



BIZITZA-LUZETASUNARI ETA ADINKERIARI BURUZKO EZTABAIDA-FOROA

2026ko martxoaren 7a, B Accelerator Tower, Bilbo

EMAITZEN TXOSTENA



AURKEZPENA

Bizitza-luzetasuna gure gizarteen lorpen handienetariko bat da, eta bereziki Bizkaian, non liderrak garen bizitza-luzerari dagokionez. Inoiz baino urte gehiagoz bizi gara osasun-aurrerapenari, politika publikoei eta bizi-baldintzen hobekuntzari esker. Baina aldaketa horrek ez du soilik esan nahi adineko gehiago daudenik, gizarte osoa aldatzen ari dela esan nahi du. Bizi-ibilbideak luzatu egiten dira, belaunaldi gehiago bizi dira elkarrekin eta bizitzan zehar parte hartzeko, lan egiteko eta zaintzeko modu berriak sortzen dira. Zalantza barik, horrek eragina dauka zerbitzu publikoetan, ezinbestean egokitu behar baitute egoera berrira.

Testuinguru horretan, funtsezkoa da adinkerari aurre egitea. Adinkeriak – adinean oinarritutako estereotipoak eta diskriminazioak – parte-hartzea mugatzen du, ongizateari eragiten dio eta pertsonen gizarte-onarpena murrizten du, kasu honetan hainbeste zor diegun adineko pertsonena, haiek ekarri baikaituzte honaino.

Bizkaiko Foru Aldundiak herritarren laguntza eduki nahi izan du, eztabaida-foro baten bidez, 2 gai horiek (bizitza-luzetasuna eta adinkeria) jorratzeko, gai horiek planteatzen dituzten erronkei erantzuten lagunduko duten gomendio adostuak jasotzeko asmoz, Aldundiaren jarduerarako ez ezik, Bizkaiko gizarte osorako ere.

Deliberazioan aniztasuna eta ordezkaritza bermatzeko, Bizkaitarren Sarean inskribatutako pertsonen lagin bati (Bizkaiko Lurralde Historikoan garatu beharreko partaidetza-prozesuei buruzko informazioa jasotzeko erregistratutako pertsonak) deitu zitzaion. Lagin horretatik abiatuta egin zen hautaketa-prozesu horretan kontuan hartu zen parte-hartzaileen ordezkagarritasuna adinari, generoari eta bizileku-eskualdeari dagokienez.

Azkenean, 34 pertsonak hartu zuten parte (%50 emakumeak eta % 50 gizonak; % 20, 35 urtetik beherakoak, % 37, 36 eta 65 urte bitartekoak, eta % 43, 65 urtetik gorakoak).

Eztabaida-jardunaldia Bilboko BAT Dorrean egin zen, eta gune horrek elkarriketa eraikitzailea eta parte-hartzailea ahalbidetu zuen. Topaketan zehar, parte-hartzaileek beren kezak adierazi, ikuspegi desberdinak baloratu eta ideiak eta proposamenak eraikitzen lagundu ahal izan zuten, bizitza-luzetasunak planteatzen dituen erronkei eta aukerei erantzuteko eta Bizkaian adinkerari aurre egiteko.

Saioa hainbat bloketan egituratu zen, eta, horiei esker, eztabaidan modu ordenatuan aurrera egin ahal izan zen. Jarraian, jardunaldiaren eskaleta aurkezten da, eta topaketaren faseak eta parte-hartzea zein eztabaida errazteko erabilitako dinamikak zehazten dira.

2

SAIOAREN GARAPENA

SAIOAREN GARAPENA

ORDUA	EDUKIA
09:45-10:00	Parte-hartzaileei harrera egitea
10:00-10:15	Ongietorri instituzionala eta lan-programaren aurkezpena
10:15-11:30	Testuinguruan jartzea. Adinkeria.
11:30-12:00	Kafea hartzeko etenaldia
12:00-14: 00	Eztabaidatu beharreko gaien konponbideak identifikatzea (talde-lana)
14:00-15:00	Luntxa
15:00-16:45	Aukerak aztertu eta lehenestea. Gomendioak egitea.
16:45-17:00	Foroaren ebaluazioa, esker ona eta itxiera

ONGIETORRI INSTITUZIONALA

Foroa hasteko, Ager Izagirrek, Administrazio Publikoaren eta Erakunde Harremanen Saileko foru diputatuak, hitz egin zuen.

Bere hitzaldian, herritarrek politika publikoen garapenean parte hartzearen garrantzia nabarmendu zuen Izagirrek, bai eta adinkeriari aurre egiteko beharra ere, gero eta urtetsuagoa den eta adinekoek zeregin aktiboa izan behar duten gizarte honetan.



ZAHARTZEA ETA ADINKERIA TESTUINGURUAN JARTZEA

Saioa testuinguruan jartzeko, Bizitza-luzetasunaren eta Erronka Demografikoaren zuzendaria den Naiara Artazak diagnostiko bat aurkeztu zuen Bizkaiko adinekoen errealitatearen eta premien egoerari eta proiektioari buruz, eta bereziki nabarmendu zuen adinkeriaaren arazoa, bai eta Aldundiak berak gure adinekoen kalitatea bermatzeko abian jarri dituen eta jarri nahi dituen tresnak ere.



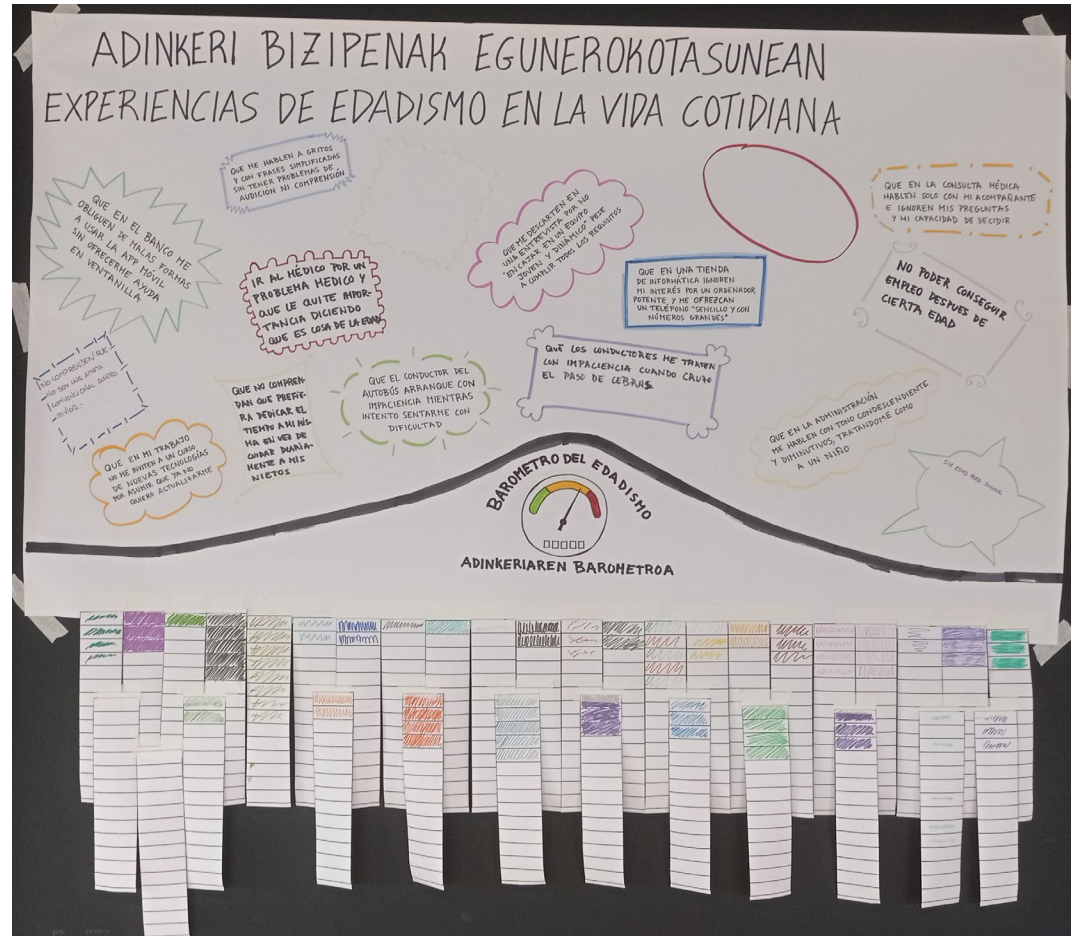
HASIERAKO HAUSNARKETA

Saioaren hasieran, talde-lanerako metodologia erabili zen, eta bertaratutakoak 4 lan-mahaitan banatu ziren, eztabaida eta hausnarketa kolektiboa sustatzeko.

Konfiantzazko eta hurbileko giroa sortzen hasteko, saioa jarduera bisual batekin hasi zen.

Adinkeriarekin eta gure gizartean gerta daitezkeen egoerekin lotutako hainbat baieztapen irakurri ziren, eta horiek entzunda, pertsona bakoitzak gogoeta egin behar zuen noizbait bizi izan ote zituen edo hurbileko norbaitengan ikusi ote zituen.

Pertsona bakoitzak kolore-lauki bat osatu behar zuen, eta, ondoren, horiek erabiliz horma-irudi kolektibo bat sortu zen. Bertan ohartu ginen, nahiz eta baieztapenak muturrekoak eta komikoak izan zitezkeen kasuren batean, ia parte-hartzaile guztiek ikusi zutela euren burua islatuta. "Adinkeria badago"



ESALDIAK

1. Kudeaketa-postu baterako elkarrizketa batean, baztertu egin ninduten "talde gazte eta dinamiko batean sartuko zen" norbait bilatzen ari zirela argudiatuz, nahiz eta nik baldintza tekniko guztiak bete.
2. Kontsulta medikoan, medikuak diagnostikoa eta tratamendua laguntzera nirekin etorri zenari bakarrik azaldu zizkion, nahiz eta ni oso argi nengoen eta galdera zuzenak egiten nituen.
3. Bankuan, langileak uko egin zion leihatilan transferentzia bat egiten laguntzeari, eta, modu txarrean, aplikazio mugikorra erabiltzeko eskatu zidan, pazientzia edo beste aukerarik eskaini gabe.
4. Administrazio publikora joan nintzen izapide bat egiteko, eta tonu amore-emaillez eta txikigarriak erabiliz artatu ninduten, galdu den haur txiki bat banintz bezala tratatuta.
5. Nire senideek nire autoa saltzea eta nire finantzak berrantolatzea erabaki zuten, niri galdetu gabe eta iritzia eskatu gabe, "niretzat onena" dela onartuta, nahiz eta erabat autonomia izan.
6. Kultur zentro batera joan nintzen antzerki garaikideko tailer batean izena ematera, eta harreran, nik eskatu gabe, hobe nuela "hirugarren adinekoentzako mantentze-gimnasia" izena ematea iradoki zidaten.
7. Informatika-denda batean, bideoa editatzeko ordenagailu indartsu bati buruz galdetu nuen, eta saltzaileak moztu egin zidan "telefono oso erraz bat, zenbaki handiekin" erakusteko.
8. Autobuseko gidariak bat-batean abiarazi zuen autobusa eta pazientziarik gabe arnasestuka hasi zen, bitartean ni, astiro nenbilela eta laguntza behar nuela, zailtasunez saiatu nintzen nire eserlekura iristen.
9. Etxejabeak nire etxearen alokairua ez berritzea erabaki zuen, beti garaiz ordaindu dudana arren, beldur baitzen ni "mendeko bilakatzeko edo etxean bakarrik nengoela zerbait larria gertatzeko".
10. Goi-mailako ikasketetan matrikulatu nintzen eta lehenengo egunean irakasleak ozen galdetu zidan ikasgela osoaren aurrean: "Zure adinean ez al zenuke nahiago atseden hartu azterketak egin beharrean?"
11. Denda batean oihuka hitz egin zidaten, gehiegi ahoskatuz eta oso esaldi sinpleak erabiliz, baina ez dut entzuteko eta ulertzeko arazorik.
12. Nire enpresan doako ikastaro bat iragarri zuten teknologia berriei eta adimen artifizialari buruz, baina nagusiak ez zidan gonbidapena bidali nire adinean gaurkotzea interesatzen ez zitzaidalakoan.
13. Nire auzoko asanblea/parte-hartze prozesu batean nire iritzia ematean, dinamizatzailerak irribarre egin zidan eta mikrofonotik esan zuen: "Zein samurra adinekoak hainbeste inplikatzeko", nire parte-hartzea erabat umiliatuz.
14. Urteetan joan naizen kontzertu edo jaialdi batera joan nahi nuela esan nuen, eta nire ezagunek esan zidaten: "Ez al zara zahar samarra horrelakoetarako?"

AURKEZPENA

Gai zehatzei buruzko hausnarketarekin hasi aurretik, bertaratutako pertsona bakoitzaren pertzepzioari eta bizipenei buruz hausnartzen jarraitu genuen.

Lan-fitxa baten bidez egin genuen hausnarketa, honako galdera hauek aurrean izanda:



1. Eguneroko bizitzako zein egoeratan sentitu edo ikusi duzu tratu bidegabekoa adinagatik?

1. ¿En qué situaciones concretas de la vida diaria has sentido o presenciado un trato injusto por razón de edad?

2. Zure ustez, zer ondorio ditu adinkeria adinekoen osasunean, ekonomian edo gogo-aldartean?

2. ¿Qué consecuencias crees que tiene el edadismo en la salud, la economía o el ánimo de las personas mayores?

3. Zure ingurunean adinkeria gorantz doala nabaritzen duzu edo, aitzitik, murrizmen joera dagoela uste duzu? (hautatu)

3. ¿Detectas en tu entorno una tendencia a un mayor edadismo o, por el contrario, crees que se está reduciendo? (elige)

☐ Adinkeria gorakada / Adinkeria murrizpena ☐

☐ Aumento del edadismo / Reducción del edadismo ☐

Galdera horiek izan ziren talde bakoitzean parte hartu zuten pertsonen aurkezpenerako oinarria.

BIZITZA-LUZETASUNARI LAGUNTZEKO ETA ADINKERIARI AURRE EGITEKO LANDU BEHARREKO ELEMENTUAK IDENTIFIKATZEA

Adinkeriari aurre egiteko landu beharreko alderdietan sakontzeko, hausnartzeko 4 gai mahaigaineratu ziren:

1.- Administrazio Publikoek beren politiketan eta bizitza-luzetasunari laguntzeko eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzuetan bultzatu beharreko neurriak.

2.- Adinekoen ahotsa txertatzea politika publikoen diseinuan.

3.-Zaintza komunitarioak hedatzea eta sustatzea, adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko.

4.- Aldundiak gizarteari helarazi beharko lizkiokeen mezuak.

Gai bakoitzean eztabaida eta sakontze-lana bultzatzeko, talde dinamizatzailleak galdera estrategikoak planteatu zituen, parte-hartzaileen hausnarketa bideratzeko. Galdera horiei esker, gure lurraldean aplikatu behar diren eta politika zehatz bihur daitezkeen aukerak eta irtenbideak identifikatu ahal izan genituen.

Administrazio Publikoak bultzatu beharreko neurriak

- Zer politika publiko edo neurri zehatz jarri beharko lirateke martxan adinkerari aurea hartzeko?
- Zer neurri zehatz bultzatuz litzake Administrazioak, herritarrekin eta beste eragile batzuekin lankidetzan, adinkerari aurea hartzeko eta aurre egiteko eta zahartzearen irudi anitza, errealista eta positiboa sustatzeko?
- Nola egokitu beharko lirateke politika eta zerbitzu publikoak (garraioa, osasuna, izapideak...) bizitzaluzetasunaren eta adinagatiko diskriminaziorik ezaren ikuspegia sistematikoki txertatzen dutela bermatzeko? Zer elementu dira giltzarriak?

Nagusien ahotsa txertatzea

- Zer alderditan da funtsezkoa adinekoen ikuspegia kontuan hartzea politika publikoak diseinatzeko?
- Zer kanalen bidez entzun beharko liekete erakundeek adinekoei eragiten dieten erabakiak hartzeko?
- Nola diseinatu eta ebaluatu daitezke politika eta zerbitzu publikoak hainbat adinetako pertsonen ahotsa, esperientzia eta aniztasuna txertatzen dituztela ziurtatzeko?

Zaintza komunitarioak hedatzea eta sustatzea

- Zer funtsezko elementu eduki beharko lituzkete zaintza komunitarioko sare hauek ?
- Funtsean, zer alderdi landu beharko lirateke adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko, zaintza komunitarioen ikuspuntutik?
- Nola sentsibilizatu ditzakegu Bizkaiko herritarrek zaintza komunitarioko sareak sortzearen garrantziaz, adinekoen bizi-kalitatea hobetzen, nahi ez den bakardadea murrizten eta ,menpekotasuna atzeratzen eta autonomia pertsonala sustatzen laguntzeko?

Gizarteari helarazi beharreko neurriak

- Zer mezu erabili beharko lirateke adinkerari aurea hartzeko?
- Zein alderdi/ mezu azpimarratu beharko lirateke adinekoek gizartean duten zereginaren balioa nabarmentzeko?
- Nola lagundu lezake eskolak umeei bizitzaren lehenengo etapetatik adinekoekiko begirune-, aitortza- eta babes-balioak beregana ditzaten?
- Zer eginkizun eduki beharko lukete komunikabideek eta gizartean eragiteko gaitasuna duten pertsonak mezu horiek helarazteko ? Nola egin lezakete?

LANERAKO FITXAK

AAPPek beren politiketan eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzuetan bultzatu beharreko NEURRIAK

MEDIDAS a impulsar desde las AAPP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo



Administrazioaren politika publikoen diseinuan adinekoen ahotsa txertatzea

Integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la administración



ZAINKETA KOMUNITARIOAK hedatzea eta sustatzea, adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko

Desplegar y fomentar los CUIDADOS COMUNITARIOS para mejorar la calidad de vida de las personas mayores



HEDABIDEAK gizarteari helarazi beharko litzaizkikeen mezuak

Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde LOS MEDIOS

Indartu beharreko mezuak
Mensajes a potenciar

Saihestu beharreko mezuak
Mensajes a evitar



ADINKERIARI AURRE EGITEKO ETA BIZI- LUZETASUNARI LAGUNTZEKO NEURRIAK ETA POLITIKAK



Administrazio Publikoek beren politketan eta bizitza-luzetasunari laguntzeko eta adinkerari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzuetan bultzatu beharreko neurriak

Neurri horiek digitalizatu gabeko pertsonen bazterketa saihesteko Administrazioaren ekintzak dira, zuzeneko eta gertuko tratua ziurtatzen dituzte, eta honako helburu hauek dituzten proposamenetan egituratzen dira: kanal analogikoak babestea eta teknologiarako sarbidea gizatiartzea; ongizate materiala sustatzeko pizgarri ekonomikoak, fiskalak eta etxebizitzari lotutakoak erabiltzea; laneratzea; kulturaz gozatzea; eta hainbat adin-tarteren arteko elkarrekiko baliozko topaketak eta lankidetzak egituratuko dituzten ekimen publikoak sustatzea.

Zerbitzu publikoak eta azpiegiturak egokitzea eta malgutzea	▪ Arkitektura-oztopoak kentzea eta hiri-azpiegiturak hobetzea (argiteria, eserlekuak, pixatokiak, iturriak). ▪ Osakidetzako langile-kopurua handitzea itxaron-zerrendak murrizteko. ▪ Autobusetarako eta trenetarako sarbidea hobetzea (eskailera-mailak, nasarekiko tartea) eta gidariei pertsonak beren lekuetan kokatu arte itxaroteko eskatzea. ▪ Eskaripeko garraioa mugikortasun urriko kasuetan, eta zerbitzu-eskaintza handitzea landa-inguruneetan. ▪ Garraio publikoan laguntzeko pertsonak izatea.
Arreta tradizionalari eustea eta arrakala digitala arintzea	▪ Ohiko zerbitzu pertsonalei eustea eta ordu-tarte espezifikoak ezartzea herritarrei arreta pertsonalizatua emateko. ▪ Eskatzen dutenentzako prestakuntza teknologikoko eskaintza eta ekipoen egokitzapen ergonomikoa (botoi handiak, ukipen-pantaila ikusgarriagoak). ▪ Ahots bidez aktibatutako gailuez hornitzea (Beti On motakoa), bai eta osasunaren urruneko monitorizaziorako materialez ere. ▪ Zuzeneko laguntza eguneroko zereginetarako eta izapideetarako.
Etxebizitza, fiskalitate eta ekonomia inklusiboko politikak,	▪ Zerga-arintzeak 55 urtetik gorako langabetuentzat eta belaunaldien arteko kontrataziorako laguntzak. ▪ Administrazio Publikoak finantzatutako egokitzapena duten etxebizitzaren (pisu handia txikiaren trukean) trukea erraztea. ▪ Barik txartelaren "Txartela gorria" errenta-irizpidearen arabera ematea, eta ez adinaren arabera soilik. ▪ Salneurri murriztuko sarrerak kultura-ikuskizunetarako.
Erakundeek belaunaldien artekootasuna sustatzea	▪ Belaunaldien arteko espazioak eta jarduerak sustatzea (kirolekoak eta kulturalak, adibidez, gazte batek eta nagusi batek osatutako bikote bat etortzen bada sarrera oparitzea). ▪ Etxebizitza partekatzea gazteen eta adinekoen artean. ▪ Adinekoek beren ezagutza gazteei helarazteko programak (irratia/ telebista edota prestakuntza-saioak) ▪ Esperientzia-geletan eta udal-tailerretan plazak gehitzea

AAPek beren politiketan eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzueta bultzatu beharreko NEURRIAK

MEDIDAS a impulsar desde las AAP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

- Poner personas de ^{ayuda} ~~ayuda~~ en el transporte público
- Más personal en Orakutza. ^{Reduñen} ~~Reduñen~~ / listas de espera
- Ayudar y apoyar en las tareas de la ~~vida~~ ^{vida} cotidiana (trámites, determinación de...

• Dar de material para la ^{prevención} ~~prevención~~ de la salud. Por ejemplo: reyes.

• Cooperación pública privada para dar de servicios a las necesidades de mayores en sus domicilios. Por ejemplo: acompañamiento, vigilancia de la salud, detección temprana de necesidades / pérdida de capacidades...



AAPek beren politiketan eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzueta bultzatu beharreko NEURRIAK

MEDIDAS a impulsar desde las AAP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

- Facilitar cambios o permisos (con compensación) entre una persona mayor con una persona con una familia con poca progenia y desde la AAP mejorar y adaptar el plan más progenia para la persona mayor
- Mejorar la infraestructura urbana: iluminación, bancos...
- Mejorar la preparación de las profesionales que hacen servicios domiciliarios
- Aumentar el oferta de servicios para las personas mayores en entornos rurales (transporte, servicios financieros...)
- Aumentar plazas en actividades y talleres municipales o de otras entidades públicas
- Aumentar plazas y ^{tipos} ~~tipos~~ de estancias en los centros de la experiencia en la Universidad
- Transporte a demanda en determinadas circunstancias (movilidad...)
- Trámites ^{garcía} ~~garcía~~ también para ^{personas} ~~personas~~ según ^{requisitos} ~~requisitos~~ y ^{entrada} ~~entrada~~ reducida los puntos
- Eliminar barreras arquitectónicas
- Mejorar el acceso a autobuses y trenes (cooperación entre coche y autobús, estación por autobús al autobús). Que los conductores puedan esperar sin miedo a incompleta ^{formación} ~~formación~~ de la línea.



AAPek beren politiketan eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzueta bultzatu beharreko NEURRIAK

MEDIDAS a impulsar desde las AAP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

①

• Crear desde las administraciones públicas espacios intergeneracionales. Ayudas locales para la contratación de personas de diferente edad (jóvenes y mayores)

P2. Distinguir las medidas y acciones que se crean a todo el público. Promover campañas publicitarias que permita visualizar el cambio que se ha dado en el día a día de antes y ahora. Fomentar de larga duración mayores de 55 designaciones locales en cuotas de la 55. Actividades deportivas conjuntas. Actividades culturales que vaya una persona mayor y una joven, una entrada gratis.

• Mantenimiento de los servicios personales tradicionales. Mantener fajas textiles para la atención ciudadana personalizada tradicional. Adaptar la accesibilidad al transporte público, y una clara señalización.

• Transferir los servicios tradicionales para personas que no estén adaptados a las nuevas tecnologías o prefieren la atención tradicional.

• Formación en tecnología para personas que lo requieren.

- Adaptación del las equipos tecnológicos (pantallas táctiles muy fáciles para personas con dificultad visual, botones más grandes...)

- Compartir piso entre mayores y jóvenes.

• Disponibles tipo modelo que se active con la voz.

- Promover actividades en las que las personas mayores sean las que enseñen y los jóvenes aprendan.

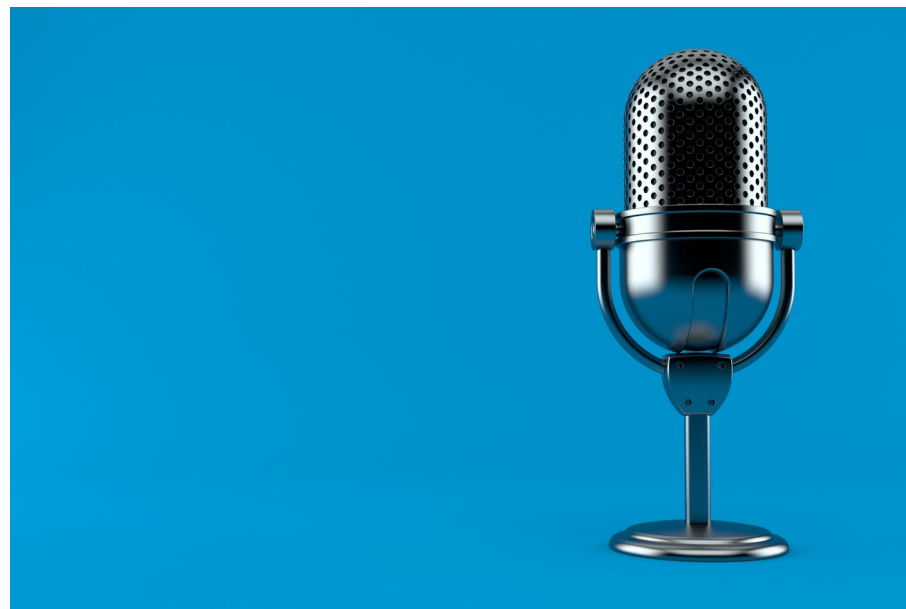
- Mejorar las accesibilidades a las personas mayores (urbanas, etc...)

- Cuid de tecnología para que la gente mayor pueda tener los conocimientos y competencias a los jóvenes.





ADINEKOEN AHOTSA TXERTATZEA POLITIKA PUBLIKOEN DISEINUAN



Administrazioak adinekoen ahotsa txertatzea politika publikoen diseinuan

Administrazio Publikoek beren politiketan eta ematen dituzten zerbitzuetan sustatu beharreko neurri gisa antolatzen dira, eta honakoak hartzen dituzte barne: adinekoen ahotsa bereganatzeko tresna proaktiboak hedatzea, erakundeen erantzuna bermatuta; erakundeen jarrera aldatzea, bai eta guneen kontzepzioa ere, adinarekin lotutako estigmatizazioak saihesteko; eta politikak baliozkotzen eta diseinatzen pertsonak zuzenean inplikatzera eta motibatzea bideratutako estrategiak.

Entzuteko kanalak dibertsifikatzea eta norabidebikotasuna sustatzea	▪ Inkesta pertsonalak, topaketak eta etxeetara bidalitako postontzi-orriak erabiltzea, gizarte-zentroetara joaten ez diren pertsona zaurgarrientzat, batez ere. ▪ Zuzeneko arretarako kanalak zahar-etxeetan eta egoitzetan. ▪ Ekarpenak jasotzeko leihatila espezifikoak dituzten bulegoak deszentralizatzea. ▪ Bi norabideko difusio-taldeak sortzea, non administrazio publikoak iritziak jaso eta kontuak ematen dituen edo erantzuna ematen duen.
Parte-hartze eta harreman instituzionalerako espazioak birdiseinatzea	▪ Pertsona guztientzat eskuragarri diren gizarte-zentroak kokatzea eta diseinatzea, eta "Zahar-etxearen" katalogazio estigmatizatzailea saihestea. ▪ Langile publikoei arreta egokia eta zuzena emateko prestakuntza ematea. ▪ "Egoeraren malgutasuna" aplikatzea, eta adin numerikoan soilik oinarritutako behar automatikoak esleitzea saihestea.
Kontsulta-partaidetza sustatzea eta bultzatzea	▪ Belaunaldien arteko aditu-taldeak eta foro aberasgarriak, aintzatespen esplizitua dutenak. ▪ Beharrak adierazteko eta ezarritako politiken jarraipena egiteko foroak areagotzea. ▪ Partaidetza bidezko aurrekontuak azaltzea eta zabaltzea. ▪ Kontsulta-ekintzetan parte hartzea saritzea (bonoak, deskontuak).

Administrazioaren politika publikoen diseinuan adinekoen ahotsa txertatzea Integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la administración

Formar a trabajadores públicos para dar la atención correcta. Habilitar recursos y personal para:

• Accesibilidad de gestiones (en cuanto a tecnologías) ●●●

• Ofrecer trato directo y hacer gestiones por ellos o ayudantes.

Permeabilizar los foros en los que la gente mayor pueda expresar sus necesidades. Para que los recursos que se destinan a la cuestión tengan un efecto real. Para implementar medidas efectivas. Asimismo elaborar un compendio de sensibilización. ●●

Plenitud situacional. Es decir, no por tener "x" edad se aplican los problemas / necesidades del rango de edad numérica en el que se categorizan.

Administrazioaren politika publikoen diseinuan adinekoen ahotsa txertatzea Integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la administración

- Crear foros intergeneracionales → enriquecedor, gratificante, reconocimiento, cambio de imagen

• Explicar y aumentar las prerrogativas participativas ●

• Descentralizar oficinas de atención y habilitar ventanilla específica para necesidades, gestiones y recursos

② Administrazioaren politika publikoen diseinuan adinekoen ahotsa txertatzea Integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la administración

Pl: En todos los aspectos sociales.

• Encuestas personales, entrevistas.

Hoja personalizada al domicilio y entregada en un buzón.

Remiar a las personas que realizan la encuesta o participan en acciones consultivas (bono comercio, descuento, entradas...)

• Grupos de expertos intergeneracionales.

Seguimiento de uso de las políticas y servicios implantados.

Buscando una comparación con lo anterior y exterior.

Campañas publicitarias.

• Un canal puede ser atender las sugerencias en líneas de atención de personas mayores como puede ser el hogar del jubilado.

- Para las personas que no lo frecuentan/vulnerables en este aspecto), encuestas personalizadas y directas.

• Localización y diseño del local de jubilados o personas mayores debe estar enfocado a ser accesible para todo tipo de personas sin tener o estar catalogado como "hogar del jubilado", lo acercarán más a él y podrán expresar todas las necesidades, manteniendo una manera tradicional (en papel, carta...). Crear un grupo de difusión en el que la administración solicite información y recopile esas opiniones respecto a un municipio y dado.

• Que la administración de respuesta a la recogida de propuestas, que la comunicación sea bidireccional.

• Canal de comunicación en las residencias con acceso directo a la administración.



ZAINTZA KOMUNITARIOAK HEDATZEA ETA SUSTATZEA, ADINEKOEN BIZI-KALITATEA HOBETZEKO



Zaintza komunitarioak hedatzea eta sustatzea adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko

- Hainbat gai proposatzen dira adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko zaintza komunitarioak garatzearen ikuspegitik. Honako hauek biltzen dituzte: komunitatean, eraikinean edo auzoan bertan sortutako lankidetzarako eta elkarri laguntzeko mekanismo horizontalak; individualtasunari aurre egiten dioten estrategiak, soziabilitate proaktiboa eta komunitateko kide izatearen sentimendua indartuz; eta baliabide fisikoak edo egiturazkoak (publikoak eta pribatuak) erabiltzea eta hornitzea, zaintza komunitarioa bideragarri egiteko.

Eguneroko auzo-sarea eta boluntariotza antolatua	▪ Boluntarioak eta laguntza behar duten adinekoak elkartzeko zerrendak eta aplikazioak (Tinder motakoak), eta boluntariotzarako aholkularitza. ▪ Laguntzeko prest dauden pertsonak txapen/pegatzen bidez identifikatzea (Euskaraldia/Belarriprest estiloa). ▪ Atezainaren figura berrasmatea, zaintza- eta arreta-agente gisa. ▪ WhatsAppeko auzo-taldeak, bizilagunentzako komunitate-aseguruak eta komunitatean kudeatutako denbora-bankua sortzea. ▪ Maskoten zaintza partekatua erraztea, babesleen laguntzarekin.
Bakardadea murriztea eta lotura komunitarioak sustatzea	▪ Adinkeriaren aurkako eta nahi ez den bakardadeari erantzuteko telefono-línea. ▪ Gazte eta nagusientzako elkarguneak. ▪ Banakotasuna saihesteko eta elkarren artean dugun menpekotasunaz konturatzeko kanpainak. ▪ Komunitate lotura informalak sustatzea (adibidez, eraikineko jaiak laguntza aurretik konfiantza sortzeko).
Gune komunitarioak eta erakundeen erantzunkidetasuna bultzatzea	▪ Ekimen komunitarioarako finantzazio publikoa, lokalak eta eskola-ordutegitik kanpo ikasgelak irekitzea erraztea. ▪ Erabilera komunitarioko lursail publikoak sustatzea (hiri-baratzeak, petanka) ▪ Zaintzarekin lotutako kirol- edo mendi-klubak sustatzea. ▪ Tutoretzapeko bizitegi-alternatiba komunitarioak sustatzea. ▪ Eguneko zentroen ordutegiak sustatzea eta zabaltzea.

ZAINKETA KOMUNITARIOAK hedatzea eta sustatzea, adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko

Desplegar y fomentar los CUIDADOS COMUNITARIOS para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

- Pegatina / chapa identificando voluntarios. En la puerta de casa / banco.
- Facilitar la tenencia de mascotas y el cuidado compartido. Ayuda / intervención psíquica y persona mayor.
- Aplicación estilo "Tinder" emparejando voluntarios con gente con necesidad de ayuda.

ZAINKETA KOMUNITARIOAK hedatzea eta sustatzea, adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko

Desplegar y fomentar los CUIDADOS COMUNITARIOS para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

- ③ 
- P1. Atención personalizada → teléfono 24h para hablar. ●
Espacios para combatir la soledad no deseada y poder hablar.
Fomentar la convivencia entre jóvenes y mayores.
- P2. Comunidad tutelada. ●
Talleres ocupacionales diversos según intereses.
Atención en casa / cuidados domiciliarios.
Fomentar espacios para el deporte.

ZAINKETA KOMUNITARIOAK hedatzea eta sustatzea, adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko

Desplegar y fomentar los CUIDADOS COMUNITARIOS para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

- Línea telefónica para atender/cambiar el estómago.
 - Registro y contacto de personas mayores.
- Reinventar la figura de conserje en las comunidades, no únicamente para arreglos de la vivienda (compañía, recordos, atención...)
- Listado de personas voluntarias para ayudar a las personas en sus necesidades diarias.
 - lo dicen voluntarios + comente
- Crear un grupo de WhatsApp de vecinos.
- Campaña de sensibilización para evitar la individualidad y fomentar la interacción entre vecinos.
- Utilizar espacios públicos y fomentar talleres intergeneracionales.
- Contratar un seguro comunitario que cubra además de las necesidades de las vecinas.
- Asesoramiento de cómo hacer voluntariado.
- Refugio y facilitar el acceso a clubes deportivos, de pintura... y vinculados a los cuidados.
- Darles cuenta que como interdependientes y que más o menos todos vamos necesitando cuidados.
- Crear espacios de encuentro (para intercambiar, reuniones, talleres...).
- Fomentar voluntariado comunitario, más allá de los cuidados → "fiestas" del edificio, foro público, grupo de teatro...
- Destar de programas públicos a estos voluntarios y/o no voluntarios (tipo "voluntariado en su barrio").
- Fomentar y apoyar programas de "cuentas de los..." por ejemplo para tener voluntarios a los alrededores.
- Facilitar locales para reuniones comunitarias o algún club o club (de información, p.ej.) fuera del ámbito escolar.
- Alcanzar que los grupos de personas de propiedad o terreno público que sea comunitario (huertos, campos de pelota)...
- Bases del tiempo con fiestas / celebración de la comunicación. La gente mayor puede hacer la petición desde un canal interesado y el Ayuntamiento / comunitario trabaje la información por canales múltiples para los jóvenes (Offline + online).



ADINKERIA DESAGERRARAZTEKO MEZUAK ETA KOMUNIKAZIO- KANPAINAK



Adinkeria desagerrarazteko, komunikabideek gizarteari helarazi beharko lizkioketen mezuak

Adinari buruz ezabatu beharko genituzkeen estereotipoak, adinkeria prebenitzeko erabili beharko liratekeen mezuei eta komunikabideek duten paperari buruzko galderari erantzuten diote. Honakoak hartzen ditu barne: zahartzearen ikuspegi defizitarioa indargabetzen duen narrativa definitzea ("claims"), bizitza-luzetasunaren balioa goraipatuta; adin goiztiarretan esku hartzeko eta egunerokotasunean adin desberdinetako bizikidetzak naturalizatzeko jarduerak eta kontakizunak; eta komunikabideen erantzukizunari, erabilitako hizkuntzari eta erreferente pluralen ikusgarritasunari buruzko eskakizunak.

Ahalduntzeari eta bizi-paradigma aldatzeari buruzko mezuak	▪ Honelako leloak sustatzea: "Bizitza gehiago urteei", "Esperientziaren balioa", "Zimurra ederra da", "Adina ez da txarra!", "Ez da matrikula, kilometrajea baizik". ▪ Egoera fisikoa autozainketaren mende dagoela, eta ez hertsiki adinaren mende, eta denetarik egiten jarrai daitekeela helaraztea. ▪ Urteak betetzeagatik pertsona ez dela ez-gai edo zama bat ikusaraztea. ▪ Adinekoen lorpenen eta etengabeko lanaren balioa areagotzea.
Hezkuntza sentsibilizazioa eta belaunaldiartekotasun praktikoa	▪ Belaunaldien arteko eskola-bisitak, adinekoen presentzialtasuna eskoletan eta gazteen aurrean haien testigantzak jasotzeko dinamikak zabaltzea. ▪ Gazteei zuzenean bideratutako kanpainak ("urteak betetzea ez da txarra"). ▪ Adin-tarte guztietako mentorizazioa, ipuin-lehiaketak eta kirol-taldeak sortzea sustatzea. ▪ Belaunaldien arteko lanari ikusgarritasun publikoa ematea.
Komunikabideentzako dekalogo etikoa	▪ Kazetaritzako kode etikoak ezartzea eta ikuspegia/hizkuntza zaintzea (adibidez: nahiago "gehitu", "berritu" baztertzailaren ordez). ▪ Adinaren araberako diskriminazioari buruzko hiztegia sortzea (jokabide desegokiak). ▪ Pedagogia sozial handiagoa eta sentsazionalismoa ("aitona-amonak beldurtzeko moduko" titularrak) edo clickbait-a saihesteko eskatzea ▪ Adineko pertsonen presentzia aktibo handiagoa telebistan, profil ez-tradizionalen edo estereotipatuen influencerrak barne. ▪ Adinkeraren biktimen beraiek idatzitako atal mediatikoak egitea adinkeraren gaia jorratzeko. Adinaren araberako polarizazioa saihestea.

HEDABIDEEK gizarteari helarazi beharko litzaizkikeen mezuak

Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde LOS MEDIOS

4

Indartu beharreko mezuak Mensajes a potenciar

- + Hasi presencia de gente mayor en la televisión.
- + Igualdad intergeneracional
- + Experiencia, e innovación
- + Presencia de mayores en la escuela.
- + Tener en valor los logros de las personas mayores.
- + Mentorización
- + Código ético (utilizar vocabulario no discriminatorio)
- + Mayor pedagogía para evitar el edadismo
- + Publicidad pagada
- + Concursos de cuentos
- + "Puedes hacer todo independientemente de tu edad (para demostrar de memoria no es sólo hacer tests)"
- + Identificar y poner en valor todo el trabajo que realizan las personas mayores.
- + No sólo es la edad, tu estado de salud es como te cuidas y te tratas
- + "No es la matrícula, es el kilometraje"

Saihestu beharreko mezuak Mensajes a evitar

- Evitar polarización por edades.
- Homologar palabras (un joven de 34 años...)
- Homologar palabras (un joven de 34 años...)
- Evitar el mensaje que las personas mayores son una carga.

HEDABIDEEK gizarteari helarazi beharko litzaizkikeen mezuak

Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde LOS MEDIOS

Indartu beharreko mezuak Mensajes a potenciar

- El valor de la experiencia
- Más valor a los años → refuerzan la idea
- Dar más visibilidad a alternancias laborales
- Alentar con estas palabras discriminatorias
- Que cumplir años no es discriminación o tal
- Que cumplir años no es discriminación o tal
- Competencias de comunicación
- Dar visibilidad a "habilidades" mayores. A gente no tan joven pero con experiencia
- Cuentos en valores y experiencias. Además de...
- "La amiga es bella"

- Hacia escenarios intergeneracionales. Exponiendo la diversidad generacional.

- Recoger testimonios de mayores y exponerlos ante los jóvenes.

- Añadir un apartado en el que hablen sobre el envejecimiento. Escribir por gente que lo sufre o se el testimonio en esta discriminación.

Saihestu beharreko mezuak Mensajes a evitar

- Publicidad engañosa. Cuidado con clickbait-estilo
- Evitar el lenguaje discriminatorio (adultos, tontos, viejos, etc.)
- No por cumplir años eres inteligente
- Cambiar el lenguaje de "Por que" "Porque" (siempre me he comportado bien, pero si no hubiera sido por ti)
- Evitar el lenguaje de "Por que" "Porque" (siempre me he comportado bien, pero si no hubiera sido por ti)

- Crear un equipo deportivo con todo el rango de edad. Darle visibilidad al trabajo entre generaciones. Utilizar esta idea para una campaña de comunicación.

- Que los medios de comunicación eviten el lenguaje y enfoques que utilicen al dirigirse a la gente de edad mayor.

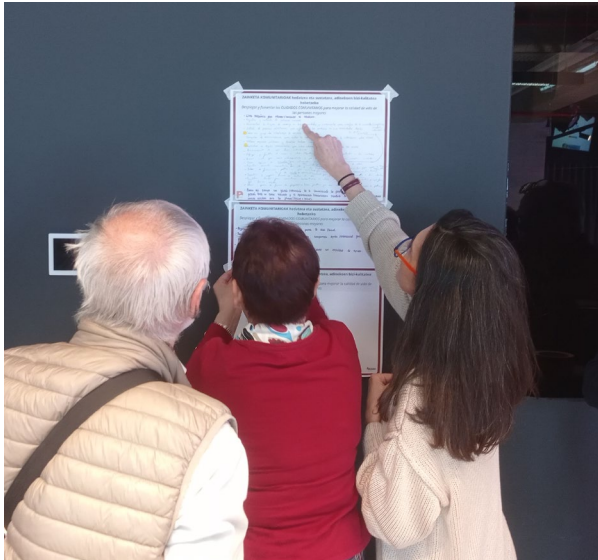
- "Todas las opiniones importan"!!!

- Decirle que no es una en el sexismo. Reducir la discriminación que se sufre. "Palabras neutras, comportamientos neutros."

PROPOSAMENAK AZTERTZEA ETA LEHENESTEA

Talde bakoitzak planteatutako gaiei buruzko ekarpenak egin ondoren, "museoaren dinamika" gauzatu zen, hausnarketa kolektiboa eta proposamenen lehenespena errazteko diseinatutako jarduera. Horretarako, ekarpen guztiak lan-espazioko hormetan jarri ziren, horma-irudien artean txandakatzeko eta gainerako taldeek planteatutako ideiak irakurri eta barneratzeko aukera izan zezaten talde guztiek.

Proposamen garrantzitsuenak eta eragin handiena izan dezaketenak nabarmentzeko, talde bakoitzak 3 pegatina jaso zituen, mural bakoitzean adierazgarritzat jotzen zituzten ekimenak modu adostuan markatzeko. Jarduera horri esker, modu kolektiboan identifikatu ahal izan ziren lehentasunezko neurriak



GOMENDIOAK ADOSTEA

Lantalde bakoitzak gomendioak idazteko fasea amaitu ondoren, osoko bilkura bat egin zen. Bertan, mahai bakoitzak bere gomendioak irakurri zizkien ozenki gainerako parte-hartzaileei, eta, horrela, egindako planteamenduak baloratu eta hausnartu ahal izan zituzten bertaratuek.

Eztabaida-foroa elkarriketan eta adostasunean oinarritzen da, eta, beraz, fase hau funtsezkoa da gomendioek ikuspegi partekatua eta taldearen ikuspegi desberdinek aberastua islatzen dutela bermatzeko.

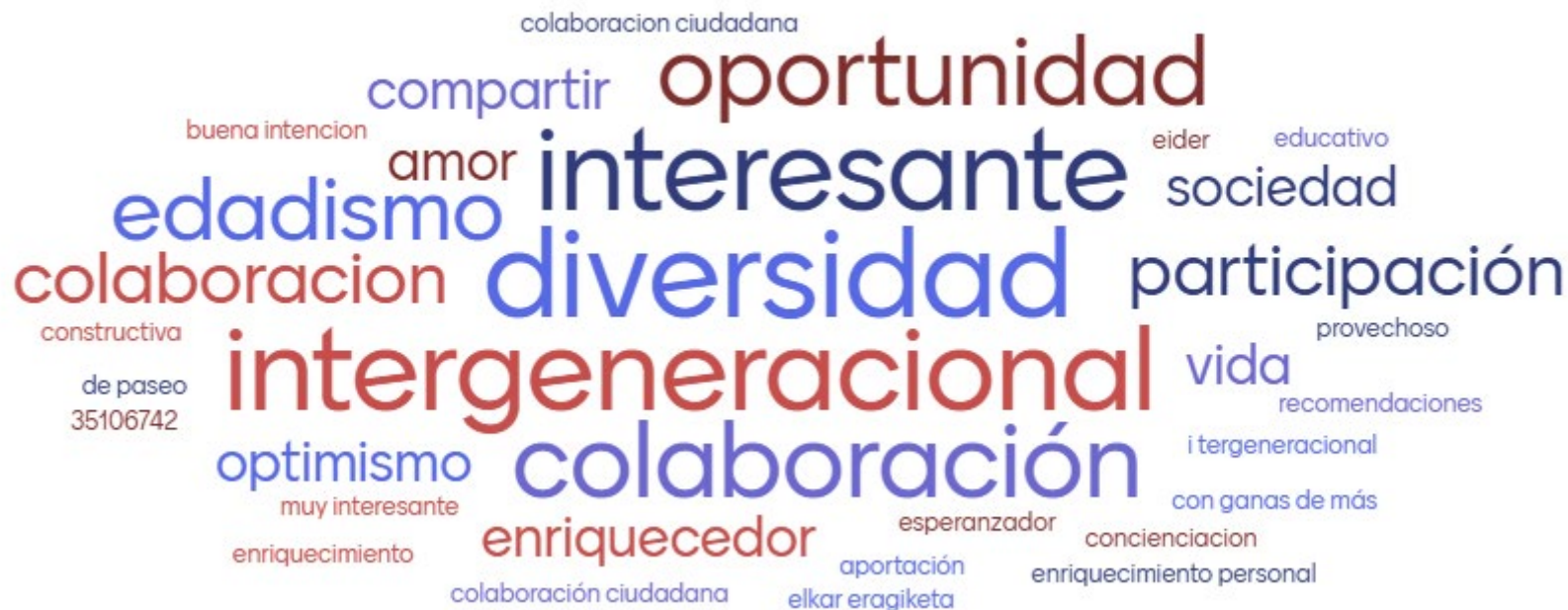
Parte-hartzaileek aukera izan zuten aurkeztutako proposamenei babesa adierazteko edo hobetu zitezkeen alderdi zehatzei buruzko ñabardurak egiteko. Prozesu horri esker, azken gomendioak doitu eta finkatu ahal izan ziren, adostasun kolektibo baten emaitza izango zirela eta jardunaldian zehar egindako lana ordezkatzeko zutela ziurtatuta.



JARDUNALDIAREN BALORAZIOA

Jardunaldia amaitutzat eman aurretik, eztabaida-foroan izandako esperientzia hitz bakar batean definitzeko eskatu zitzaien bertaratutakoei. Horretarako, Mentimeter aplikazioa erabili zen.

Dinamika horren emaitza hitz-hodeian erakutsi zen, eta horrela modu sinbolikoan islatu ziren saioaren sentimendu orokorra eta Bizkaian bizitzaluzetasunari eta adinkeriar buruzko eztabaidak utzitako emozioak.



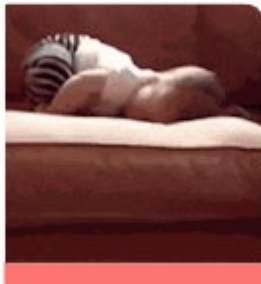
SAIO OSTEAN BANOA.../ME VOY DE LA SESIÓN...

0



NORAEZEAN

1



NEKA-NEKA
EGINDA

0



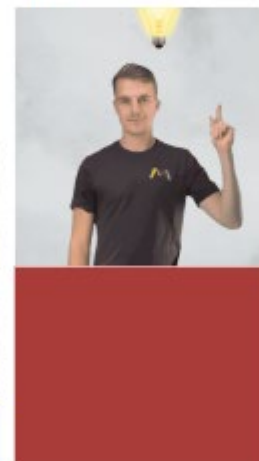
6-7

3



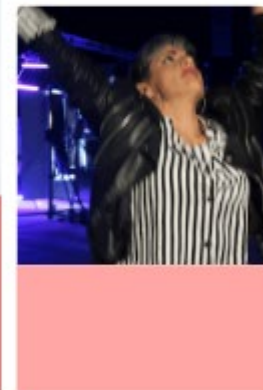
PASEOTXO
BAT EGITERA

11



GEHIAGO
NAHI DUT

7



BETE-BETETA

GOMENDIOAK

- 1.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu lantalde bat sor dezala Bizkaiko Lurralde Historikoko komunikabideekin batera, Kode Etiko bat eta Estilo Liburu bat egiteko eta haren aplikazioaren jarraipena egiteko, adinekoen zereginari balioa emateko eta komunikazioan adinkeraren aurka borrokatzeko.
- 2.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu, etorkizuneko Bizi-luzetasunaren eta Zaintzaren Behatokiaren bitartez, azpimarra dezala komunikabideek adinekoei buruzko sentsazionalismoa eta alarmismoa saihestu ditzatela.
- 3.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu hezkuntza arloan belaunaldien arteko esperientziak trukatzeko programak sustatzea, Bizkaiko adinekoei eta gizarteari egiten dioten ekarpenari dagokienez balio positiboak helarazteko
- 4.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu ikastetxeetan haur eta nerabeen artean adinkeria ikusarazteko eta desagerrarazteko jarduerak sustatzea.
- 5.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu kontzientziazio- eta sentsibilizazio-kanpainak abiaraz ditzala adinkerari aurre egiteko eta adinekoek gizarteari egiten dioten ekarpena helarazteko. Kanpaina horiek edozein adinetako influencerrak izan ditzakete, baita influencer seniorrak ere.
- 6.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu kontzientziazio- eta sentsibilizazio-kanpaina horietan eslogan erakargarri eta iradokitzaileak erabiltzea. Eslogan posibleen adibide gisa honako hauek iradokitzen dira: "Esperientziaren balioa", "Bizitza gehiago urteei", "Ez da matrikula, kilometrajea baizik" eta "Zimurra ederra da".
- 7.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu bere langileei prestakuntza eman diezaiela adinekoei arreta egokia eta pertsonalizatua eskaintzeko, adinekoek Aldundiarekin dituzten harremanetako eguneroko gestio eta izapideetan laguntzeko ordutegia eta langileen eskuragarritasun nahikoa emanez.

- 8.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu adinekoek beren beharrak eta proposamenak adierazteko bideak eta prozesuak areagotzea eta indartzea. Kanal eta prozesu horien adibide gisa, paratidetza bidezko aurrekontuak eta adituen belaunaldien arteko taldeak iradokitzen dira.
- 9.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu, gainera, arreta eta entzute aktiborako ohiko bideak mantentzea: aurrez aurreko inkestak, inprimakiak etxeetara bidaltzea zerbitzuak ebaluatze eta proposamenak egiteko, aurrez aurreko arreta eta telefono bidezko arreta..
- 10.-Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu adinekoengandik jasotako proposamenei emandako erantzuna indartu eta hobetzeko, bi noranzkoko komunikazioa sendotuz eta Bizkaiko herritar guztiek erantzun horiek jasotzen dituztela bermatuz. Era berean, jasotako proposamenak, hartutako konpromisoak eta horien aplikazioaren betetze-maila behar bezala hedatu beharko dira, eta herritarrek etengabe animatu beharko dira ekarpen berriekin parte hartzera.
- 11.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu komunikazio-kanalak gara ditzala egoitzetako, zahar-etxeetako eta adinekoak biltzen diren lekuetako erabiltzaileekin, horiei esker, Aldundiarekin solaskidetza eta sarbide zuzena izan ditzaten.
- 12.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu teknologia berrietara egokituta ez dauden edo aurrez aurreko arreta nahiago duten adinekoentzako zerbitzu tradizionalak mantentzea eta zabaltzea.
- 13.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu lankidetza publiko-pribatua susta dezala, adinekoen premiei beren etxeetan erantzungo dieten zerbitzuak eskaintzeko (adibidez, laguntza, premiak goiz hautematea...).
- 14.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu, udalekin lankidetzan, belaunaldien arteko baterako jarduerak susta ditzala, hala nola tailerrak, jolas-irteerak eta abar, adinekoen kolektiboari zuzendutako aisialdi aktiboaren eskaintza handitzeko, eta, aldi berean, gazteekiko harremana indartzeko.
- 15.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu sor edo areagotu ditzala gazteak eta adinkeriak eragindako adinekoak enpresa pribatuetan kontratatze laguntza fiskalak.

16.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu, udalekin eta gizarte-erakundeekin lankidetzan, telefono-linea bat eta/edo WhatsAppeko bi norabideko taldeak sortzea, zaintza komunitarioak sustatzeko.

17.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu boluntarioen zerrenda baten sorrera susta dezala, adineko pertsonen eguneroko premietan laguntzeko denbora-banku bat sortzeko.

18.- Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu, udalekin lankidetzan, belaunaldien arteko topaguneak susta ditzala, "etiketatuta" egon gabe eta adinagatiko bazterketarik eragin gabe loturak bultzatu ahal izateko. Adibide argigarri gisa, Urdulizko Jubilatuen Etxea aipatu da. Pertsona guztientzako elkargunea da, adin desberdinetako pertsonen bisita eta jarduerak garatzeko baldintzak betetzen dituelako.

19.-Bizkaiko Foru Aldundiari gomendatzen diogu sentsibilizazio-kanpaina bat abiaraz dezala indibidualismoa saihesteko eta bizilagunen eta komunitateen arteko interakzioa sustatzeko, adinekoen premiak eta ahuleziak detektatzeko.

Administrazioek beren politiketan eta adinkerari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzuetan sustatu beharreko neurrietarako taldeen proposamen literalak

- ✓ Fomentar desde las administraciones públicas espacios intergeneracionales.
- ✓ Ayudas fiscales para la contratación de personas de diferentes edades (jóvenes y mayores)
- ✓ Divulgar medidas y acciones que se dirijan a todo el público.
- ✓ Promover campañas publicitarias que permitan visualizar el cambio que se ha dado en el día a día, antes y ahora.
- ✓ Desgravaciones fiscales a personas paradas de larga duración mayores de 55 años en sus cuotas de la Seguridad Social.
- ✓ Actividades deportivas conjuntas.
- ✓ Actividades culturales en las que, si va una persona joven y una mayor, una de las entradas sea gratis.
- ✓ Mantenimiento de los servicios personales tradicionales.
- ✓ Mantener los servicios tradicionales para personas que no estén adaptadas a las nuevas tecnologías o prefieran la atención anterior.
- ✓ Formación en tecnología para personas que lo requieran.
- ✓ Adaptación de los equipos tecnológicos (pantallas táctiles muy visibles para personas con dificultad visual, botones más grandes, etc.)
- ✓ Mantener franjas horarias para la atención ciudadana personalizada tradicional.
- ✓ Adaptar la accesibilidad al transporte público y una clara señalización.
- ✓ Compartir piso entre mayores y jóvenes.
- ✓ Dispositivos tipo Beti On que se active con la voz.
- ✓ Promover actividades en las que las personas mayores sean las que enseñen y los jóvenes.
- ✓ Mejorar la accesibilidad a las personas mayores (urinarios, fuentes, etc.)
- ✓ Canal de TV o programa de radio para que la gente mayor aporte todo su conocimiento y experiencia a los jóvenes.
- ✓ Poner personas de apoyo y referencia en el transporte público.
- ✓ Más personal en Osakidetza para disminuir/reducir las listas de espera.
- ✓ Ayudar y apoyar en las tareas de la vida cotidiana (trámites, etc.)
- ✓ Dotar de material para la monitorización remota de la salud (Por ejemplo, relojes).
- ✓ Colaboración público privada para dotar de servicios y cubrir las necesidades de las personas mayores en sus domicilios. Por ejemplo: acompañamiento, vigilancia de la salud, detección temprana de necesidades, pérdida de capacidades, etc.
- ✓ Facilitar cambios o permuta (con compensación) entre una persona mayor con piso grande con una familia con piso pequeño y que desde las AAPP mejoren adapten el piso pequeño para la persona mayor.

- ✓ Mejorar la infraestructura urbana: Iluminación, bancos, etc.
- ✓ Mejorar la preparación de los profesionales que dan servicios domiciliarios.
- ✓ Aumentar la oferta de servicios para las personas mayores en entornos rurales (transporte, servicios financieros, etc.)
- ✓ Aumentar las plazas en actividades y talleres municipales o de otras AAPP.
- ✓ Aumentar plazas y líneas/tipos de estudio en las Aulas de la Experiencia de la Universidad.
- ✓ Transporte a demanda en determinadas circunstancias (movilidad, etc.)
- ✓ Txartela gorria de Barik que se asignen no exclusivamente por un criterio de edad (según renta).
- ✓ Entrada reducida los martes a espectáculos.
- ✓ Eliminar barreras arquitectónicas.
- ✓ Mejorar el acceso a autobuses y trenes (separación entre coche y andén, escalón para salir del autobús). Que los conductores puedan esperar sin miedo a incumplir horarios de la línea.

Administrazioen politika publikoen diseinuan adinekoen ahotsa txertatzeko taldeen proposamen literalak

- ✓ Encuestas personales, encuentros, hoja personalizada al domicilio y entregada en buzón.
- ✓ Premiar a las personas que realicen la encuesta o participen en acciones consultivas (bono comercio, descuento en entradas, etc.)
- ✓ Grupos de expertos intergeneracionales.
- ✓ Seguimiento de uso de las políticas y servicios implantados.
- ✓ Campañas publicitarias.
- ✓ Canal de atención de sugerencias en lugares de concentración de personas mayores como puede ser los Hogares de Jubilados.
- ✓ Para las personas que no los frecuentan (vulnerables en este aspecto) encuestas personalizadas y directas.
- ✓ Localización y diseño de local de jubilados enfocado a ser accesible para todo tipo de personas sin tener que estar catalogado como “Hogar del Jubilado”. Se acercarán más a él y podrán expresar todas las necesidades, manteniendo una manera tradicional (en papel, carta, etc.).
- ✓ Crear un grupo de difusión en el que la administración solicite información y recoja las opiniones respecto a un mensaje dado.
- ✓ Que la Administración dé respuesta a la recogida de propuestas, que la comunicación sea bidireccional.
- ✓ Canal de comunicación de residencias con acceso directo a la Administración Pública.
- ✓ Formar a trabajadores públicos para dar la atención correcta. Habilitar horarios y personal para la accesibilidad a las gestiones y ofrecer un trato directo y hacer gestiones en su nombre o ayudarles.
- ✓ Aumentar los foros en los que la gente mayor pueda expresar sus necesidades para que los recursos que se destinen tengan un efecto real implementando medidas efectivas y acompañándolo de campañas de sensibilización.
- ✓ Flexibilidad situacional. No por tener “X” edad se aplican problemas/necesidades del rango de la edad numérica en la que se categorizan.
- ✓ Crear foros intergeneracionales que resulten enriquecedores, gratificantes y que conlleve un reconocimiento.
- ✓ Explicar y aumentar los presupuestos participativos.
- ✓ Descentralizar oficinas y habilitar ventanillas específicas para recoger aportaciones y necesidades.

Taldeen proposamen literalak adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko zaintza komunitarioa hedatzeko eta sustatzeko neurriei buruz

- ✓ Línea telefónica para atender y combatir el edadismo (similar al teléfono de la esperanza).
- ✓ Espacios para combatir la soledad no deseada y poder hablar.
- ✓ Registro y contacto de personas mayores.
- ✓ Fomentar la convivencia entre jóvenes y mayores.
- ✓ Fomentar comunidades tuteladas.
- ✓ Organizar talleres ocupacionales según intereses.
- ✓ Fomentar espacios para el deporte.
- ✓ Reinventar la figura de conserje en las comunidades, no únicamente para arreglos de la vivienda sino también compañía, atención, cuidados, etc.
- ✓ Listado de personas voluntarias para ayudar a las personas mayores en sus necesidades diarias.
- ✓ Crear grupos de WhatsApp de vecinas y vecinos.
- ✓ Campaña de sensibilización para evitar la individualidad y fomentar la interacción entre vecinos.
- ✓ Utilizar espacios públicos y fomentar talleres intergeneracionales.
- ✓ Contratar un seguro comunitario que cubra además las necesidades de los vecinos.
- ✓ Asesoramiento de cómo hacen voluntariado.
- ✓ Reforzar y facilitar el acceso a clubes deportivos, de montaña y vincularlos a los cuidados.
- ✓ Darnos cuenta de que somos interdependientes y que más o menos todas y todos vamos a necesitar cuidados.
- ✓ Crear espacios de encuentro para intercambiar, reunirse, hablar, etc. para conocerse.
- ✓ Fomentar vínculos comunitarios, más allá de los cuidados: Fiestas del edificio (para pedir ayuda se tienen que conocer antes).
- ✓ Dotar de financiación pública y de canales comunicación a estas iniciativas (traer conferenciantes o que den charlas) y/o reconocimiento público.
- ✓ Fomentar y ampliar los horarios de los Centros de Día.
- ✓ Facilitar locales para iniciativas comunitarias o abrir clases (por ejemplo, de informática) fuera del horario escolar.
- ✓ Abrir opción de figuras de propiedad. Terreno público que sea comunitario (huertos urbanos, campos de petanca, jardines, etc.)
- ✓ Banco del tiempo de gestión y adecuación de la comunicación. La gente mayor puede hacer la petición desde un canal adecuado y el equipamiento (ayuntamiento, ambulatorio, etc.) traslade la información por canales accesibles para las personas jóvenes (Offline+ Online).
- ✓ Uso de pegatinas y chapas que identifiquen a personas dispuestas a ser voluntarias (en la ropa, puerta de casa y buzón) similares a las utilizadas en Euskaraldia (Belarri Prest , etc.)
- ✓ Facilitar la tenencia de mascotas y el cuidado compartido. Ayuda e interacción entre protectoras y personas mayores dueñas de mascotas.
- ✓ Aplicación estilo Tinder que empareje a personas voluntarias con personas mayores con necesidad de ayuda.

Taldeek hedabideetatik gizarteari helarazi beharko litzaizkiokeen mezuei buruz hitzez hitz egindako proposamenak

- ✓ Más vida a los años.
- ✓ El valor de la experiencia.
- ✓ La arruga es bella.
- ✓ ¡La edad no es mala!
- ✓ Dar más visibilidad a alternativas habitacionales (cohousing).
- ✓ Sistema de alerta con cierta publicidad (discriminación por la edad).
- ✓ Cumplir años no es malo ni debe ser discriminatorio (dirigido a las personas jóvenes).
- ✓ Campañas de concienciación: Carteles en vallas y marquesinas. Además de ceder asiento, empatizar, saludar, hablar, etc.
- ✓ Dar visibilidad a influencers mayores (perfiles no tradicionales que no encasillen).
- ✓ Visitas escolares intergeneracionales exponiendo la diversidad generacional.
- ✓ Recoger testimonios de mayores y exponerlos ante las personas jóvenes.
- ✓ Añadir un apartado en el que hablen sobre el edadismo escrito por personas que lo sufren o ve el sufrimiento en esta discriminación.
- ✓ Más presencia de la gente mayor en la TV.
- ✓ Poner en valor la igualdad intergeneracional, la experiencia y la innovación.
- ✓ Presencia de personas mayores en la escuela.
- ✓ Poner en valor los logros de las personas mayores.
- ✓ Mentorización.
- ✓ Código ético utilizando vocabulario no discriminatorio.
- ✓ Mayor pedagogía para evitar el edadismo.
- ✓ Publicidad pagada.
- ✓ Concurso de cuentos.
- ✓ Puedes hacer todo independientemente de tu edad (para desarrollo de la memoria no es solo hacer sudokus).
- ✓ Intensificar y poner en valor todo el trabajo que realizan los mayores.
- ✓ No solo es la edad. Tu estado es cómo te cuidas y te trates.
- ✓ No es la matrícula, es el kilometraje.
- ✓ Publicidad engañosa. Cuidado con clickbaits y estafas.
- ✓ Evitar el sensacionalismo (asusta abuelos o tendenciosos).

- ✓ No por cumplir años eres inhábil.
- ✓ Cambiar el lenguaje: ¿Por qué “innovar” (siempre nuevo, como si hubiera sido algo pasado) y no “añadir” (reconocer el trabajo y las ideas que vienen de atrás)?
- ✓ Utilizar esta idea para una campaña de comunicación: Creación de un equipo deportivo con todos los rangos de edad. Dar visibilidad al trabajo entre generaciones.
- ✓ Que los medios de comunicación cuiden el lenguaje y enfoque que utilizan al dirigirse a la gente de edad mayor.
- ✓ ¡Todas las opiniones importan!
- ✓ Diccionario que recoja (como se hace en sexismo o racismo) la discriminación que se sufre: “Palabras neutras, comportamientos indebidos”.
- ✓ Evitar la polarización por edades.
- ✓ Adaptar y modificar el lenguaje (años para considera a una persona joven o mayor).
- ✓ Evitar el mensaje de que las personas mayores son una carga.