



FORO DELIBERATIVO SOBRE LONGEVIDAD Y EDADISMO

7 de marzo de 2026, B Accelerator Tower

INFORME DE RESULTADOS



PRESENTACIÓN

La longevidad es uno de los mayores logros de nuestras sociedades, y muy especialmente en Bizkaia, donde somos líderes en longevidad. Vivimos más años que nunca gracias al progreso sanitario, las políticas públicas y la mejora de las condiciones de vida. Pero este cambio no significa solo que haya más personas mayores; significa que la sociedad entera está cambiando. Las trayectorias vitales se alargan, conviven más generaciones y surgen nuevas formas de participar, trabajar y cuidar a lo largo de la vida.

Este nuevo escenario representa un enorme éxito, pero también plantea retos importantes. En este contexto, combatir el edadismo es fundamental. El edadismo -los estereotipos y discriminaciones basados en la edad- limita la participación, afecta al bienestar y reduce el reconocimiento social de las personas, en este caso de las personas mayores a las que tanto debemos porque son las que nos han traído hasta aquí, la DFB ha querido contar con la colaboración **ciudadana a través de un foro deliberativo**, un espacio de diálogo en el que **recabar de primera mano ideas que se alineen con su estrategia y refuercen con acciones concretas para futuras estrategias**.

Para garantizar la diversidad y representatividad en la deliberación, se convocó a una **muestra compuesta por 34 personas** seleccionadas de la base de datos de *BizkaiaGara* de la Diputación Foral de Bizkaia (DFB). En este proceso de selección se tuvo en cuenta la **representatividad territorial**, asegurando la presencia de ciudadanos y ciudadanas de todas las comarcas del territorio, así como criterios de **equilibrio en términos de género y edad** entre otros.

La jornada deliberativa se llevó a cabo en la Torre BAT de Bilbao, un espacio que facilitó el desarrollo de **un diálogo constructivo y participativo**. A lo largo del encuentro, los y las participantes pudieron expresar sus preocupaciones, valorar diferentes enfoques y contribuir a la construcción ideas y propuestas que **logren combatir el edadismo en Bizkaia**.

La sesión se estructuró en diferentes bloques que permitieron avanzar de manera ordenada en la deliberación. A continuación, se presenta la escaleta de la jornada, detallando las distintas fases del encuentro y las dinámicas utilizadas para facilitar la participación y el debate.

2

DESARROLLO DE LA SESIÓN

DESARROLLO DE LA SESIÓN

HORA	CONTENIDO
09.45-10.00	Acogida a las personas participantes
10.00-10.15	Bienvenida institucional y presentación del programa de trabajo
10.15-11.30	Contextualización. Edadismo.
11.30-12.00	Pausa café
12.00-14.00	Identificación de soluciones a las cuestiones que se someten a deliberación (trabajo en grupos)
14.00-15.00	Lunch
15.00-16.45	Análisis y priorización de las alternativas. Elaboración de recomendaciones
16.45-17.00	Evaluación del Foro, agradecimiento y cierre

BIENVENIDA INSTITUCIONAL

El Foro comenzó con la intervención del Diputado Foral del Departamento de Administración Pública y Relaciones Institucionales, Ager Izagirre.

Durante su intervención, destacó la importancia de la participación de la ciudadanía en el desarrollo de políticas públicas, así como la necesidad de combatir el edadismo en una sociedad más longeva y en la que las personas mayores deben tener un papel activo.



CONTEXTUALIZACIÓN SOBRE EL EDADISMO

Para contextualizar la sesión, La Directora de Longevidad y Reto Demográfico, Naiara Artaza, presentó un diagnóstico vinculado con la situación de las personas mayores en Bizkaia, así como las estrategias planes que la propia Diputación lleva a cabo para la mejora del envejecimiento de nuestros mayores.



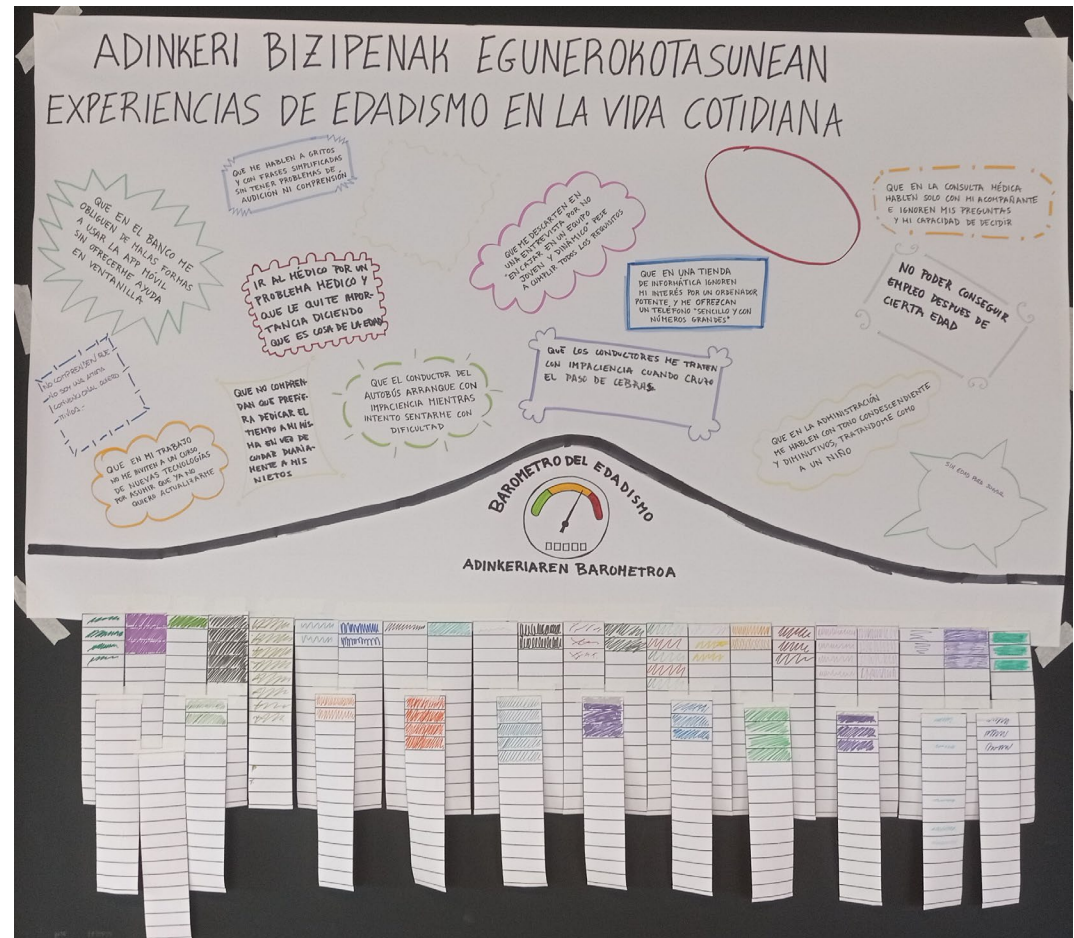
REFLEXIÓN INICIAL

La sesión comenzó con una metodología de trabajo en grupo, dividiendo a las personas asistentes en 4 mesas de trabajo con el objetivo de fomentar el debate y la reflexión colectiva.

Para comenzar a generar un ambiente de confianza y cercanía, se inició la sesión con una actividad visual.

Se procedió a la lectura de distintas afirmaciones vinculadas con el edadismo y situaciones que se pueden dar en nuestra sociedad, con las que cada persona debía reflexionar si en alguna ocasión las había experimentado, o las había presenciado con alguien cercano.

Cada persona debía completar una cuadrícula de colores con las que posteriormente se generó un mural colectivo, en el que pudimos observar que, aunque las afirmaciones podrían parecer extremas y hasta cómicas en algún caso, prácticamente todas las personas asistentes se habían visto representadas con alguna de ellas. “El edadismo, existe”



REFLEXIÓN INICIAL

LAS FRASES

1. *En una entrevista para un puesto de gestión, me descartaron argumentando que buscaban a alguien que "encajara en un equipo joven y dinámico", a pesar de cumplir yo con todos los requisitos técnicos.*
2. *En la consulta médica, la doctora le explicó mi diagnóstico y tratamiento exclusivamente a mi acompañante, a pesar de que yo estaba perfectamente lúcida y hacía preguntas directas.*
3. *En el banco, el empleado se negó a ayudarme a hacer una transferencia en ventanilla, exigiéndome de malas formas que usara la aplicación móvil, sin ofrecerme paciencia ni otra alternativa.*
4. *Fui a la administración pública para hacer un trámite y me atendieron con un tono condescendiente y usando diminutivos, tratándome como si fuera un/a niño/a pequeño/a que se había perdido.*
5. *Mis familiares decidieron vender mi coche y reorganizar mis finanzas sin consultarme ni pedirme opinión, asumiendo que "es lo mejor para mí", a pesar de que soy una persona completamente autónoma.*
6. *Fui a un centro cultural para inscribirme en un taller de teatro contemporáneo y en la recepción me sugirieron, sin yo pedirlo, que mejor me apuntara a "gimnasia de mantenimiento para la tercera edad".*
7. *En una tienda de informática, pregunté por un ordenador potente para edición de vídeo y el/la vendedor/a me interrumpió para enseñarme "un teléfono muy sencillo, con los números grandes".*
8. *El/la conductor/a del autobús arrancó bruscamente y resopló con impaciencia mientras yo, que camino despacio y necesito apoyo, intentaba llegar a mi asiento con dificultad.*
9. *Mi casero decidió no renovarme el alquiler de mi casa, donde siempre he pagado a tiempo, porque le daba miedo que yo "me volviera dependiente o me pasara algo grave estando a solas en la vivienda".*
10. *Me matriculé en unos estudios superiores y el primer día el/la profesor/a me preguntó en voz alta delante de toda la clase: "¿A su edad no preferiría estar descansando en lugar de hacer exámenes?"*
11. *En una tienda me atendieron hablándome a gritos, vocalizando de manera exagerada y usando frases muy simples, aunque no tengo problemas de audición ni de comprensión.*
12. *En mi empresa anunciaron un curso gratuito sobre nuevas tecnologías e inteligencia artificial, pero mi superior no me envió la invitación asumiendo que a mi edad ya no me interesaba actualizarme.*
13. *Al dar mi opinión en una asamblea de mi barrio/proceso de participación, la persona que dinamizaba me sonrió y dijo por el micrófono: "Qué tierno que las personas mayores se impliquen tanto", infantilizando por completo mi participación.*
14. *Comenté que quería ir a un concierto o festival al que llevo yendo años, y mis propios conocidos me dijeron: "¿No estás ya un poco mayor para aguantar esos trotes?"*

PRESENTACIÓN

Antes de comenzar con la reflexión sobre temáticas concretas, continuamos reflexionando sobre la percepción y vivencias de cada persona asistente de forma individual.

Lo realizamos a través de una ficha de trabajo que nos ubicó en las siguientes preguntas:

1. Eguneroko bizitzako zein egoeratan sentitu edo ikusi duzu tratatu bidegabea 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-aldarteetan?

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 ☐



Serían la base para la presentación de las personas asistentes en cada grupo.

IDENTIFICACIÓN DE ELEMENTOS A TRABAJAR PARA COMBATIR EL EDADISMO

Con el objetivo de ahondar en los aspectos a trabajar para combatir el edadismo, se plantearon 4 temáticas sobre las que reflexionar:

- 1.- Medidas a impulsar desde las AAPP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo.**
- 2.- Integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la Administración.**
- 3.- Desplegar y fomentar los cuidados comunitarios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.**
- 4.- Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde la Diputación.**

Para favorecer el debate y la profundización en cada una de las temáticas, el equipo dinamizador planteó preguntas estratégicas que guiaron la reflexión de las personas participantes. Estas preguntas permitieron identificar oportunidades y posibles soluciones a aplicar en nuestro territorio y que pudieran convertirse en políticas concretas.

IDENTIFICACIÓN DE ELEMENTOS A TRABAJAR PARA COMBATIR EL EDADISMO

Medidas a impulsar desde las AAPP

- ¿Qué políticas públicas o medidas concretas deberían ponerse en marcha para combatir el edadismo?
- ¿Qué acciones concretas podría impulsar la Administración, en colaboración con la ciudadanía y otros agentes, para prevenir y combatir el edadismo y promover una imagen diversa, realista y positiva del envejecimiento?
- ¿Cómo deberían adaptarse las políticas y los servicios públicos (transporte, salud, trámites...) para garantizar que incorporan de forma sistemática la perspectiva de longevidad y no discriminación por edad? ¿Qué elementos son claves?

Integrar la voz de las personas mayores

- ¿En qué aspectos es fundamental contar con la visión de las personas mayores para diseñar políticas públicas?
- ¿A través de qué canales deberían las instituciones escuchar a las personas mayores para tomar decisiones que les afectan?
- ¿Cómo pueden diseñarse y evaluarse las políticas y servicios públicos para asegurar que incorporan la voz, la experiencia y la diversidad de las personas en distintas edades?

Desplegar y fomentar los cuidados comunitarios

- ¿Qué elementos clave deberían tener estas redes de cuidados comunitarios?
- ¿Sobre qué aspectos debería trabajarse fundamentalmente para mejorar la calidad de vida de las personas mayores desde el punto de vista de los cuidados comunitarios?
- ¿Cómo podemos sensibilizar a la ciudadanía de Bizkaia sobre la importancia de crear redes de cuidados comunitarios que ayuden a mejorar la calidad de vida, disminuir la soledad no deseada, retrasar la dependencia y promover la autonomía personal de las personas mayores?

Medidas a trasladar a la sociedad

- ¿Qué mensajes deberían utilizarse para prevenir el edadismo?
- ¿Sobre qué aspectos/mensajes debería hacerse hincapié para poner en valor el papel de las personas mayores en la sociedad?
- ¿Cómo podría contribuir la escuela a que niñas y niños incorporen desde las primeras etapas de su vida los valores de respeto, reconocimiento y apoyo a las personas mayores?
- ¿Qué papel deberían jugar los medios de comunicación y las personas con capacidad de influencia social para trasladar estos mensajes? ¿Cómo podrían hacerlo?

FICHAS DE TRABAJO

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



MEDIDAS Y POLÍTICAS CONTRA EL EDADISMO



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

Son acciones de la Administración dirigidas a evitar la exclusión de las personas no digitalizadas, asegurando un trato directo y cercano y se estructuran en propuestas orientadas a proteger los canales analógicos y a humanizar el acceso a la tecnología, la utilización de incentivos económicos, habitacionales y fiscales para fomentar el bienestar material, la inclusión laboral y el disfrute cultural e iniciativas públicas que estructuran encuentros y colaboraciones de valor mutuo entre diferentes rangos de edad.

Adaptación y Flexibilidad de Servicios Públicos e Infraestructuras	▪ Eliminar barreras arquitectónicas y mejorar infraestructuras urbanas (iluminación, bancos, urinarios, fuentes). ▪ Refuerzo del personal en Osakidetza para reducir listas de espera. ▪ Mejorar el acceso a autobuses y trenes (escalones, separación con el andén) e instar a los conductores a esperar a que las personas se acomoden. ▪ Transporte a demanda en casos de movilidad reducida y aumento de la oferta de servicios en entornos rurales. ▪ Disponer de personas de apoyo en el transporte público.
Mantenimiento de la Atención Tradicional y Mitigación de la Brecha Digital	▪ Mantenimiento de servicios personales tradicionales y establecimiento de franjas horarias específicas para atención ciudadana personalizada. ▪ Oferta de formación tecnológica para quienes lo demanden y adaptación ergonómica de equipos (botones grandes, pantallas táctiles más visibles). ▪ Provisión de dispositivos activados por voz (tipo Beti On) y dotación de material para monitorización remota de la salud. ▪ Apoyo directo en tareas cotidianas y trámites.
Políticas de Vivienda, Fiscalidad y Economía Inclusiva	▪ Desgravaciones fiscales a personas paradas de larga duración mayores de 55 años y ayudas para la contratación intergeneracional. ▪ Facilitar la permuta de viviendas (piso grande por pequeño) con adaptación financiada por la AAPP. ▪ Concesión de la "Txartela gorria" de Barik por criterio de renta y no exclusivamente por edad. ▪ Entradas reducidas para espectáculos culturales.
Promoción Institucional de la Intergeneracionalidad	▪ Fomento de espacios y actividades intergeneracionales (deportivas y culturales, como regalar la entrada si acude una pareja joven-mayor). ▪ Compartir piso entre jóvenes y mayores. ▪ Programas (radio/TV o formaciones) donde las personas mayores transmitan su conocimiento a las personas jóvenes. ▪ Aumentar plazas en Aulas de la Experiencia y en talleres municipales.

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

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

- Ponar personas de ^{ayuda} ~~ayuda~~ en el transporte público
- Más personal en Orakutela. Puntualidad / listas de espera
- Ayudar y apoyar en las tareas de la ~~vida~~ ^{vida} cotidiana (trámites, documentación, etc...)
- 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...



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

- Facilitar cambios o permisos (con compensación) entre una persona mayor con poca salud con una familia con poca experiencia y desde la AAPP mejorar y adaptar al país más personas para la persona mayor
- Mejorar la infraestructura urbana: iluminación, bancos...
- Mejorar la preparación de los 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 ^{ofertas} ~~ofertas~~ de estancias en las aulas de la experiencia en la Universidad
- Transporte a demanda en determinadas circunstancias (movilidad...)
- Transporte a demanda para ^{personas} ~~personas~~ según renta y entrada reducida los puntos
- Prestar también para ^{personas} ~~personas~~ para tener los puntos (no pagar por ellos)
- Eliminar barreras arquitectónicas
- Mejorar el acceso a autobuses y ferries (cooperación entre coche y autobús, escalin para subir al autobús). Que los conductores puedan esperar sin multa a incompletar el trayecto de la línea.



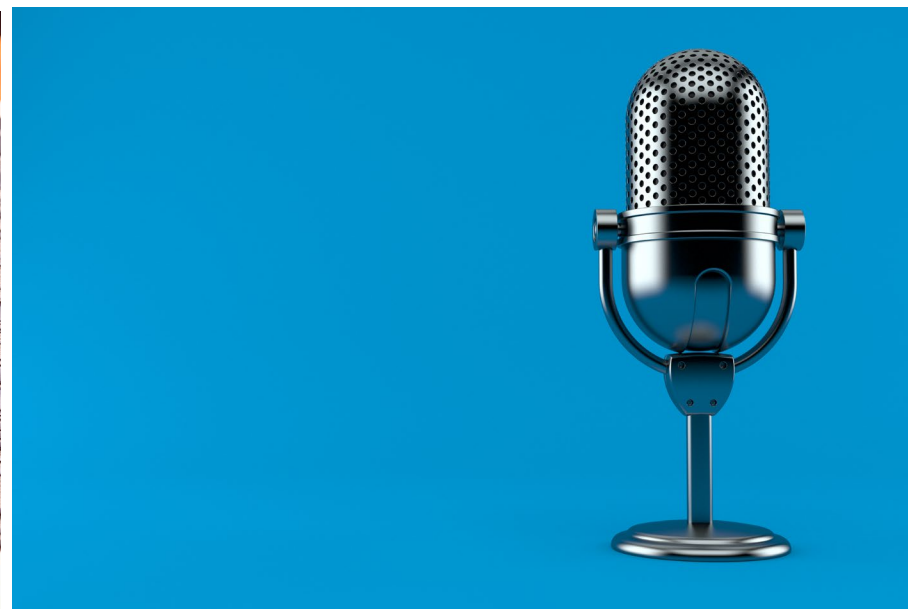
AAPPek beren politiketan eta adinkeriari aurre egiteko ematen dituzten zerbitzuetan bultzatu beharreko NEURRIAK
MEDIDAS a impulsar desde las AAPP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

1. Crear desde las administraciones públicas espacios intergeneracionales. 
Ayudas fiscales para la contratación de personas de diferente edad (jóvenes y mayores)
2. Divulgar las medidas y acciones que se creen a todo el público.
Planear campañas publicitarias, que permita visualizar el cambio que se ha dado en el día a día de antes y ahora.
Planear de larga duración mayores de 55 designaciones fiscales en cuotas de la 55.
Actividades deportivas conjuntas
Actividades culturales que vaya una persona mayor y una joven, una entrada gratis.
3. Mantenimiento de los servicios personales tradicionales.
Mantener grupos humanos para la atención ciudadana personalizada tradicional.
Adaptar la accesibilidad al transporte público, y una clara señalización.
4. Mantener los servicios tradicionales para personas que no estén adaptados a las nuevas tecnologías o prefieren la atención anterior.
Formación en tecnología para personas que lo requieren.
Adaptación de las equipas tecnológicas (pantallas táctiles muy útiles para personas con dificultad visual, botones más grandes...)
Compartir piso entre mayores y jóvenes.
Disponibles tipo modelo que se active con la voz.
Fomentar actividades en las que las personas mayores sean las que enseñen y los jóvenes aprendan.
Mejorar las accesibilidades a las personas mayores (urbanas, etc...)
Códigos de televisión para que la gente mayor pueda tener los servicios y contenidos en los jóvenes ^{o programas de Radio}





INTEGRACIÓN DE SU VOZEN EL DISEÑO DE POLÍTICAS



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

Se articulan en forma de MEDIDAS a impulsar desde las Administraciones Públicas en sus políticas y en los servicios que prestan e incluyen el despliegue de herramientas proactivas, tanto presenciales como a domicilio, para captar la voz de las personas mayores garantizando la respuesta institucional; la modificación de la actitud institucional y de la concepción de los espacios para evitar estigmatizaciones vinculadas a la edad y estrategias orientadas a motivar e implicar directamente a las personas en la validación y diseño de políticas.

Diversificación de Canales de Escucha y Bidireccionalidad	▪ Uso de encuestas personales, encuentros y hojas buzón-domicilio, especialmente para personas vulnerables que no acuden a centros sociales. ▪ Canales de atención directos en Hogares del Jubilado y en residencias. ▪ Descentralización de oficinas con ventanillas específicas de recogida de aportaciones. ▪ Creación de grupos de difusión bidireccionales donde la AAPP recoge opiniones y rinde cuentas o da respuesta.
Rediseño de Espacios de Participación y Trato Institucional	▪ Localización y diseño de centros sociales accesibles para todos, evitando la catalogación estigmatizante de "Hogar del Jubilado". ▪ Formación al personal público para ofrecer atención adecuada y directa. ▪ Aplicar una "flexibilidad situacional", evitando asignar necesidades automáticas solo basadas en la edad numérica.
Fomento e Incentivación de la Participación Consultiva	▪ Grupos de expertos intergeneracionales y foros enriquecedores con reconocimiento explícito. ▪ Incrementar los foros para expresar necesidades y el seguimiento de las políticas implantadas. ▪ Explicar y ampliar los presupuestos participativos. ▪ Premiar la participación en acciones consultivas (bonos, descuentos).

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

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 marcos y personal para:

- ↳ Accesibilidad de gestiones (en cuanto a tecnológicos)
- ↳ Ofrecer trato directo y hacer gestiones por ellos o ayudantes.

Presentar las cosas en las que la gente mayor pueda expresar sus necesidades. Para que las cosas que se destinan a la vejez tengan un efecto real. Para implementar medidas efectivas.

Pertinencia 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 fono intergeneracionales ~~o~~ emergentes, gratificantes, reconocimientos, cambio de imagen
- X Explicar y aumentar los propósitos participativos
- Descentralizar oficinas de atención y habilitar ventanillas específicas para necesidades particulares

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

P1: En todos los aspectos sociales.

☒ P Encuestas personales, encuentros.

Hoja personalizada al domicilio y entregarlo en un buzón.

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

Xp3 Grupos de expertos intergeneracionales.

Grupos de expertos intergeneracionales.

Seguimiento de uso de las políticas y servicios implantados

Realizar una comparación con lo anterior y exterior.

Un canal puede ser atender las exigencias en lugares de concentración de personas mayores como puede ser el hogar del jubilado.

- Para las personas que no lo frecuentan (vulnerable en este aspecto), reuniones personalizadas y directas.

localización y diseño del local de jubilados o personas mayores del sector enfocado a ser accesible para todo tipo de personas sin tener en cuenta catalogado como "hogar del jubilado", se acercaron mas a el y podrian expresar todas las necesidades, manteniendo una manera tradicional (en papel, carta...). Crear un grupo de discusión en el que la administración solicite informacion y recopile sus opiniones respecto a un montaje

• ² ^{do} la administración de respuesta a la recepción de papeletas, que la comunicación sea bidireccional.

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



CUIDADOS COMUNITARIOS



Desplegar y fomentar los cuidados comunitarios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

Se proponen cuestiones desde la perspectiva de desarrollar los CUIDADOS COMUNITARIOS para mejorar la calidad de vida, Incluyen mecanismos horizontales de colaboración y apoyo mutuo originados en la propia comunidad, edificio o barrio; estrategias que combaten la individualidad fortaleciendo la sociabilidad proactiva y el sentimiento de pertenencia a la comunidad y el uso y dotación de recursos físicos o estructurales (públicos y privados) para hacer viable el cuidado comunitario.

Tejido Vecinal Cotidiano y Voluntariado Organizado	▪ Listados y apps (tipo Tinder) para emparejar personas voluntarias con mayores que requieren ayuda, y asesoramiento para el voluntariado. ▪ Identificación de personas dispuestas a ayudar mediante chapas/pegatinas (estilo Euskaraldia/Belarriprest). ▪ Reinventar la figura del conserje como agente de cuidados y atención. ▪ Creación de grupos vecinales de WhatsApp, seguros comunitarios para vecinos y banco de tiempo gestionado comunitariamente. ▪ Facilitar el cuidado compartido de mascotas con apoyo de protectoras.
Reducción de la Soledad y Promoción de Vínculos Comunitarios	▪ Línea telefónica contra el edadismo y para atender la soledad no deseada. ▪ Espacios de encuentro y convivencia para jóvenes y mayores. ▪ Campañas para evitar la individualidad y darnos cuenta de nuestra interdependencia. ▪ Promover vínculos comunitarios informales (ej. fiestas del edificio para generar confianza previa a la ayuda).
Impulso de Espacios Comunitarios y Corresponsabilidad Institucional	▪ Facilitar financiación pública, locales, y apertura de clases fuera de horario escolar para iniciativas comunitarias. ▪ Promover terrenos públicos de uso comunitario (huertos urbanos, petanca). ▪ Fomento de clubes deportivos o de montaña vinculados a los cuidados. ▪ Fomentar alternativas habitacionales comunitarias tuteladas. ▪ Fomentar y ampliar horarios de los Centros de Día.

Desplegar y fomentar los cuidados comunitarios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

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 / chapu identificando voluntarios. En la puerta de casa / buzo.
- Facilitar la tenencia de mascotas y el cuidado compartido. Ayuda / intervención protectora 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/combatir el aislamiento.
- Registro y contacto de personas mayores.
- Reinventar la figura de conserje en las comunidades, no únicamente para arreglos de la vivienda (compartir, recordos, orientación...)
- Listado de personas voluntarias para ayudar a las personas en sus necesidades diarias.
ho listan voluntarios + conserjes
- 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 sus necesidades de las vecinas.
- Asesoramiento de cómo hacer voluntariado.
- Reforzar y facilitar el acceso a clubes deportivos, de pintura... y vincularlos a los cuidados.
- Daros crédito que como independientes 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 vecinal, grupo de teatro, etc.
- Dotar de comunicación pública a estos iniciativas y/o reuniones (tipo stand-up en un teatro).
- Fomentar y apoyar iniciativas de centro de día por ejemplo para hacer voluntariado a los clubes.
- Fomentar clubes para iniciativas comunitarias o clubes de ocio o clubes de intercambio, p.ej. foro del barrio escolar.
- Abrir opción de grupo de propiedad o terreno público que sea comunitario (huerto, campo de pelota, jardines...)
- Banco del tiempo con gestión / adecuación de la comunicación. La gente mayor puede hacer la gestión donde un conserje y el ayuntamiento / ambulatorio transmite la información por canales múltiples para los jóvenes (offline + online).



LOS MENSAJES Y CAMPAÑAS COMUNICATIVAS

Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde los medios

Responden a la pregunta sobre los estereotipos sobre la edad que deberíamos eliminar, los mensajes que se deberían utilizar para prevenir el edadismo y el papel que juegan los medios de comunicación. Incluye la definición de la narrativa ("claims") que contrarresta la visión deficitaria del envejecimiento exaltando el valor de la longevidad, actuaciones y relatos dirigidos a intervenir en edades tempranas y a naturalizar la convivencia de distintas edades en el día a día y exigencias sobre la responsabilidad de los medios, el lenguaje utilizado y la visibilidad de referentes plurales.

Mensajes de Empoderamiento y Cambio de Paradigma Vital	▪ Promover lemas como: "Más vida a los años", "El valor de la experiencia", "La arruga es bella", "¡La edad no es mala!", "No es la matrícula, es el kilometraje". ▪ Transmitir que el estado físico depende del autocuidado y no estrictamente de la edad, y que se puede seguir haciendo de todo. ▪ Visibilizar que no por cumplir años se es inhábil o una carga. ▪ Intensificar el valor social de los logros y el trabajo constante de los mayores.
Sensibilización Educativa e Intergeneracionalidad Práctica	▪ Desplegar visitas escolares intergeneracionales, presencialidad de personas mayores en la escuela y dinámicas donde recojan sus testimonios ante los jóvenes. ▪ Campañas directas a la juventud ("cumplir años no es malo"). ▪ Fomento de la mentorización, concursos de cuentos y creación de equipos deportivos con todos los rangos de edad. ▪ Dar visibilidad pública al trabajo intergeneracional.
Decálogo Ético para los Medios de Comunicación	▪ Establecer códigos éticos periodísticos y cuidar el enfoque/lenguaje (ej: preferir "añadir" en lugar del excluyente "innovar"). ▪ Creación de un diccionario sobre discriminación por edad (comportamientos indebidos). ▪ Exigencia de mayor pedagogía social y de evitar el sensacionalismo (titulares "asusta abuelos") o el clickbait. ▪ Mayor presencia activa de gente mayor en televisión, incluyendo influencers de perfiles no tradicionales o estereotipados. ▪ Dedicar apartados mediáticos al edadismo escritos por sus propias víctimas. Evitar la polarización por edades.

Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde los medios

HEDABIDEEK gizarteari helarazi beharko litzaizkioken mezuak
Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde LOS MEDIOS

Indartu beharreko mezua <i>Mensajes a potenciar</i>	Saihestu beharreko mezuak <i>Mensajes a evitar</i>
+ Más 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. + Censura de cuentos. + Podemos hacer todo independientemente de tu edad (para demostrar de memoria no es sólo hacer testus). + Intensificar y poner en valor todo el trabajo que realizan las personas mayores. + No sólo es la edad, tu estado de salud es cómo te cuidas y lo haces. + No es la matrícula, es el kilometraje.	- Evitar polarización por edades. - Modificar palabras (un joven de 37 años...). - Evitar el mensaje que las personas mayores son una carga.

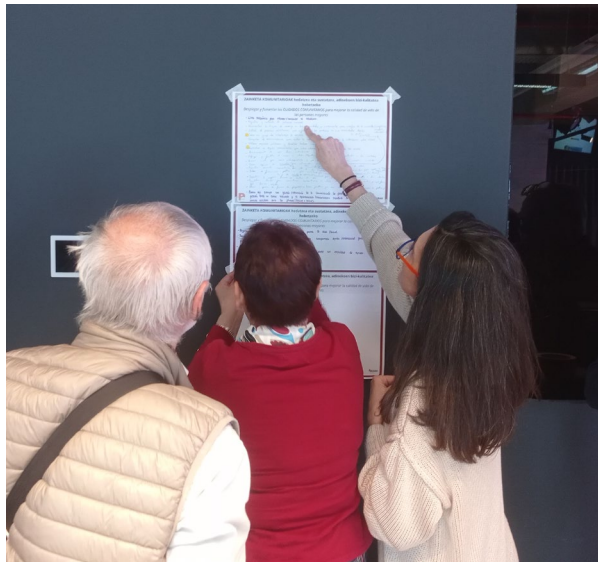
HEDABIDEEK gizarteari helarazi beharko litzaizkioken mezuak
Mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde LOS MEDIOS

Indartu beharreko mezua <i>Mensajes a potenciar</i>	Saihestu beharreko mezuak <i>Mensajes a evitar</i>
El mito de la experiencia - Más vida a los años → refuerza la idea. - Dar más visibilidad a alternancias intergeneracionales. - Atención con estas palabras discriminatorias: <i>perfilado</i>. - Que cumplir años no es discriminatorio o mal. - Competencia de comunicación. - Dar visibilidad a "influencers" mayores. A profiles no tan conocidos pero con experiencia. - Cuentos en redes y magazines. Además de cuentos, experiencias, "what's good", <i>halla</i>... - "La amiga es bella". ① Rotas escolares intergeneracionales. Exponiendo la diversidad generacional. ② Recoger testimonios de mayores y exponerlos ante los jóvenes. ③ Añadir un apartado en el que hablen sobre el envejecimiento. Escrito por gente que lo vive o se el testimonio de esta discriminación.	- Publicidad engañosa. Cuidado con clickbait-estilos. - Evitar el <i>simplexismo</i> (conceptos, tendencias, p.ej. el Gray). - No poner etiquetas como <i>senil</i>. - Cambiar el lenguaje. ¿Por qué <i>Simone</i>? (siempre meas, abuelitas, pero si no hablan de cosas) y no <i>"mamá"</i> (resaca el trabajo e ideas que vienen detrás). ¿A crear <i>anti-idea</i>? ① Crear un equipo deportivo con todo el rango de edad. Dar visibilidad al trabajo entre generaciones. Utilizar esta idea para una campaña de comunicación. ② Que los medios de comunicación eviten el lenguaje y enfoque que utilizan al dirigirse a la gente de edad mayor. ③ "Todas las opiniones importan"!!! ④ Decirle que tenga una en el verano reduciendo la discriminación que se sufre. "Palabras neutras, comportamientos neutros."

ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN DE PROPUESTAS

Tras la fase en la que cada grupo expuso sus aportaciones sobre las distintas temáticas planteadas, se llevó a cabo la “dinámica del museo”, una actividad diseñada para facilitar la reflexión colectiva y la priorización de propuestas. Para ello, se dispusieron todas las aportaciones en las paredes del espacio de trabajo, permitiendo que los grupos rotaran entre los murales y pudieran leer e interiorizar las ideas planteadas por los demás equipos.

Con el objetivo de destacar aquellas propuestas más relevantes y con mayor impacto potencial, cada grupo recibió 3 pegatinas para marcar, de manera consensuada, las iniciativas que consideraban más significativas en cada mural. Este ejercicio permitió identificar de forma colectiva las medidas prioritarias.



REDACCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES

Una vez se disponía de las propuestas prioritarias, se trabajó en cada uno de los grupos para convertirlas en recomendaciones dirigidas a la DFB.

- 1.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia la creación de un grupo de trabajo conjunto con los medios de comunicación del Territorio Histórico de Bizkaia para la elaboración y el seguimiento de la aplicación de un Código Ético y un Libro de Estilo orientados a la puesta en valor del papel de las personas mayores y la lucha contra el edadismo en la comunicación.
- 2.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que, a través del futuro Observatorio de Longevidad y Cuidados, haga hincapié en que los medios de comunicación eviten el sensacionalismo y el alarmismo sobre las personas mayores.
- 3.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que promueva programas de intercambio de experiencias intergeneracionales en el ámbito educativo para transmitir valores positivos en relación a las personas mayores de Bizkaia y su contribución a la sociedad.
- 4.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que promueva actividades en los centros educativos encaminadas a la visibilización y erradicación del edadismo entre niñas, niños y adolescentes.
- 5.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que lance campañas de concienciación y sensibilización para combatir el edadismo y transmitir la aportación de las personas mayores a la sociedad. Estas campañas podrían contar para su desarrollo con influencers de cualquier edad, incluyendo influencers seniors.
- 6.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que utilice en estas campañas de concienciación y sensibilización eslóganes atractivos y sugerentes. Como ejemplos de posibles eslóganes se sugieren: “El valor de la experiencia”, “Más vida a los años”, “No es la matrícula, es el kilometraje” y “La arruga es bella”.

REDACCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES

7.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que forme a su personal para ofrecer una atención adecuada y personalizada a las personas mayores, facilitando horarios y disponibilidad suficiente de personal con el objeto de ayudar a las personas mayores en las gestiones y trámites cotidianos cuando se relacionan con la Diputación.

8.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que aumente y potencie los canales y procesos a través de los cuales las personas mayores puedan expresar sus necesidades y propuestas. Como ejemplo de estos canales y procesos se sugieren los presupuestos participativos y los grupos intergeneracionales de personas expertas.

9.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que, además, mantenga los canales tradicionales de atención y escucha activa tradicionales: encuestas presenciales, envío de formularios a los domicilios para evaluar servicios y realizar propuestas, atención presencial y telefónica...

10.-Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que refuerce y mejore la respuesta a las propuestas recibidas de las personas mayores, fortaleciendo la comunicación bidireccional y asegurando que en conjunto de la ciudadanía de Bizkaia recibe estas respuestas. Esto deberá incluir ofrecer una difusión suficiente de las propuestas recibidas, los compromisos asumidos y el cumplimiento de su aplicación, así como animar permanentemente a la ciudadanía a participar con nuevas aportaciones.

11.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que desarrolle canales de comunicación con las personas usuarias de las residencias, hogares de jubilados y lugares de concentración de personas mayores que posibiliten una interlocución y acceso directo a la Diputación.

12.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que mantenga y amplíe los servicios tradicionales para las personas mayores que no estén adaptadas a las nuevas tecnologías o prefieran la atención presencial.

REDACCIÓN DE LAS RECOMENDACIONES

13.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que fomente la colaboración público-privada para ofrecer servicios que den respuesta a las necesidades de las y los mayores en sus domicilios (por ejemplo, acompañamiento, detección temprana de necesidades, ...).

14.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que promueva, en colaboración con los Ayuntamientos, actividades conjuntas intergeneracionales como talleres, salidas lúdicas... que aumenten la oferta de ocio activo dirigida al colectivo de personas mayores, potenciando al mismo tiempo la relación con las personas jóvenes.

15.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que cree y/o incremente las ayudas fiscales dirigidas a la contratación en empresas privadas de las personas jóvenes y mayores que puedan verse afectadas por el edadismo.

16.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que impulse, en colaboración con los Ayuntamientos y entidades sociales, la creación de una línea telefónica y/o grupos bidireccionales de WhatsApp para fomentar los cuidados comunitarios.

17.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que fomente la creación de un listado de personas voluntarias con el que se genere un banco del tiempo para ayudar a las personas mayores en sus necesidades diarias.

18.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que, en colaboración con los Ayuntamientos, fomente espacios de encuentro intergeneracionales que permitan fomentar vínculos sin estar “etiquetados” ni generar exclusión por razón de edad. Como un ejemplo ilustrativo se indica el Hogar del Jubilado de Urduliz, que es un punto de encuentro abierto a todas las personas porque reúne las condiciones para atraer la visita y desarrollo de actividades de personas de diferentes edades.

19.- Recomendamos a la Diputación Foral de Bizkaia que lance una campaña de sensibilización para evitar el individualismo y fomentar la interacción entre vecinas y vecinos y comunidades para detectar necesidades y vulnerabilidades de las personas mayores.

CONSENSO DE LAS RECOMENDACIONES

Una vez finalizada la fase de redacción de las recomendaciones por parte de cada grupo de trabajo, se llevó a cabo un plenario en el que cada mesa hizo la lectura de sus recomendaciones al resto de participantes en voz alta, permitiendo así que el conjunto de asistentes pudiera valorar y reflexionar sobre los planteamientos realizados.

El foro deliberativo se basa en el diálogo y el consenso, por lo que esta fase resulta esencial para garantizar que las recomendaciones reflejan una visión compartida y enriquecida por las diferentes perspectivas del grupo.

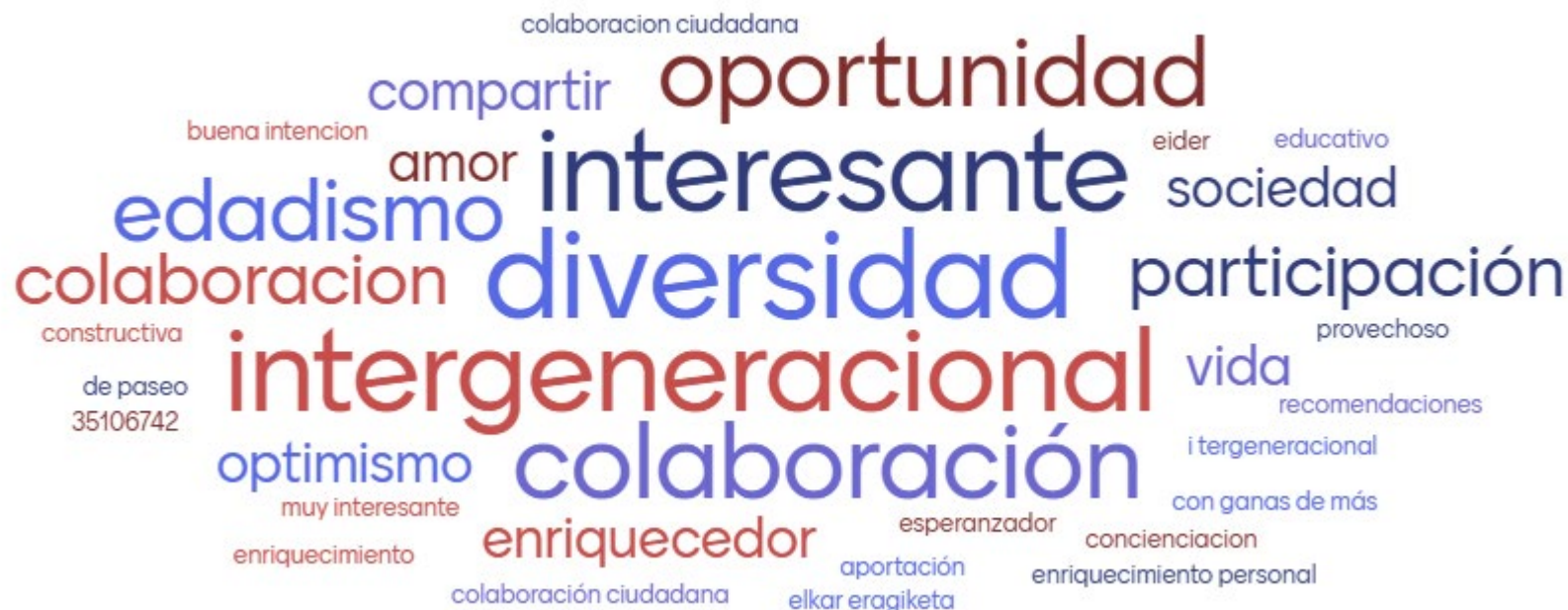
Las personas participantes tuvieron la oportunidad de expresar su apoyo a las propuestas presentadas o realizar matizaciones sobre aspectos concretos que consideraran mejorables. Este proceso permitió afinar y consolidar las recomendaciones finales, asegurando que fueran fruto de un consenso colectivo y representaran el trabajo realizado durante la jornada.



VALORACIÓN DE LA JORNADA

Antes de dar por finalizada la jornada, se pidió a las personas asistentes que definieran en una sola palabra su experiencia en el foro deliberativo. Para ello, se utilizó la aplicación Mentimeter.

El resultado de esta dinámica se mostró en una nube de palabras, reflejando de manera simbólica el sentir general de la sesión y las emociones que dejó el debate sobre longevidad y edadismo en Bizkaia.



VALORACIÓN DE LA JORNADA

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



Propuestas literales de los grupos para las Medidas a impulsar desde las AAPP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos para las Medidas a impulsar desde las AAPP en sus políticas y en los servicios que prestan para combatir el edadismo

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos para integrar la voz de las personas mayores en el diseño de políticas públicas desde la Administración

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos sobre medidas para desplegar y fomentar los cuidados comunitarios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos sobre medidas para desplegar y fomentar los cuidados comunitarios para mejorar la calidad de vida de las personas mayores

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos sobre los mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde los medios

- ✓ 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.

Propuestas literales de los grupos sobre los mensajes que deberían ser trasladados a la sociedad desde los medios

- ✓ 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.