen ahalduntzea gure prozesuetan

- 3 lurralde-batzorde sortu ziren 3 WOKAk kudeatzeko, eta haietan i-Taldeko kideez gainera Kutxek, Udalek eta Aldundiek esku hartu zuten.

“Tradiziozko zahartze-era desagertu egin da ia erabat eta ez dugu beste berri bat asmatu”



“Pertsona bat naiz, profesional lanpetua. Ez denbora sobera duen emakume zahar bat”





BAIKORKI ZAHARTZEN WOKAREN ONDORIOAK

Zer emaitza izan ditu WOKAk?

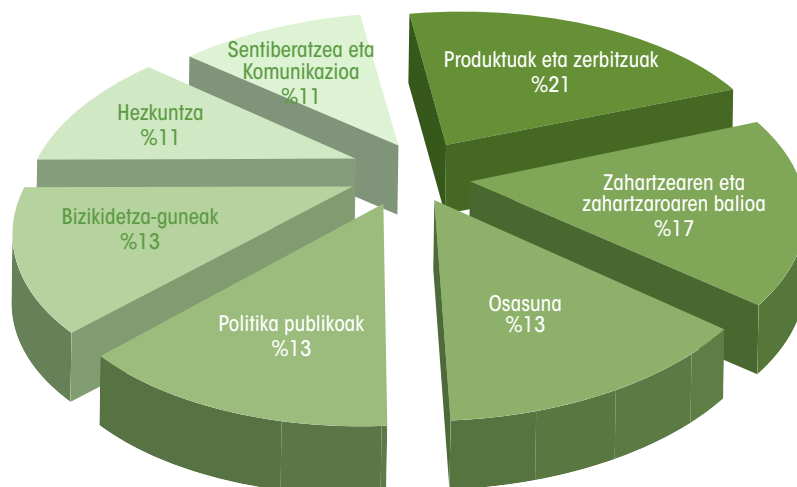
Baikorki zahartzen WOKaren ondorio nagusietako bat izan da zahartzeari ekiteko era tradizionala desagertuz doala eta oraindik ez dugula eredu berriak aurkitu. Adinekoa izatea eta zahartzea bizi-beherakada batekin lotzearen tradiziozko ustea (bizi-kalitate urriagoa, osasun txarragoa, ikasteko edo garatzeko gaitasun gutxiago, etab.) pixkanaka arrakalatu da adineko pertsonen kolektiboa bera heterogeneoagoa den eta gizarteak oro har "haziz zahartzeko" duen bere nahia agertzen duen neurrian.

Beharrezkoa da, beraz, adineko pertsonen zorronean eragina duten elementuei ekitea, faktore horiek bizitzan zehar nola aldatzen diren aztertzea eta zer egin dezakegun elementu horien baitan jarduteko norbanakoaren eta gure erakundeen mailatik. Eta ez hori bakarrik. Era berean, identifikatu egin behar ditugu gorantz datozen elementuak, zahartzeko beste era baten berri ematen digutenak, zahartze-eredu iraunkor bat zehazten lagundu diezaguten.

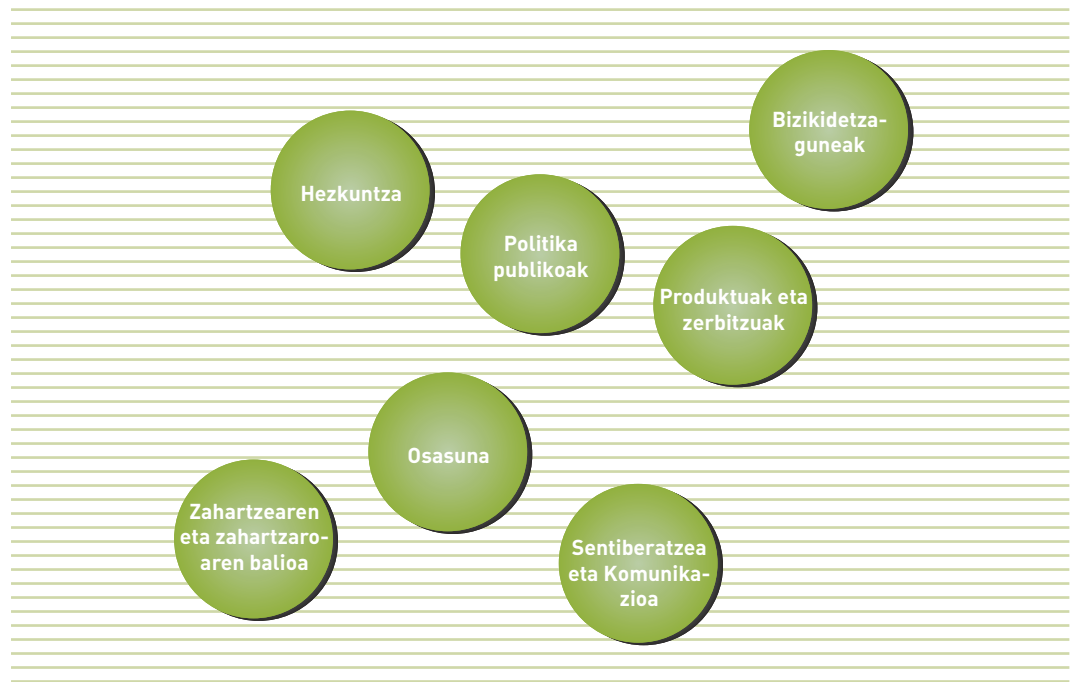
Horretarako, beharrezkoa da gizarte zahartu batean bizi garela ulertzea, lehenago ezagutu ditugun beste batzuk ez bezalakoa, eta lehen pertsonan zahartzen garela. Halaber, fenomeno honek, baldin eta gizarte bezala hura integratzeko gai bagara, balio diferentzial, ekonomiko eta sozial baten ekarpena egin diezaiokela Euskadiri frogatzen da.

Zein dira Zahartze WOKAn lehenasuna eman zaien barruti/ardatzak, landu beharrezkotzat jotzen direnak?

BARRUTIA	EKARPENAK %
Produktuak eta zerbitzuak	%21
Zahartzearen eta zahartzaroaren balioa	%17
Osasuna	%13
Politika publikoak	%13
Bizikidetza-guneak	%13
Hezkuntza	%11
Sentiberatzea eta Komunikazioa	%11



Barruti/ardatz estrategiko hauetako bakoitzerako honako alderdi hauek proposatzen dira:



1 ARDATZA: ZERBITZUAK ETA PRODUKTUAK

Begi-bistakoa da bizi-itzaropena eta -kalitatea gehitzen ari direla, eta gero eta gehiago direla denbora eta, oro har, baliabide ekonomikoak dituzten adineko pertsonak. Era berean, aldaketa nabari da adineko pertsonen erosketa-ohituretan, eta egoera horrek erronka ekonomiko eta sozial berriak sortzen ditu, eta adineko pertsonen bizimodua hobetzen jarraitzen lagunduko duten soluzioak eskatzen ditu.

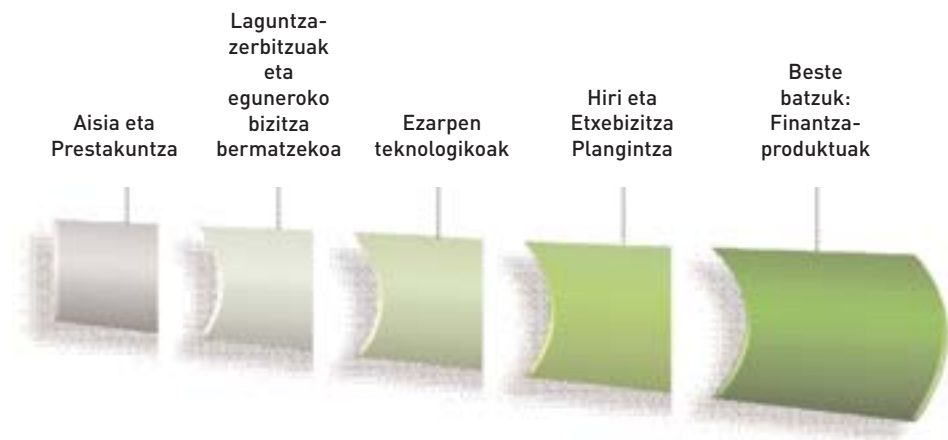
Produktuak eta kontsumoa zehazterakoan adineko pertsonen beharretatik eta eskubideetatik lan egitearen garrantzia nabarmentzen da. Horretarako, kontuan izan behar da adineko pertsonak kolektibo heterogeneoa direla eta, gainera, kolektibo aldakorra dela (belaunaldi berriak etorri ahala, kontsumo kolektiboaren arauak aldatuz doaz).

Ekonomiak baliatu egin behar ditu adinekoen biztanleriaren beharrekin loturiko merkatu berriek eskaintzen dituzten aukerak. Halaber, nabarmentzen da adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko garatzen diren produktuak eta zerbitzu berri gehienak baliagarriak direla gizartearentzat oro har (produktu eta zerbitzu berrien garapenaren ikuspuntu sarkaria).

Osasuna, aisia, teknologia berriak, eskuragarritasuna, etxebizitza, eta abarrekin zerikusia duten produktuak eta zerbitzuak funtsezkotzat jotzen dira zahartzearen garapen osorako eta haiek hornitzea gainera aukera-iturri garrantzitsua izan daiteke euskal enpresentzat.

Horregatik, ardatz honetan lanerako proposatzen diren barrutiak hauek dira:

“La beti, adineko pertsonentzat produktu egoki bat sortzea denontzat produktu aproposa sortzea da”





“Beharrezkoa da Euskadin zahartzearen kultura bat sustatzea”

2 ARDATZA: ZAHARTZEAREN ETA ZAHARTZAROAREN BALIOA

Beharrezkoa da Euskadin zahartzearen kultura sustatzea eta bertan adineko pertsonak gizarte-ari (lehen, orain eta gero) egiten dioten ekarpena aitortzea, gure gizartea zahartzeak esan nahi duen lorpen pertsonal eta soziala nabarmenduz arazo bezala ikustearen aurrez aurre.

Zahartzearen kulturak gizarteko eragile guztien artean partekatua eta diseinatua izan behar du. Halaber, beharrezkoa da kontuan izatea pertsona bakoitza bere zahartzearen erantzule dela, zeren eta dugun adina ez baita gure bizi-kalitatea determinatzen duena. Horregatik, zahartzearen eta zahartzaroaren inguruko informazioa eta ezagutza tresna ahaltsu bat da zahartzaroari buruzko ideia aurrekontzebituak desmitifikatu eta modifikatzeko. Adineko pertsonak, beste guztiek bezala, beren eskubideak eta betebeharrak dituzte, ez dira tratatu behar era diskriminatuan, ez eta “gurasokeriazko” era asistentzial edo homogeneoz tratatu ere biztanleriaren segmentu jakin batean kokaturik daudelako.

Pertsona horiek, haien desberdintasun banakoa errespetatuz, gure gizarteari ekarpenak egin eta hura aberastu egin dezakete beren bizipen testuinguruzko eta historikoetatik, beren esperientzia eta ezagutzatik, belaunaldien barneko eta arteko harremanak sustatuz.

Zergatik ez sustatu adin guztietarako gizarte bat?

Pertsona guztiak, geure adina alde batera utzirik, desberdinak gara. Horregatik, parametro kronologikoak ezin dezake determinatu erabateko integrazio eta inklusio soziala, eta kultura bat sustatu behar dugu, non zahartzea eta zahartzaroa aintzakotzat hartuko diren, hartara belaunaldien arteko elkartasuna eta elkar-laguntza sendotzeko ekarpena eginez.

Ardatz honetako balizko esku-hartzeekin zerikusia duten bertaratuen ekarpenak honako alderdi hauekin izango lukete zerikusia:

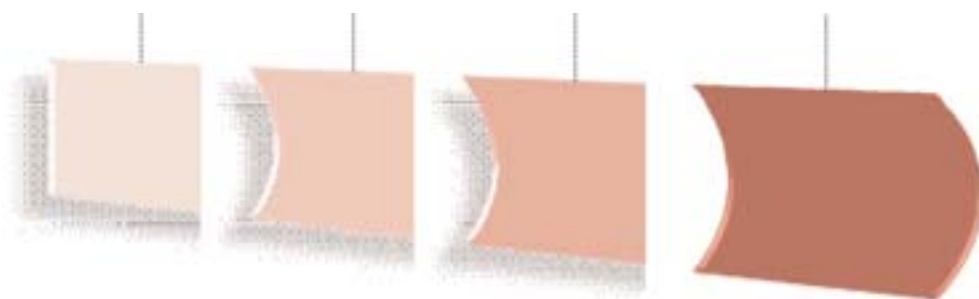
“Zahartzeari buruzko informazio objektiboa eta zahartzaroaren bizi-unea lanabes hoberenetako bat da ideia okerrak desmitifikatu eta aldatzeko”

Gaur eguneko zahartze-ikusmoldea hautsi

Zahartzea prozesu bezala

Pertsona balioetsi haren adina kontuan hartu gabe

Gizartean aktiboki Esku-hartzea



“Zergatik ez sustatu adin guztietarako gizarte bat garela?”



3 ARDATZA: OSASUNA

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) dioenez, osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da, eta ez bakarrik afekzio edo gaixotasunik ez izatea. Osasuna garrantzitsua da gehiago bizi izateko, bizi-kalitate handiagoarekin eta ongizate handiagoarekin.

Ez dago adin jakin bat zahartzaroan sartzeko. Gure bizitzaren atal handi bat hartzen duen prozesu bat da. Zahartzea, aldaketa geldo, mailakatu, unibertsalak dituena. Guztioi erasaten digu, baina era berezian, desberdinean, bakoitzari. Era guztietako faktoreek eragiten dute zahartzean: biologikoak, sozialak, ekonomikoak, osasunezkoak, generokoak, heziketakoak... bai eta daramagun bizimoduak eta hartzen ditugun erabakiek ere. Pertsona bakoitzak esku har dezake bere zahartze-prozesuan.

Zahartzea ez da gaixotasun bat, baizik eta bizi-

aro bat, eta hartarako "aurretik" prestatu egin behar dugu geure burua (bizi-kalitatea hobetuko duten prebentzio-estrategiak). Horregatik, gaixotasun fisikoak prebenitzeko bizi-ohitura osasungarriak sustatzeaz gainera (janaria, ariketa etab.), beharrezkoa da prestakuntza mental eta emozionalarekin zerikusia duten alderdiak lantzea zahartzeko.

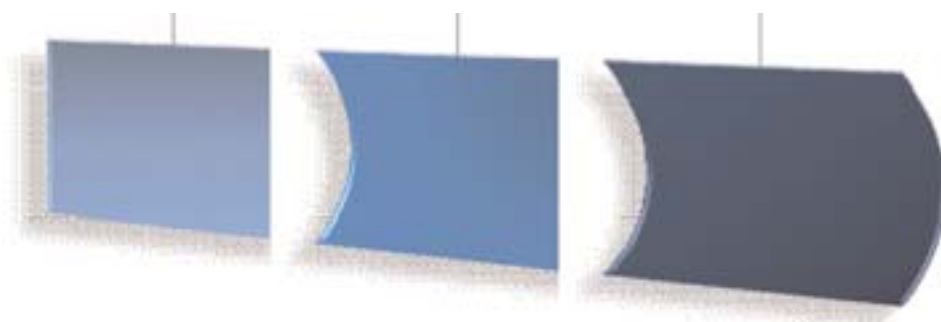
Egungo gizarteak bi erronka handi ditu barruti horretan. Lehena, gaixotasun kronikoetatik eratorritako menpeketasunaren eragin ezkorra gutxitzea, prebentzio-estrategiak sortuz; eta bigarrena, elkartasunik gabeko gizarte indibidualista baten emaitza bezala pairatzen dugun bakardadeari ekin, bakarrik zahartzen diren pertsonen bizi-kalitatea erasaten ari baita.

Ardatz/barruti horretan lantzeko proposatzen diren alderdiak honako hauek dira:

Prebentzioa eta Ohiturak

Bizitza osasungarria osasun fisikoaz harago

Gizarte-osasungintzako Esku-hartzea



"Osasuna erabateko ongizate fisiko, mental eta sozialeko egoera da"

"Bizi-kalitatea hobetuko duten prebentzio-estrategiak hedatu"



4 ARDATZA: POLITIKA PUBLIKOAK

Administrazio Publikoen papera aldarrikatzen da ongizate-sistemaren bermatzaile eta garapen ekonomiko eta sozialeko neurrien sustatzaile bezala. Lan- eta ekonomia-izaerako neurriak aipatzen dira (diru-sarreraren bermea, erretiroaren borondatezkotasuna, zerga-neurriak, likidezia gehitzeko neurriak, etab.) eta gizarte-osasuneko politikak (gutxieneko zerbitzuen kartera, zerbitzuen baldintzak eta kalitatea, etab.) Halaber, zahartzearen fenomenoaren zeharizaera kontuan izanik, beste gizarte- eta lan-politika batzuen eraginak zeharkako eragina izan dezake adineko pertsonen bizi-kalitatean (esaterako, familia-bizitza eta lan-bizitza uztargari bihurtzeko).

Politika publikoek ez dute diseinaturik egon behar adineko pertsoneri babesa eta zaintzeak emateko, baizik eta diseinaturik egon behar dute haiek gizartean esku-hartze eta parte-hartze osoa izan dezaten ere.

Abiaraziko diren politika publikoek adineko pertsonen integrazioa sustatu behar dute, haien mugikortzea - ekintza kolektiboa eraldatze- eta gizarte-aldaketako ahalmen bezala (erabakitze ahalmena bizi-aro guztietan bermatuz).

Ardatz/barruti honetan lantzeko proposatzen diren alderdiak honako hauek dira:

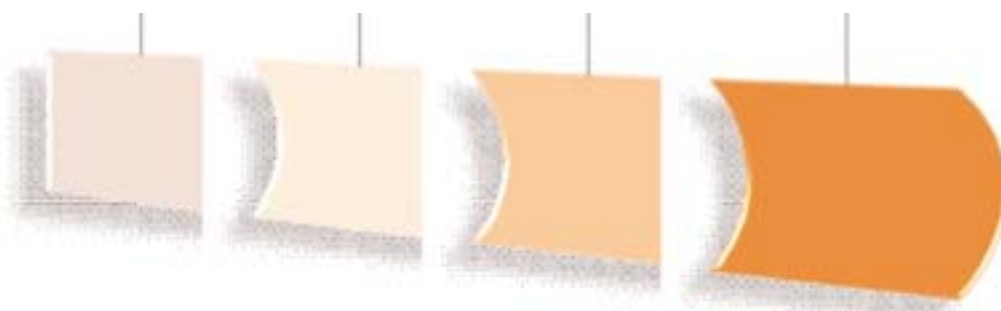
Administrazio Publikoak ongizate-sistemaren bermatzaile eta garapen ekonomiko eta sozialeko neurrien sustatzaile bezala.

Neurri Ekonomikoak eta Fiskalak

Lan-neurriak

Gizarte- eta Osasungintzako Neurriak

Beste neurri batzuk: hezkuntza/prestakuntza, informazio-sistemak, Parte-hartzea...



Baldintza egokiak eskaini zahartzaro duin eta seguru bati.



5 ARDATZA: BIZIKIDETZA GUNEA

Adineko pertsonen integrazio osoari ekiteko, beharrezkoa da belaunaldi arteko erabilera-gunean sustatzea. Nabarmentzen da badirela gune baztertzailak (ohartuki edo oharkabeen) adineko pertsonengatik eta adineko pertsonentzat sortuak. Beren presentzia publikoa murriztean, haien jarduerak protagonismo pertsonal eta soziala galtzen dute, "beren ondorengoei zerbitzatzeko baliabide bihurtuz ia ezinezkoa izan arte" (mendekotasuna gertatzean).

Horregatik proposatzen da gune komunak indartzeko beharra, haietan, era naturalean, adin desberdinetako pertsonak topo egin dezaten. Esate baterako, futbol-zelaiez hitz egiten zen eztabaida-mahaietan, non gazteek, helduek eta adinekoek partekatu eta gozatu egiten baitute jarduera barne-hartzailak eta integratzaileak.

Hautematen da belaunaldi arteko harremanak sustatzearen beharra, belaunaldi desberdinetakoen artean harremanak eta komunikazioa indartzeko, bai eta adineko pertsonen beren arteko harremanak ere. Ingurunean esku-hartzeko formula berriak garatzea eta topaketa eta trukeko gune berriak sustatzea funtsezko osagaiak dira zahartze beteak bizi izateko gizarte kohesionatu batean. Begi-bistakoa da bizikidetza solidario bat izan dadin erabat beharrezkoa dela komu-

nikazio-kontaktu osasungarriak finkatzea, eta zio horrengatik belaunaldien arteko komunikazioak funtsezko garrantzia du gure gizartearen garapen harmonikorako.

Bestalde, pentsatzen da ingurune babesle eta aldekoak garatu behar direla adineko pertsonentzat (irisgarritasunaz harago). Mendekotasun-egoeran dauden adineko pertsonen beharretara ingurune fisikoa egokitzea haien autonomiari eustea ahalbidetzen du, eta hartarako, beharrezkoa da laguntza-sistemen eskuragarritasuna bermatzea eta jokabide diskriminatzaileak ezabatzea (zahartzaroaren irudi baikorra nabarmenduz eta haren garapena eta zahartzaroan eskubideak eta betebeharrak egikaritzea erraztuko duten ingurune fisiko, sozial eta kulturalak sustatuz).

Aldatze-prozesu horretan, beharrezkoa da pertsonen jakin-mina eta jardueraren balioa sustatzea. Funtsezkotzat jo zen ekintzak eta ikuspuntuak sortzeko inplikazioarekin, proaktibitatearekin lotzen duten balioak sustatzea - "pertsonak eta gizarte erantzulea"-, elkartasuna eta esperientziak eta errealitateak partekatzea.

Ardatz honetan, honako sail hauei ekitea proposatzen da:

Belaunaldi desberdinen eta adineko pertsonen arteko komunikazioa eta belaunaldien arteko harremanak sustatuko dituzten harremanak eta komunikazioa bultzatu.

Topaguneak
Sustatu

Belaunaldiarte
gizarte baten
balioa

Ingurunea
egokitzea





6 ARDATZA: HEZKUNTZA / PRESTAKUNTZA

Heziketa/prestakuntza, bere alderdi bikoitzean, adineko pertsonenganako eta zahartzeari buruz, funtsezko osagaia da gurea den bezalako gizarte zahartu bat garatzeko. Larriki, teknologia berriak, heziketa emozionala, zaintzaileentzako prestakuntza arautua eta zahartze-prozesua eza-gutzeko heziketa/prestakuntza gisako alderdiak aipatzen dira.

Adineko pertsonenek heziketa/prestakuntzaren bitartez beren denbora inbertitzeko era berriak aurkitzen dituzte bizi-jarrera berri batekiko koherentzian, zeinek bilatzen baitu aberaste pertso-

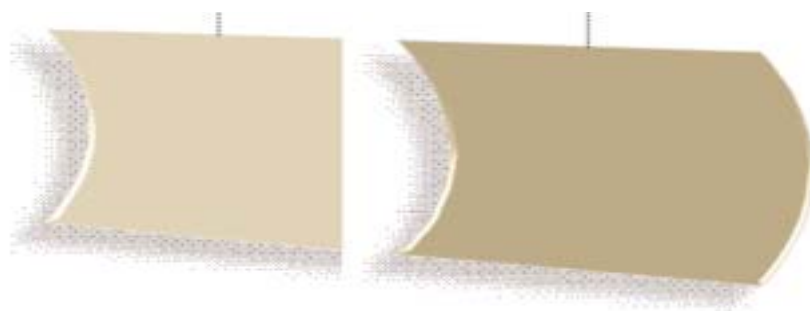
nala ezagutzen eta esperientzien trukearen eta prestakuntzaren bitartez.

Orobat, zahartze-prozesua sakonago ezagutzeak aukera ematen die adineko pertsoneri kontzienteago izateko bizi-zikloan zehar gertatzen ari diren aldaketek, eta aurkezten zaizkien aukera ugariak. Heziketa mota hori bizitarako prestaera bat da.

WOKAk egindako ekarpenen artean landu beharreko honako bi interesgune hauek daude:

Adineko pertsonengana
zuzenduriko
Heziketa/Prestakuntza

Zahartzaroari buruzko
Heziketa/Prestakuntza



Heziketa/prestakuntza,
bere alderdi bikoitzean,
adineko pertsonenganako
eta zahartzeari buruz
funtsezko alderdia da.





7 ARDATZA: SENTIBERATZEA ETA KOMUNIKAZIOA

Gizarte-aldaketa bat eragiteko garrantzitsua da jabeturik egotea zahartzea prozesu bat dela, ez egoera bat, eta guztion erantzukizuna dela (norbanakoarena eta kolektibitatearena) zahartzearen fenomenoaren oraindik eta etorkizuneko ikuspenarekin kudeatzea.

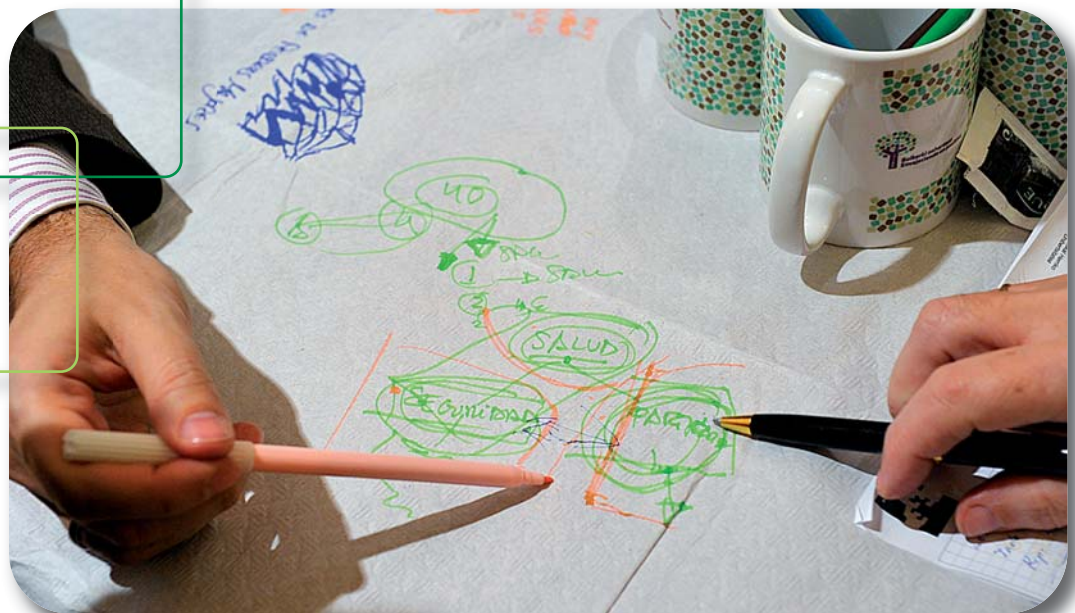
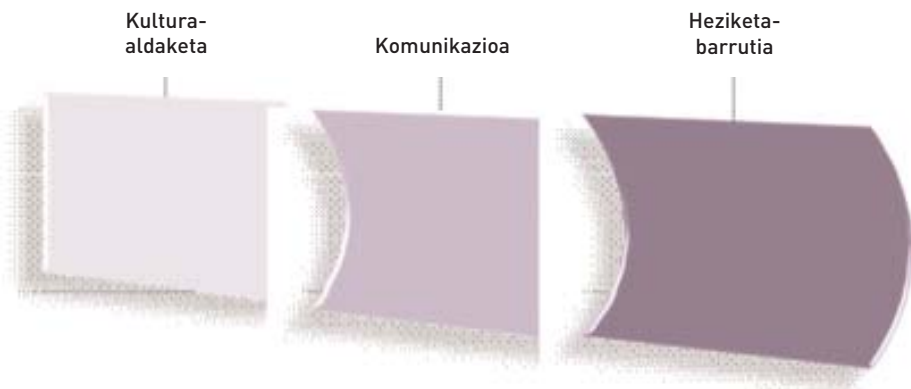
Gizartea gertaera honen inguruan sentiberatzea oinarritzeko pieza da kultura-aldaketa bat lortzeko zahartzea eta zahartzaroa, haren gizarte-balioa onartuko dituen. Sentiberatzearen eta komunikazioaren lanabesak ezinbestekoak dira

zahartzarorekin eta zahartzearekin zerikusia duten aurreiritziak eta tabuak ezabatzeko. Komunikabideak funtsezkoak dira, beraz, komunikazio baikor hori abian jartzeko.

Adineko pertsonen ekarpenak pizgarritu eta motibatuko dituen gizarte-eredu bat sortu. Eredu horrek lehenetsuneko ardatz bezala izan behar du adineko pertsonenganako balioetan prestatzea.

Sail honetan landu beharreko lehenetsun-arloak honako hauek dira:

“Denok zahartzen garenaren errealitatek ihes egiten ikasi egin dugu”





WOKAREN ONDORIOAK ZAHARTZE AKTIBOAREN ZUTABEEKIN LERROKATUAK

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) zahartze aktiboaren bere esparru-agirian (Active Ageing: a policy framework; 2002) erabaki zenez, zahartze aktiboaren barrutian beharrezkoa da bilakaera bat izatea beharretan oinarritutako fokatzeko batetik eskubideetan oinarritutako fokatzeko batera doana, zeinean aitortzen baita adinako pertsonak duten eskubidea aukera- eta traeta-berdintasun osoaz gozatzeko barruti guztietan.

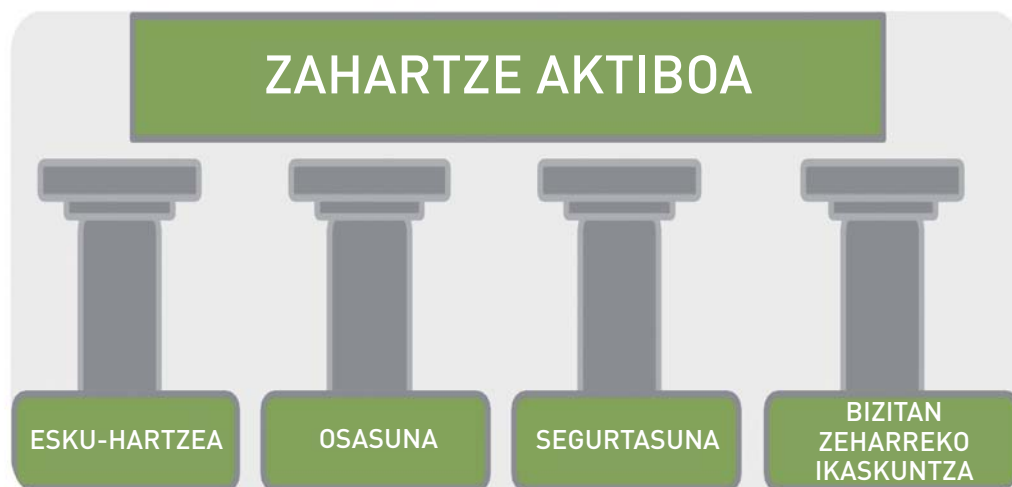
Aipaturiko esparruan zahartzearen aspektu gaikoak aipatzen dira hala nola autonomia eta independentzia mantentzeko beharra, gizarte-balioak sustatzuz hala nola belaunaldien arteko elkartasuna eta elkarrekiko dependentzia.

Aldi berean nabarmentzen du biztanleria zahartzea fenomeno globala dela, maila guztietako

ekintzak eskatzen dituen (nazioartekoa, nazionala, erregionala eta tokikoa) eta erronka demografikoari erantzun egokia ez bazaio ematen eragin globaleko ondorio politikoak eta sozioekonomikoak izango dituela (ekonomien eta gizartearen arteko konektibitate maila altuarengatik).

Orainaldiko eta etorkizuneko belaunaldien zahartze aktibora hurbiltze kolektibo bat eraikitzeko, agiriak planteatzen du zeintzuek izan behar duten zahartze aktiboa sustatzeko oinarritzko zutabeak (haieetatik politika publikoak definitu eta abiarazteko).

Ondoren zehazten dira OMEren erreferentzia-esparruan hasieran jasotako oinarritzko 3 zutabeak (osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna) berriki gehitu zaien 4. barruti/zutabe batez osaturik (bizitzan zeharreko ikaskuntza).



1. ESKU-HARTZEA

Hobeto zahartzeko garrantzitsua da pertsona guztiek era aktiboan geure zahartze-prozesu propioan esku hartzea, gure zahartze-modua erasaten duten erabakietan tarteko izanez. Halaber, kontuan izan behar dugu gure zahartzearekin zerikusia duten erabakietako batzuk iazera banakoa dutela, aldiz, beste batzuk bizi garen eta esku hartzen dugun geure erkidego/ingurune-ko edo gizarteko beste pertsona/eragile batzuen mendean daudela.

Andaluziako Juntaren Zahartzearen Liburu Zuriak adierazten duenez, parte-hartze aktiboa beharrezkoa da lehen pertsonako aldaketa-eragile bihurtzeko, ideiak, denbora, esperientzia, gaitasunak, kritikak, eta abarren ekarpena eginez, geure egunean eguneko jardunean.

Parte-hartzeak jarraitua izan behar du (adin guztietan) eta askotarikoa (pertsona guztiek ez dakite, ezin dute eta ez dute era berean esku hartu nahi), eta lanabes ahaltsua izan behar du zahartzeko modua eta zahartzarua berritzeko (erronka bat eta aukera bat garapen ekonomiko eta sozialerako).

Adineko pertsonen parte-hartzeak eta ekarpenak lan-merkatuan, hezkuntzan, osasungintzan eta politika eta programa sozialean erabateko parte-hartzea izan behar du, eta bat etorri behar du haien eskubideekin, gaitasunekin, beharrekin eta hobespeneekin.

Zahartze osasungarria izateko beharrezkoa da ez soilik bizi-kalitate on bat etapa guztietan sustatzea, baizik eta gizartean erabateko esku-hartzea bermatu behar dugu, adina, osasun-egoera edo pertsonaren autonomia maila alde batera utzita.

2. OSASUNA

OMEk adierazten duenez, zahartze aktiboa sustatzeko beharrezkoa da osasun-sistemek bizi-ziklo osoaren ikuspegia izatea eta osasuna, gaixotasunen prebentzioa eta bidezko sarbidea izatea nola lehen mailako artapenerako hala kalitateko iraupen luzeko laguntzarako.

Baina osasun-egoera on batez gozatzea ez dago Administrazio Publikotik egiten diren ekintzen baitan soilik, baizik eta neurri handi batean pertsona bakoitzaren erantzukizuna da bere osasuna zaintzea: bizi-ohitura osasungarriak, jarduera fisiko eta mentala, harreman afektiboak mantentzea, laguntzak, ingurunearekin loturak sortzea, etab.

Azkenik, eta zainketei dagokienez, aipatu beharra dago, gaur gaurkoz, pertsona gaixoen edo mendekoen zainketa-lanak ia nagusiki emakumeen gain erortzen direla familia-barrutian, eta bai eta handik kanpora ere, eta horregatik genero-ikuspegia zahartze aktibo bat garatzearen erantzukizunetik landu beharreko "abiapuntu-desberdintasunetako" bat ere bada.





3. SEGURTASUNA

Segurtasuna zahartze aktiboaren oinarritzko zutabe bat dela esaten dugunean aipatzen dugu arrisku- edo behar-egoera batean beharrezko babesa bermatu behar dela. Segurtasuna pertsona batek bere egoerarekin (oraingoa edo gerokoa) duen sentimendutik dator, eta lorpen sozial eta banakoa da.

Aipaturiko arrisku- edo behar-egoera horiek honako aspektuetatik erator daitezke: segurtasun ekonomikoa (pertsonek askitasun ekonomikoa bermatzen duten zerbitzu ekonomikoak, haren ondarearen zertarakoa, etab.), osasun-zerbitzuekiko segurtasuna, mota guztietako zerbitzuetarako sarbidea, pertsona kontsumitzaile bezala duen segurtasuna edo parte-hartzearekiko segurtasuna (bizitza publikoan eta beste barruti batzuetan, hala nola lan-merkatuan).

Halaber, garrantzi handikoa da adineko pertsonek bermaturik izatea babesa, duintasuna eta zainketa beren burua babesteko eta berenez baliatzeko gai ez diren unetik. Hartarako, funtsezkoa da laguntza-sareak eratzea, eta haietan sartuta egon behar dute familiek eta erkidegoek.

4. BIZITZAN ZEHARREKO IKASKUNTZA

Zahartze aktiboaren laugarren zutabea, bizitzan zeharreko ikaskuntza, pertsona guztiek duten ikaskuntza-gaitasunaren oinarritik abiatzen da, adina kontuan hartu gabe. Bizitzan zeharreko ikaskuntza pertsona guztien behar bat eta esku-bide bat bezala definitu da (Europako Kontseilua, Lisboa, 2000ko martxoa), eta edozein gizarteren garapenerako gakoetako bat bezala.

Beharrezkoa da, beraz, bizitzan zeharreko ikaskuntza sustatuko duten estrategiak eta mekanismoak diseinatu eta abiaraztea (bai izaera formalekoak, ez formalekoak edo informalekoak) hiritar guztientzat, aukera-berdintasuna eta etengabeko aldaketan dagoen ingurunearekiko moldakortasuna bermatzeko palanka bezala (adibidez, informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiltzeari dagokionez).





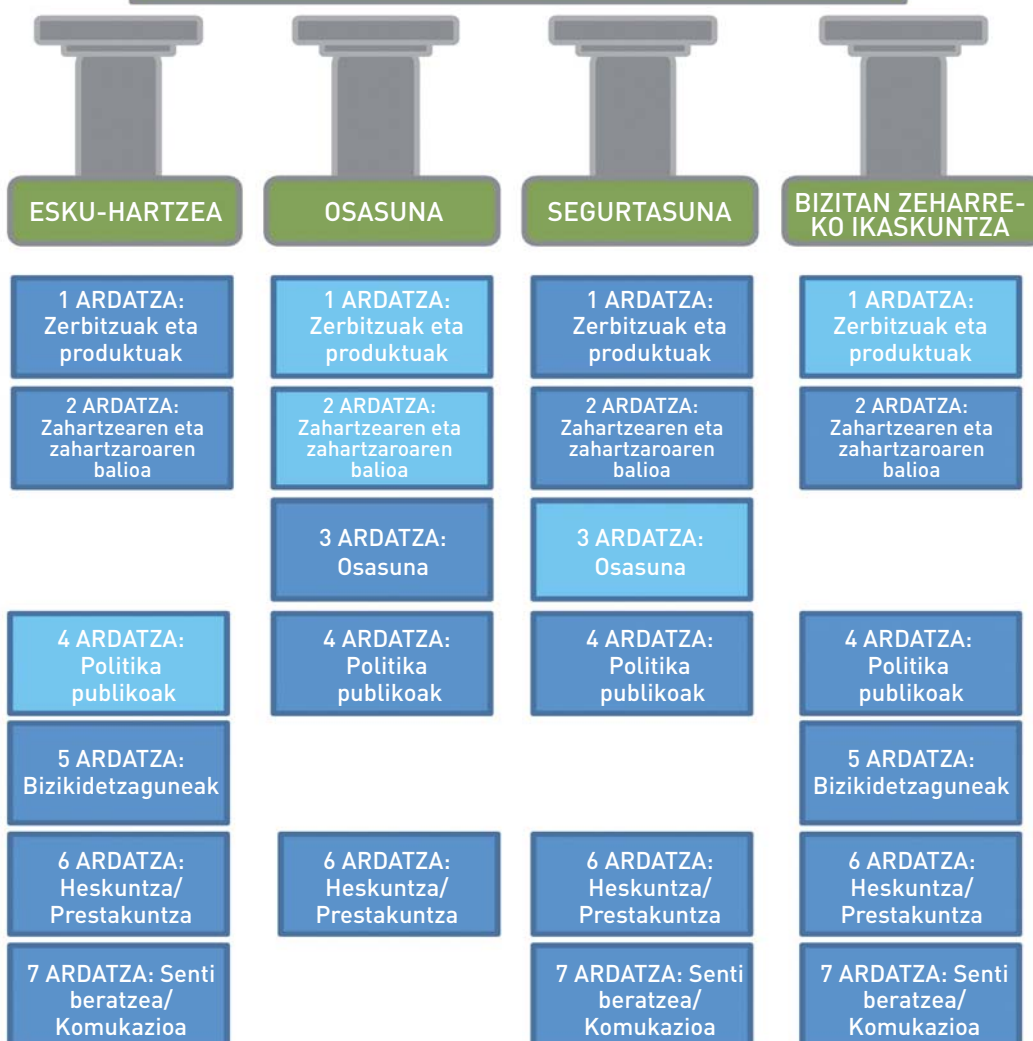
Ondoren, WOKAn identifikatutako jardun-ardatzaren arteko harremana aipatzen da eta nazioarte-barrutian definituriko zahartzaren oinarritzko zutabeak.

Hartarako, kontuan izanik zutabeetako bakoitzean sartutako definizioak eta aspektuak eta WOKAko ardatzetan jasotako ekarpenak, era grafikoan aurkezten da ardatzetako bakoitzak zutabe desberdinekin duen harremana.

Ikus daitekeenez, WOKAn identifikatutako ardatz guztiak bat etortze argia dute zahartzaren aktiboaren zutabe batekin edo gehiagorekin. Ardatz eta zutabe batzuen arteko korrelazio maila desberdina izanik, margo ilunagoz erakusten dira harreman zuzenagoak (edo indartsuagoak) direnak, eta harreman ukizailagoak edo ahulagoak margo argiagoz ematen dira.



ZAHARTZE AKTIBOA



Nolanahi ere, eta ekintzak edo proposamenak planteatzen direneko egitura alde batera utzita, eraldaketa- edo berrikuntza-barruti orotan, nola den ZAHARTZEAREN kasua, haiei ekiteko planteatzen den galdera da garrantzitsua, zeren eta galdera hark proposamen berriak diseinatu eta ekarpen berriak egitera eramango baikaitu.

Biztanleria zahartzeak gure gizartearentzat den erronkarekiko, egin behar dugun galdera da nola zahartu gaitzekin ongi. Ez da zerbitzu-, produktu- edo hobetze-kontu bat, barruti batean edo bestean, baizik eta pertsonok nola bizi eta zahartu nahi dugun.

Erronka ez da, hitz batean, berrikuntza gehiago, baizik eta pertsonak aldaketan sartzea eta hartan konprometitzea.

BAIKORKI ZAHARTZEN WOKAREN Ekarpen Laburpena

1 ARDATZA: PRODUKTUAK ETA ZERBITZUAK

Aisia eta prestakuntza

- Jarduera fisikoak sustatzea adineko pertsonentzat.
- Balioaren ekarpena egingo diguten aisiako produktuak eta zerbitzuak eta hazten jarraitzea indartuko gaituztenak, entretenitzea helburu duten gauzen orde.
- Aisia-zerbitzu osoko eta jende mota guztientzako eskaintzak, adina kontuan izan gabe aukera egiteko modukoak.
- Helduen prestakuntza iraunkorreko lantegiak.

Eguneroko bizitarako gizarte- eta laguntza-zerbitzuak

- Dagoeneko badiren baliabideak birmoldatu, egiturak aldatuz eta teknologia berriez hornituz (adibidez, egoitzak).

- Etxerako arreta zerbitzuak norbanakoen behar, ezaugarri eta interesetara egokitzen direnak. Bakoitza dagokion ingurunean eta beharrezko laguntza tekniko eta emozionala eskainiko dioten pertsona gaituekin zahartzea.
- Adineko pertsonen norabidetutako eta etxeko haien autonomia indartzen duten artapenereduak garatzea (pertsonalizazioa, etxea, artapen-zentroa).
- Mendekoari laguntza-zerbitzuak hobetu: gizatiarragoak, pertsona desleketuko ez dutenak, norbanakotutak eta dagokion ingurunean.
- Etxean zahartzeko aukera emango diguten zerbitzuak eta behar izanez gero, bakoitzaren beharretara egokituriko egoitzak izatea.
- Etxerako laguntzen zerbitzu-aukera zabaltzea erabateko autonomia bermatzeko (adibidez, erosketa egitea).

Teknologia-ekarpenak

- Aurrerapen teknologikoak adinekoen behar eta egoeretara hurbiltzea (teknologia pertsonari egokitua eta ez alderantziz).
- IKTak etxebizitza-diseinuan, hirigintzan edo garraioan ezartzea.
- Teknologia berri osasunari ezarriak.
- Osasuna zaintzea integratzeko zerbitzuak teknologia berriekin: errezeta elektronikoa, on-line kontsulta, etab.





Hiri Plangintza eta etxebizitza

- Etxebizitza partekatua bakardade-egoera gainditzeko modu bezala.
- Etxebizitza egokituak: altzariak, teknologia berriak, etxerako zerbitzuak, laguntza pertsonala, etab.
- Sarbidea hobetu (ez fisikoa soilik) garraioetara, hezkuntza-zerbitzuetara, kulturaletara, etab. Oinarrizko zerbitzu batzuk finkatu, zeinetarako adineko bakoitzak eskubidea baitu sarbidea bermatu ahal izateko.

Beste batzuk

- Produktuak eta zerbitzuak identifikatu "norberak nahi duen moduan" zahartu ahal izateko.
- Familia- eta gizarte-ingurune atsegina eta bizikaitatea zentzurik zabalenean bermatuko duten laguntza-zerbitzuak.
- Finantza-produktuak sustatzea adinekoentzako baldintza bereziekin (hipoteka alderantzizkoak, etab.)

2 ARDATZA: ZAHARTZEAREN ETA ZAHARTZAROAREN BALIOA

Gaur egun zahartzaroz dugun ikusmoldea hautsi

- Zahartzaroak ez du mendekotasuna esan nahi.
- Saihestu adinekoenganako babeskeria, haien gaitasunak kontuan hartuz eta haien erabakiak errespetatuz.
- Kolektibo horren irudia aldatzen lan egin behar da, gaitasun (ekoizlea, fisikoa...) eta balio pertsonalaren arteko lotura etenez.
- Zahartzarora ez da zigorra. Aukera bat da (hezkuntzarekin eta haurtzarotik ematen den ikusmoldearekin lotua, aitortza...).
- Zahartzaro hitzari aurre egin, haren esanahi osoa gureganatuz hitzaren aurreiritzirik gabe.
- Gizarte-estereotipoak hautsi adinekoei dago kienez (aitortza, pertsona bezala balioestea, esperientzia balioestea, etab.).
- Zahartzaroaren aurreko aldietan egin dugunari uko ez egin, ezta adinarengatik geure burua lantzeari edo aktibo egoteari utzi ere.
- Adineko pertsonetaz ez aprobeztatu, ezta ondorioztatu ere aitona-amonek bilobez ardurazteko obligazioa dutela, egiteko beste ezer horberik ez dutelako.
- Geure burua ez sailkatu: izaten jarraitu, geure burua ematen jakin.



Zahartzea prozesu bezala

- Lehen pertsonan onartu zahartzea (eta heriotza) bizi-zikloan.
- Zahartzea prozesu mailakatua da, horregatik ez da zuzena erretiroa haren hasiera bezala identifikatzea. Garrantzitsua da gaztetatik zahartzen ari garen kontzientzia izatea.
- Zahartzea haztea, ikastea, garatzea da.



- Zahartzea, haren ikusmoldea, bizitzaren behe-
rakada ez izatea egin, baizik eta jarraipen bat
norbere hazkuntzan.
- Aldarrikatu gerta dakigukeen hoberena za-
hartzea dela.
- Estereotipoetatik eta eufemismoetatik alde
egin. Jaiotzen garenetik zahartzen gara eta be-
harrak, arazoak, jarduerak, etab. aldatuz doaz.
- Ilusioz zahartu: baikortasuna, motibazioa (nork
bere burua bilatu), jakin-mina, grina, errespe-
tua (bizi-esperientzia baten aitortza), ekimena.

Pertsona adina kontuan izan gabe balioetsi

- Pertsonen hitz egitean dator iraultza, gizartea
gazte eta adinekoen artean zatitzea hautsiz.
Pertsona balioan jarri, adinari begiratu gabe.
- Edozein hiritarren eskubideen eta betebeharren
erabateko kontzientzia lortu, haren adinari begi-
ratu gabe.
- Kontuan izan adineko pertsonen gauzak egi-
ten jakitea, eta haien jarduerak indartu eta
balioetsi. Adinekoaren irudiaren balioa eta
prestigioa berreskuratu, nola familian hala gi-
zartean.

Gizartean aktiboki esku-hartu

- Aitortu lan egin duten pertsonen lana eta
ekarpena ere kotizatu gabe izan bada ere.
- Adineko pertsonen protagonismoa sustatu:
jarduera- eta baliabide-konsumitzaile izatetik
beren bizitzaren protagonista izatera (eraba-
ki dezatela zer egin dezaketen, beren baliabi-
deez eta beren bizitzan gertatzen diren gau-
zez).
- Parte-hartzea sustatu, zeren eta ez parte-hartzea
gizartean bazterturik egotea baita.
- Erabakiguneak erraztu adinekoentzat.
- Eman hartzeko. Gizarte-mugimendu elkar-
tzailleak jardueratan esku hartzeko (adineko
persona asko ez dira gai sentitzen besteen
alde gauzak egiteko nahiz eta hori ez izan
horrela). Adineko pertsonen badezakete eta
ekarpena egin behar diote gure gizarteari.
- Jarduera politikoetan esku hartu, pisu sozial
politikoa izan. Pertsona protagonista izan da-
dila, erabakiak hartzen diren tokietan pre-
sentzia aktiboa duena (erabaki horietan era-
gina izateko).



3 ARDATZA: OSASUNA

Prebentzioa - Ohiturak

- Bizimodu osasungarriko ohiturak sustatu euskal biztanleen artean.
- Adinekoentzako AIT - Pasaporte erretiroari osasun-azterketa derrigorrezkoak gomendagarriak familia-medikuak bete beharreko "kartilla" batekin.
- Janari-aldaketa eta gorputzarentzat mesedegarriak diren produktuak.
- Norbere burua gertu, prestatu bizimodu berri baterako.
- Aurreratu emozioen ikaskuntza zahartzarorako.
- Jabeturik egon norberak duela zahartze on batera iristearen erantzukizuna.

Bizitza osasungarria, osasun fisikoaz harago

- Programak sortu: osasunekoak, elikatzekoak, intelektualak eta ingurunera integratzekoak.
- Egiten ari garenari edo aurreko aldietan egin ditugunei ez uko egin: gidatu, zinemara joan, irakurri... Presentzia bera mantendu -ikusgaitasun soziala.
- Atergabe ikasiz zahartu.
- Duintasunaren zentzua berreskuratu.
- Jakin-minaren balioa eta pertsonen jardura sustatu.
- Inplikazioa, proaktibitatearekin zerikusia duten balioak sustatu ekintzak eta ikusmoldeka sortzeko.
- Ongizate psikikoaren kultura sakondu.
- Ongi zahartu (garatze pertsonala, hazkuntza eta bilakaera).
- Jardura atergabea sustatu ikaskuntza jarraituaren eta esperientzia balioestearen ikuspegiatik (hirugarrenei aholku eman).

Gizarte-osasungintzako neurriak

- Laguntza integrala (personalizatua eta gizatiarra) pertsonari bere ingurunean bizi izaten jarraitu ahal izateko.
- Laguntza-zerbitzuak hobetu, etxerako laguntza...
- Lotune-erizaintzaren figura sustatu gaixo kronikoentzat.
- Gizarte-osasungintzako programak indartu buruko osasuna ez ezik gorputzekoa eta afektibo hoberena lortzeko.





4 ARDATZA: POLITIKA PUBLIKOAK

Neurri ekonomikoak eta fiskalak

- Pentsio duinagoak (baliabideen askitasuna) autonomia eta duintasunarekin zahartzeko aukera ematen dutenak.
- Pentsio-sistemaren iraunkortasuna bermatu.
- Zerga-aldaketak: adineko pertsonen jardue-
ra sustatu eta pizgarriak eman (PFGZ), zergak
arindu adinekoei, zergak sortu eta gehitu adi-
neko pertsoneri baliabideak emateko bidera-
tuak, etab.
- Laguntza ekonomikoak gehitu mendekotasu-
nari laguntzeko.
- Tokiko merkataritza garatzeko laguntza-neu-
rriak ingurune irigarriak sortzeko.

Lan-neurriak

- Erretiro-adina malgutu edo lana malgutzeko
neurriak sustatu, enpresan eta gizartean adi-
neko pertsonaren esperientziaz baliatzeko
aukera emango dituztenak.
- Erretiro-adinaren balioeste berria sektorearen
arabera.
- Lana eta familia bateratze-politikak (aitona-
amonei biloben zama ez ezartzeko).

Gizarte- eta osasun-neurriak

- Gizarte-zerbitzuak kontzebitu eta arrazionali-
zatzeko aldaketak, adinekoari eta ingurunea-
ri bideratuta.

- Gizarte- eta osasun-gastuan egindako in-
bertsioa hoberendu eta errentagarritu (egoi-
tzak, babespeko etxebizitzak, etxerako la-
guntza, medikatzeak...)
- Gizarte-politikak eta gizarte-osasungintzako
politikak garatzeko plan publiko bat abiarazi
adineko pertsoneri bideratuta.
- Familia-sendagilea eta medikuntza prebenti-
boa erabiltzea indartu.
- Sendagai generikoak sustatu eta haien berri
eman.
- Errezeten kudeaketa elektronikoa.

Beste neurri batzuk

- Zerbitzu publikoen eskaintza kontzientziatu
eta haien berri eman baliabide ekonomikoak
behar duten tokira doazela eta modu era-
ginkorrean erabiltzen direla bermatzeko.
- Lortutako eskubideei buruzko informazio-sis-
temak (pentsioak, gizarte-eskubideak, etab.)
adineko pertsonen artean segurtasun-egoe-
ra bat errazteko.
- Barruti desberdinetatik azterketak egitea bul-
tzatu, zehar-izaerako ekintza-plan baterakoak
finkatzeko.
- Gastua gehitu heziketa-programatan bizi-
tan zehar.
- Adineko pertsonak beraiekin zerikusia duten po-
litikak diseinatzen esku hartzeraz bultzatu: "ezertxo
ere ez adinekoentzat adinekorik gabe".



5 ARDATZA: BIZIKIDETZA GUNEAK

Topaguneak sustatu

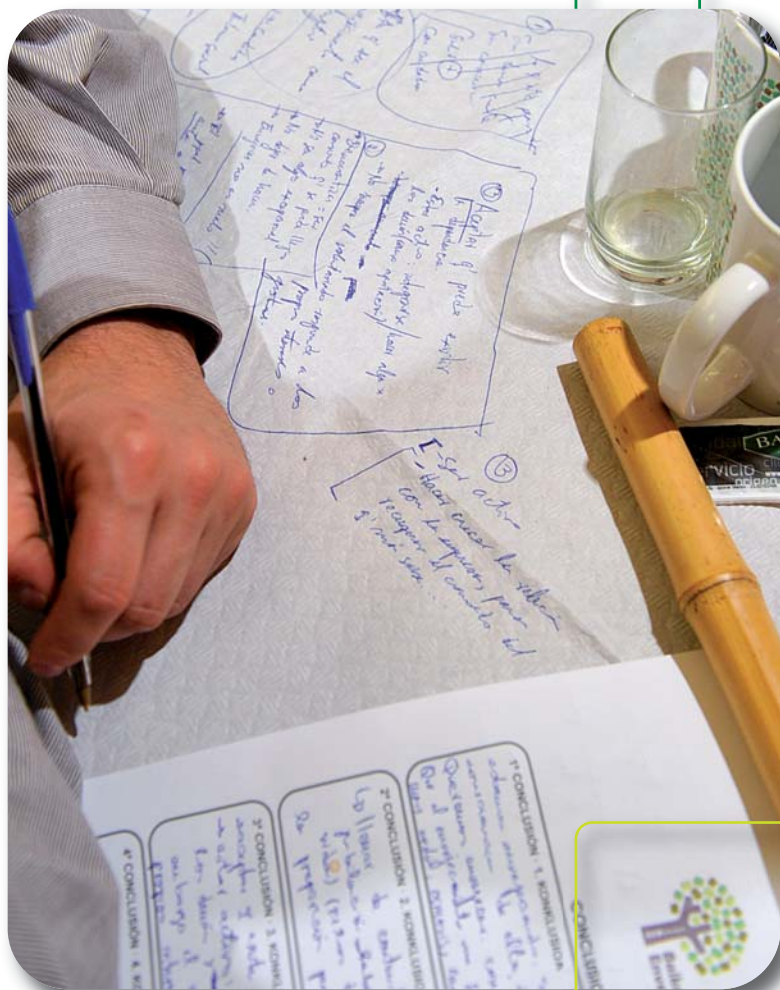
- Belaunaldi arteko guneak sortu: adin guztietarako gizarte-kulturako zentroak zaharretxearen eta "gaztetxearen" aurrean.
- Zahartzeko gogoia ahalbidetzen duten guneak sortu bestetikiko (beste belaunaldi batzuekiko) harremanean.
- Belaunaldien arteko guneak normalizatu: errelebo-hitzarmenak, adineko pertsonak eta bizitzan zeharreko ikaskuntza, literatura-eskolak adineko pertsonekin, etab.
- Belaunaldien arteko gunea indartu dagoeneko komunak direnak (adibidez, San Mames, helburu bera adinari begiratu gabe).
- 2.0 erreminta berriak topagune bihurtu, arrakala teknologikoari ekinez eta taldeko ikaskuntza-prozesuak eraginez.
- Belaunaldien arteko guneak normalizatu eta sustatu, gune komunak indartuz, zeinetan, modu naturalean, belaunaldi desberdinek harreman normalizatu izango baitute adin faktorea kontuan hartu gabe.

Belaunaldi arteko gizarte baten balioa

- Belaunaldien arteko bizikidetza normalizatu hezkuntzan, familian, eskolan, etab. bizitza adin-aldika segmentatu gabe.
- Adineko pertsonen eta gazteen artean lankidetza-jarduna garatzeko aukerak sortu (nola maila profesionalean hala egunean egunekoan, malgufasunez).
- Belaunaldien artean lokarriak sortu zahartzea eta haren ondorioak lantzeko formula bezala.
- Egiturak adinka hautsi eta partaidetza-guneak ireki.

Ingurunea egokitzea

- Zahartzen ari den gizarte batera egokitu ingurunea (gaur balio duenak ez du balio hemendik egun, hilabete edo urte batzuetarako). Ater-



gabe aldatzen eta gogoeta egiten jardun behar dugu eta etengabe egokituz joan).

- Zahartzea erraztuko duten hiri adeitsuagoak egin.
- Irisgarritasuna bermatu gune guztietan: hesi fisikoak, kartelak egokitu, seinaleak, etxebizitzak, eraikinak, domotika, aparkaleku irisgarriak, auzune berriak, etab.
- Gune berean nahastu haurtzaindegiak eta adinekoentzako egoitzak, adineko pertsonak integratu ikastetxeetan.

6 ARDATZA: HEZKUNTZA

Adineko pertsonentzat

- Enpatiatik eta errespetutik hezi adin guztietan.
- Belaunaldien arteko harremanak sustatu.
- Adinekoentzako prestakuntza.
- Prestakuntza eta TTBBen sustapena.
- Norbere burua zaintzeko prestakuntza.
- Autoestimua eta ongizate emozionalaren sustapena.
- Gogoeta- eta lasaitze-lantegiak.
- Gaixotasuna eta heriotzerako prestakuntza.
- Erretirorako prestakuntza (denbora libre, egoera ekonomikoa, etab.).

- Sexu-identitate eta sexualitateko lantegiak.

- "Erasmus Adinekoak" Programa.

Zahartzaroaz

- Baliotan hezitzea eskolatik.
- Txikitatiko hezkuntza zahartzen jakiteko eta prozesuaz jabeturik egoteko.
- Adinekoak zaintzeko profesionalizazioa sustatzea.
- Prestakuntza-programa, non gazteek adinekoak prestatuko dituzten eta alderantziz. Besteri esperientzia eta lekukotasuna eman.





7 ARDATZA: SENTIBERATZEA - KOMUNIKAZIOA

Kultura-aldaketa

- Kultura-aldaketa eragin zahartzearen inguruan: zahartzea prozesu bat da, ez egoera bat, eta horregatik guztion erantzukizuna da, banaka eta kolektiboki, errealitate horren kontzientzia sustatzea eta aitzinatzearen fenomenoak kudeatzea.
- Adineko pertsonenganako errespetuaren balioa berreskuratu.
- Pentsaera-aldaketa gizartearen estereotipoak aldatzeko zahartzeari buruz: aukera bat.
- Kultura-aldaketa bat baliabideekin batera.
- Adineko pertsonen ekarpenak sustatu eta motibatuko dituen gizarte-eredu bat sortu. Eredu horren lehentasun-ardatzak izan behar du adinekoenganako baliotik prestatzea.
- Zahartzearen pertzepzioaz pentsaera aldatzea.
- Estereotipoak haustea: transmititu nola zahartzen garen (norbanakoaren mailan) ikas-tetxeetan, gizarteetan, etab.
- Desager dadila "zahar etxe" hitza eta 'hiritarren etxeak' har dezala haren lekua.

Komunikazioa

- Aldatu adinekoekin komunikatzeko gure modua, gaur egun dagoen gurasokeria saihestuz.
- Zahartzaroa sozialki agertzea: komunikabideetan eta beste maila batzuetan.
- Komunikabidetarako estilo-gida: hizkuntza-erabilerak, proiektatzen diren irudiak, iragarkiak (zeinetan gazte-eredua bakarrik agertzen baita), etab.
- Balio-aldaketaren beharra komunikabideetan, zehazki, eta gizartearen orokorrean (irudi gaztea, edertasuna bakarrik baliosten da).

Hezkuntza-barrutia

- Adineko pertsonen eta haur/gazteen arteko harremana sustatu (eskolan eta familian). Sentiberatzea eragiten duten esperientzia-trukerako lantegiak.
- Denbora pertsonal bat eskaini eskola aktibo bati.
- Baliotik hezi jarraibidea eman.
- Gizarteari balio baikorrak helarazteko antolatutako eta kolektibo guztientzako heziketari lehentasuna eman.



Baikorki zahartzen
Envejeciendo en positivo

ESKER ONA

Agiri hau Euskal Gizartearekin lankidetzan sortutako emaitza da, jakintzagai artekoa eta erakunde artekoa, pertsona eta erakunde askoren nahi deliberatuari esker egin ahal izan dena, Zahartzearen barrutiaren gaineko bilaketan ekarpenak eginez eta partekatuz, Euskadirentzat hazkunde adimentsu eta integratzailea bultzatzeko xedearekin.

Haiei guztiei, erakundeei eta pertsonai,

Innobasquetik esker bereziak eman nahi dizkiegu haien ekarpenak Zahartzea gizartearentzat intereseko gaia izatea ahalbidetzen ari direlako. Haiet gabe, lan hau ezinezkoa izango zatekeen.

Orobat, aitortza berezia egin nahi diegu Innobasquen Zahartzearen i-Taldea osatzen duten kideei bi urte hauetan zehar egin duten lanarengatik:

Adriana Marfínez	APTES - Gizarte Teknologia Sustatzeko Elkarte
Aitor Pérez	GEROKON - Gerontology Consulting
Aitor Urrutia	BFA - Bizkaiko Foru Aldundia
Aitziber Indart	MATIA FUNDAZIOA
Arantza Hernández	ARIZMENDI IKASTOLA
Dorleta Goiburu	EUDEL - Euskadiko Udalen Elkarte
Edurne Erasquin	ARIZMENDI IKASTOLA
Elena Urdaneta	INGEMA - Instituto Gerontológico Matía
Garbiñe Etxezarreta	GIZARTE KUTXA
Iñaki Azkoaga	VERBAX
Javier González	TECNALIA
Javier Guezuraga	LARES EUSKADI
Javier Yanguas	INGEMA - Instituto Gerontológico Matía
José Andres Gorriño	IMQ - Igualatorio Médico Quirúrgico
José Antonio Aguirre	MATIA FUNDAZIOA
José Luis de la Cuesta	UPV/EHU - Euskal Herriko Unibertsitatea
José Luis González	AGNEVER XXI
José Ramón Urrutia	UPV/EHU - Euskal Herriko Unibertsitatea
Joseba Zalakain	SIIS - Dokumentazio eta Ikerketa Zentroa
Maria Luis Mendizabal	SSI - Servicios Sociales Integrados
Nerea Zubiete	VERBAX
Patxi Leturia	AFA - Arabako Foru Aldundia
Txema Arizaga	ETXEKIDE