

BIZKAIAN ZAHARTZE  
AKTIBOA SUSTATZEKO

# EKINTZA PLANA

2010 - 2011



Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia



EDIZIOA: BIZKAIKO FORU ALDUNDIA  
GIZARTE EKINTZA SAILA

UGASKO 3, 2. SOLAIRUA  
48014 BILBAO

DISEINUA: LOGORITMO. DISEÑO Y COMUNICACIÓN VISUAL

ISBN: 978-84-7752-471-8

L.G.: BI - 2026 / 2010



<b>SARRERA</b>	5
<b>1. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN TESTUINGURUA</b>	7
1.1. Gizarte- eta demografia-aldaketak Bizkaiian: aukera eta erronka	7
1.2. Erakundeen aurrekariak: Zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpena	8
<b>2. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN ABIAPUNTU PREMISAK</b>	9
2.1. Printzipioak	9
2.2. Zahartze aktiboaren kontzeptua	10
2.3. Zahartzen den pertsonaren dimentsio anitzak	11
<b>3. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA EGITEKO PROZESUA: PARTE-HARTZEA ETA ADOSTASUNA</b>	13
3.1. Kontsulta- eta hausnarketa-prozesua	14
3.2. Gizarte Ekintza Sailaren politika publikoen azterketa	14
3.3. Bizkaiko Adinekoen Batzordearen ekarpenak	15
<b>4. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK</b>	17
Helburu operatiboak	25
Ekintzak	27





## SARRERA

Bizkaiko Foru Aldundiak, adinekoek gure gizartearentzat kapital aktibo garrantzitsua osatzen dutela kontuan izanda, jadanik Plan Gerontologikoan kolektibo horren beharrezanezi eta eskariei programa-, zerbitzu- eta prestazio-zorro zabalaren bidez erantzuteko interesa agerian utzi zuen. Horien artean, zahartze aktiboaren sustapena nabarmendu behar da.

Bizi-kalitatea eta zahartze aktiboa teoria hutsaren planotik xede eta ekintza zehatzetara igaroko dira. Lehenengo hurbilketa Zahartze Aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpena izan zen. Hain zuzen ere, horien ezaugarriak direla medio, kontuan izan beharreko agiri bihurtu da. Hori aurrera eramateko unea iritsi da, Bizkaian zahartze aktiboaren kultura sortzeko ibilbidean aurrerapausoa ematekoa, bederen.

Hainbat erakundek zahartze aktiboaren gizarte-eginkizunaren nahiz hori sustatzen duten politikak diseinatzeko beharrezana nabarmentzen jarraitzen dute, betiere parte-hartzearen balioa, adinekoen ekarpena eta adinaren, sexua-ren edo urrakortasun mailaren arabera bereizkeriak ez jasateko eskubidea aintzat hartuta. Nazioarteko bulkada hori eta adinekoa erkidegoko bizitzaren, bizi-helburuen ezarpenaren eta horiek erdiesteko beharrezkoak diren ahaleginen antolakuntzaren protagonista gisa ezartzen duen zahartze aktiboa direla bide, Bizkaiko Foru Aldundiak zahartze aktiboaren alde aurrerapauso berri hori emango du.

Pertsonen modu aktiboan zahartzea nahi eta jakin dakiten pertsonen mesederako baldintzak sortzeak administrazioaren maila guztien eta eremu guztien gain eragina izateaz gain, gizartearen gain orokorrean eragina izango du. Gobernuen eta sektoreen arteko koordinazioa zahartze aktiboa ahalbidetzen duen testuingurua sortzeko oinarritzeko premisa da. Horrez gain, zahartzea prozesu pertsonala da, ezaugarri eta adierazgarri bakar eta errepikaezinak barnean hartzen dituen gizakiari begira, eta modu aktiboan zahartzeko, beharrezkoak dira pertsonaren erabaki kontzientea eta borondatea. Horregatik, ezinezkoa da hori ezartzea. Hori dela eta, pertsona guztiak batera bizi eta modu aktiboan zahartzen direnak biltzen dituen gizarte-errealitatea lortzea, inguruneari lotuta eta konprometituta -beti nahiak, ahal-



menak eta interesak aintzat hartuta-, gobernuek ahalbidetu dezaketen gauza da, eta horretarako ezinbestekoa da giza-kiaren eta antolatutako gizarte-eragileen arteko laguntza.

Halaber, Bizkaiko Foru Aldundiak badaki sustatu nahi den zahartze aktiboa gizarte- eta kultura-errealitate zehatzean gauzatu behar dela, baina aldi berean, errealitate hori dinamikoa eta aldakorra izango da -pertsonarekin gertatzen den bezala-, eta ezinezkoa da hori aurrera eramateko lanean ari diren politikari eta teknikari arduradunak alde batera uztea. Gaur egungo ingurunea, beste puntu batzuen artean, globalizazioaren eta teknologiaren ondorioz nabarmentzen da, baita bi inguruabar horien potentzialtasuna bilatu eta uzi hori eskuratzeko aprobeztatzeagatik ere. Izan ere, hori guztia kontuan izan beharko da, betiere ikuspuntu berritzailea emanda.

Gisa bertsuan, beharrezkoa da gizarte-balio nagusiak aztertzea. Berehalakotasuna, gazteriarekiko gurtua, erabilgarritasuna eta eraginkortasuna beharbada ez dira testuingururik mesedegarrienak, baina zalantzarik gabe, nahitaezko ekintza-esparrua eratu dute. Bada, balio nagusien aldaketa edo zehaztapena, eta zahartze aktiboa bultzatzeko bestelako balio mesedegarriagoen birbalorazioa, hots, esperientzia, jakituria, hausnarketa, "izan" eta "ukan" kontzeptuen arteko eztabaida, edo irmotasuna, beti zahartze aktiboa sustatzeko mota guztietako ahaleginaren erronka osagarria izango da.

Bizkaiko Foru Aldundiaren ariora, orrialde hauetan azaldutako agiria hurrengo urteetan esku hartzen duten eragileen esfortzuak bultzatu eta bideratzen jarraitzeko tresna erabilgarria izango delakoan dago, bai eta zahartzea ulertzeko moduan benetako iraultza ahalbidetuko duelakoan ere.

Baldinbaitere denbora gutxi barru "modu aktiboan zahartzea" "modu aktiboan bizitzea" kontzeptuan urtzea bizitzaren etapa guztietan, eta hori jakina, gizarte anitzean, kultura artekoan, belaunaldien artekoan, solidarioan, eta adinaren balioari zor zaion errespetuzkoan gertatzea.



## 1. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN TESTUINGURUA

### 1.1. Gizarte- eta demografia-aldaketak Bizkaian: aukera eta erronka

XX. mendearen bigarren erdialdean, Bizkaiko pertsonen bizi-itxaropena batez beste 20 urte gehiago areagotu da. Gaur egun, bizi-itxaropen hori 83 urtekoa da emakumezkoen kasuan, eta 79 urtekoa, gizonezkoen kasuan.

Hori dela eta, gaur egun lehen ohikoa ez zen egoera, hau da, bilobek aitona-amonak ezagutzea, gaur egun erabat arrunta da. Are gehiago, arraroa izaten hasi da birbilobek birraitona-birramonak ez ezagutzea, hots, lau belaunaldi epe-esparru berdinean bizitzea.

Hurrengo 50 urteetan, Bizkaian eta garatutako munduaren gainerako tokietan aurrekaririk gabeko aldaketa bizi izango du, bizi-itxaropenaren gehikuntzaren eta jaiotza-tasaren indize baxuen ondorioz. Halaber, 65 urte eta adin horretatik goragoko biztanleen kasuan, hazkunde garrantzitsua gertatuko da.

Zoritxarrez, hainbat kasutan egitate hori ikuspegi negatibotik bakarrik ikusten da, hau da, mendekotasunaren, gizarte-gastuaren eta antzeko kasuen ondorioz. Errealitatean, -adinekoek biztanleriaren proportzio handiagoa osatzen ari diren heinean-, horri begira egin beharreko ekarpena ere handiagoa da eta aurrerantzean ere hala izan daiteke.

Zorionez, adinekoen errealitatea aldatzen ari da -nahi dena baino motelago- eta horiei buruzko ideia zaharrak ere aldatzen ari dira. Gaur egun, adinekoak orain dela hamarkada bat baino osasuntsuago daude, ekonomiaren ikuspegitik ekarpenak egiten dituzte, eta -oraindik ere bereziki beharrianak dituzten taldeak daude- pobrezia eta zahartzea jadanik ez dira sinonimoak.

Adineko askok bizitzaz gozatzen dute, eta euren adina kontuan izan gabe, bizitzak eskaintzen dizkien aukerak ahalik gehien aprobetxatzen dituzte, familiarekin eta erkidegoarekin batera. Hala ere, etorkizuneko erronka garrantzitsua adinekoek gizarteari begira egin ditzaketen ekarpenak bultzatzea da. Adinekoek ordezkatzan duten giza kapitalaz gozatzea gizartearen bizi-kalitatea hazi, eraldatu eta hobetzeko baliabide pribilegiatua da, baina horien ekarpena aurrera eman ahal izateko, beharrezkoa da bide berriak sortzea, "parte-hartzea"ri buruzko kontzeptu mugatuak haustea, eta adinekoak euren potentzialtasunari buruz kontzientzia hartzea.

Gizarte- eta demografia-aldaketa horien bidez, funtsean erkidegoari eta eragileei begira bi erronka eta aukerak agertu dira.



## PLANAREN TESTUINGURUA

Gobernuek gizarte zahartuari buruzko jarrerak eta aurreiritzien aldaketarekin eta pertsonaren autonomia hobetu nahiz bizitza aldatzeko ideia nahiz teknologia berritzaileak aztertzeko beharrezkoekin zerikusia duten erronkei aurre egingo die. Arrakastarekin konpondu ahal izateko, adinekoei eskainitako politika publikoak eta arreta-mota berriro jorratzeko aukera dago. Beharrezkoa da erakundeen eskutik zahartzea hesia dela adierazten duen ideia alde batera utzi eta ekonomiaren nahiz gizartearen ikuspuntuetatik ekarpenak egiteko epea dela pentsatzea, batik bat, erkidegoaren lanari eta konpromisoari helduta. Zahartze aktiboa jendaurrean ezagutarazteko ahalegina hori erdiesteko baliabide pribilegiatua da.

Bigarren erronka, erkidegoko kide guztiak barnean hartuta, gure zahartzeari zentzua emateko aukera berriak bilatzeko gai izaten prestatzen ikastea da. Beharrezkoa da azpimarratzea zahartzea horretaz gozatzeko aukera eta garapena ahalbidetzen dituen aukera lortzeko norbanakoaren erantzukizuna dela. Modu aktiboan zahartzen "ikastea", orobat, modu aktiboan bizitzea da, eta herritar guztiek zahartze aktiboaren aldeko inguruneak ahalbidetzeko kezkatzeak ondorio positiboak eragingo ditu, baina ez bakarrik pertsona zaharrenei dagokionez, ezpada erkidego guztiari dagokionez.

### **1.2. Erakundeen aurrekariak: Zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpena**

Zahartze aktiboa bultzatzeko kezka Gizarte Ekintza Sailak egindako lehen agirian ikusi daiteke. Hain zuzen ere, *Zahartze Aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpena* deitzen da. Bizimodu aktiboari eta osasungarriari buruzko sentsibilizazio eta hausnarketa gauzatzeko lehenengo baliabidea izatea nahi zen, baita zahartzean ere, eta baliorik nagusienetakoa zahartzea eta zahartze-prozesua ulertzeko modua hedatzea izan da, hau da, baikorragoa, osasungarriagoa eta nahiagoa izatea Bizkaiko pertsona guztientzat.

Gainera, biztanleriak zahartzeko balioari eta ongizate pertsonalaren nahiz gizarte-ongizatearen inpaktuei buruzko gogoeta egin du, eta zahartutako PERTSONAREN oinarritzko tokia nabarmentzeko baliagarria izan da, protagonista bihurtuta eta zahartze-estilo pasiboa, etsia eta zerbitzuen jasotzaile hutsa eztabaidatuta.

Bestalde, ikuspegi zabalagoan, zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpenak gure erkidegoko adinekoengana zuzendutako gaur egungo ekintzak eztabaidatzeko gako erabilgarriak eskaini dituela azpimarratu behar da, baita "pertsonarekin" egiten den lanaren estilo berria bideratu duela ere, betiere jarduera erabaki pertsonalak hartu, parte-hartze konplizea izan eta proiektu pertsonaletan eta gizarte-proiektuetan esku hartzea bezala ulertuta, eta, ez, ordea, "egite hutsa" edo zeregin manipulatzailer bezala.

Zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpena erkidego osoaren hausnarketa nahiz ekintza bultzatzen dituen erreferentzia-agiria izaten jarraituko duelakoan gaude. Plan horren xedea aurrekontuak oinarri dituen proposamena eskaintzea da.





## 2. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN ABIAPUNTU PREMISAK

### 2.1. Printzipioak

Ekintza plan honetan jasotako printzipioak zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpenaren oinarri diren berberak dira. Halaber, adinekoei begira Nazio Batuek aintzatetsitako printzipioak dira, eta asmoen katalogo edo adierazpen hutsaz izateaz haraindi, ardurdun politikoentzat eta erkidegoarentzat osotasunean oroigarri etengabea izan behar dira:

- **Autoerrealizazioa**-ren printzipioa, adinekoek euren ahalmenak sendotzeko aukerak bilatzeko eskubide iraunkorra aintzatesten duena, hezkuntzaren, trebakuntzaren eta enplegu-aukeren bidez, baita erkidegoaren gaietan parte hartzeko aukera ere. Garrantzitsua da kontuan izatea zahartzean bizimodu aktiboa sustatzen bada, printzipio hori ondorio guztiekin euren gain hartzea ekarriko duela. Hau da, ez da nahikoa parte hartzeko aukerak sortzea -hori beharrezkoa izan arren-, aukera horren erabilera bultzatu behar da. Horretarako, pentsamoldea aldatu, ohiturak sortu, trebetasunak eta jokabideak garatzeko ekintzak sortu behar dira, betiere erdiesteko zailagoak direnak.
- **Independentzia**-ren printzipioa, adinekoek euren autonomiari ahalik gehien eusteko nahia aintzatesten duena, eta elikaduraren, etxebizitzaren, uraren, diru-sarreraren, hezkuntzaren, garraioaren eta segurtasun fisikoaren oinarritzko materialei buruzko eskubideak egikaritzeko ziurtasunari oso estu lotuta dago. Ezinezkoa da zahartze aktiboari buruz mintzatzea, pertsonen segurtasunari eta ongizateari buruzko oinarritzko beharrianak asebeteta ez dituztenean, eta men-debaldeko herrialderik gehienetan horiek bermatzeko beharrezkoak diren mekanismoak dituztenez gero, beharrezkoa da talderik ahulenei arreta ematea.
- **Parte-hartze**-aren printzipioa, pertsonaren gainerako eskubide guztiak egikaritzeko oinarria da, eta zahartze aktiboaren aldeko ardatzetako bat da, Osasunaren Mundu Erakundeak zehaztutakoari helduta. Printzipio hori dela medio, adinekoen beharrianak nahiz gaitasunak toki-, foru- eta autonomia-ekimen guztien plangintzaren eta betearazpenaren barruan jaso behar dira, hots, horiei zuzendutako mota guztietako jardueraren edo proiektuaren plangintzaren eta betearazpenaren barruan, zahartze aktiboa sustatzeko programak barne. Adinekoek zuzenean ukitutako erabakiak kontsultatzeko eskubidea izango dute eta eskubide hori aintzatetsi egin behar da.
- **Duintasuna**-ren printzipioa, adinekoak gutxietsi edo errespetu gutxirekin tratatu behar ez direla baieztatzen duena. Adina, urrakortasun edo ezgaitasun maila kon-



## ABIAPUNTU PREMISAK

tuan izan gabe, gizaki bakoitzaren duintasunaren ondorioz horren berezitasuna eta dimentsio anitzak aintzatetsi eta baloratuko dira, erretiratuaren egoeran, osasun-egoeran edo mendekotasun-egoeran oinarritutako estereotipoez haraindi. Adinekoei buruzko estereotipoen haustura edo eztabaida adinekoaren duintasunaren aldeko ekintza oro zeharkatu behar duen xedea da.

- **Arretaren** printzipioa, adinekoei laguntza eman, nahi eta behar duten arretamotari buruzko erabakian esku hartu eta errespetuarekin arreta emateko eskubidea baieztatzen duena. Gure kasuan, zahartze aktiboa sustatzeko, pertsonen laguntza eman behar zaie egoneko bizimoduak aldatu ahal izateko, bizitza independentea bultzatzen duen teknologia berriak erabiltzeko edo edozein tesuingurutan (erkidegoan edo erakundeetan) bizimodu aktiboa izateko.

## 2.2. Zahartze aktiboaren kontzeptua

Zahartze aktiboaren kontzeptua 60. hamarkadan sortu zen, hain zuzen ere, **Jarduera-Teoria** (Havighurst eta Albrecht, 1963) sortu zenean. Teori horren arioren, aktibo jardutea ongizaterako baliabidea da. Modu aktiboan bizitzea bertan behera utzitako jardueren eta eginkizunen ordeztasun bezalako bizi-aldaketak aintzat hartuta, pertsonentzat esanahia duten beste berri batzuk ezarrita lortzen da.

Hainbat erakundek, ELGA edo Europar Batasuna barne, Zahartze Aktiboari buruzko gogoeta egin dute. Hala ere, Osasunaren Mundu Erakundeak zahartze aktiboaren aldeko kontzeptua zabaldu du, definizio hau emanda:

*"Pertsonen bizi-kalitatea bermatzeko osasun, parte hartze eta segurtasunerako aukerak hobetzeko prozesua zahartzen diren heinean"*  
(OME, 2002:12).

OMEren definizio horren bidez, puntu hauek nabarmendu behar dira:

- Pertsonak gizartean, ekonomian, mundu espiritualean eta herritarren munduan etengabe parte hartzeko "jarduera"ri lotuta dago, eta ez bakarrik, ordea, ikuspuntu fisikotik aktibo egoteari edo lanbide-jarduera garatzeari.
- Adinekoen aniztasuna eta bizitako bizi-balioa.
- Modu aktiboan zahartzeak prebentziorako eta osasunaren sustapenerako eragina du, eta politika publikoek horren alde egiten duten politikak hobetu behar dituzte, eta ez, bakarrik, zehatz-mehatz arindu edo osatzen dutenak.

Horrela, zahartze aktiboa funtsezko baliabidea da, batik bat, pertsonen eta erkidegoen bizi-kalitatearen potentziala gauzatu eta bizitzaren zikloan zehar esanahia izateko,



## BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA 2010-2011

baita gizartean beharizanen, nahien eta trebakuntzen ariora parte hartzeko ere, betiere **laguntzak**, babesa, segurtasuna eta zaintzak eskainita halakoak behar dituztenean. Eta hori guztia, pertsonaren **mendekotasun** edo **urrakortasun** maila, **sexua** edo **adina** alde batera utzita.

Zahartze aktiboa sustatzeko, **erantzukizun pertsonala**, belaunaldien arteko topaketa, solidaritatea nahiz inguru mesedegarriak sustatu eta orekatu behar dira. Horretarako, ezinbestekoa da esku hartzen duten eragile guztiak jokoan sartzea, ez bakarrik ohi bezala kontuan izandako **sektoreak** -osasu-sisteman eta gizarte-zerbitzuak-, baita hezkuntzari, lanari, etxebizitzari, garraioari, gizarte segurantzari, justiziari eta landa-nahiz hiri-garapenari buruzkoak ere, euren jokabidea biztanleen bizi-kalitatea bermatzeko erabakigarria delako.

Zahartze aktiboak **jardueraren** kontzeptua esangura zabalean barnean hartzen du, zehaztapan maila handiko ekintzak eta gauzatzeak egitea kontuan izan gabe, bereziki, esku hartutako **bizi-jarrera** gisa ulertuta. Bada, "aktiboa izatea" pertsonak bere osasuna zaindu (ohitura osasungarrien garapena, egoera fisikoa eta pentsamoldea aktiboa izatea) nahiz gizartearen errealitatean (beste pertsonekin harremanetan jartzea, erkidegoaren bizitzan esku hartzea) parte hartzeko erantzukizunean islatu da. Gauzatze zehatzak bere-beretik arrazoi-tuta bizi behar dira, horietan pertsonarentzat bereziak eta esanguratsuak diren osagaiak lehenetsita, eta horrenbestez, gako parte-hartzailearen, oso-osokoaren, malguaren, kalitatezkoaren, ebaluagarriaren, iraunkorraren eta berritzailearen bidez gauzatu behar dira.

### 2.3. Zahartzen den pertsonaren dimentsio anitzak

Pertsona bakoitza bakarra eta berezia dela adierazten duen baieztapena, eta, arrazoi hori dela medio, adinekoen kolektiboa anitza eta heterogeneoa dela adierazten duena, agiri horren funtsezko premisa da, baina horrez gain, gizakiaren dimentsio anitzak kontuan hartzea ekintza plan honen xedeak aukeratzeko unean baliagarria izango da.

Schalocken eta Verdugoren bizi-kalitateari buruzko lanetan zenbait oinarritzko dimentsioren bizi-kalitatearen eremuak identifikatzeko eredu heuristikoa jorratu da, hala nola, ongizate fisikoa eta emozionala, garapen pertsonala, autodeterminazioa, pertsonen arteko harremanak, gizarteratzea eta pertsonen eskubideak.

Modu aktiboan, esku hartuta eta errealitateari lotuta zahartzea jarraian adierazitako eremuetan pertsonaren ongizatearekin lotuta dagoela egiaztatzen duten hainbat nabaritasun enpiriko daude:

- Autokontzeptu doituaren garapena, errealitatearen onarpena eta pertsonak bere gaitasunei begira duen konfiantza.
- Pertsonak erronka pertsonal berriak ezartzera bultzatzen duten interes berrien sorrera; parte-hartzea eta autonomia ahalbidetzen duten gaitasunen, trebakuntzen eta ezagutzen eskuraketa; eta bizitzan zehar ikasteko aukera eta nahia.



#### ABIAPUNTU PREMISAK

- Modu kontzientean aukeratu eta erabakiak hartzeko gaitasuna; bizi-helburuak identifikatzea bizi-proiektu pertsonala kontuan izanda; modu aktiboan erantzukizunak bere gain hartzea eta aldaketetara modu positiboan egokitzeko estrategiak izatea.
- Pertsonen arteko harremanei eustea, errealitatea hizkuntzen eta adierazpen-modu ezberdinen bidez adierazteko gaitasunari esker sortzen direnak; beste pertsona batzuekin komunikatzeko nahia eta lotura esanguratsuak ezartzeko nahia, aurretik ezarritako iritziei kalterik egin gabe.
- Erkidegoan sartzea, horren eraikuntzan eta garapenean laguntza eskainita, eta erkidego honek eskainitako kulturaz, izaeraz eta belaunaldi ezberdinez besteko pertsonekin topaketak egiteko baliabideez eta aukerez gozatuta.
- Ongizate fisikoa, pertsonak hori bermatzen duten oinarriak ezagutzen dituenen, osasunaren gaineko zaintza bere ardurapean geratuko da, eta ikuspuntu fisikotik nahiz adimenaren ikuspuntutik denboran iraungo duten jarrera osasungarriak garatuko ditu (jarduera fisikoa, hobbi pizgarriak, elikadura,...).
- Munduari buruzko pentsamendu kritikoaren garapena eta balio-eskalan askatasunaren errespetua eta berdintasuna bezalako balioak jasotzea.

Zahartzeko modu aktiboa, gizakiaren errealitatea eratzen duten askotariko dimentsioen garapena hobetu eta bizitzaren berezitasunera doitutako bizi-kalitatearen hobekuntza ahalbidetzen dituen, gizarte estigmatizatu eta bereizi beharrean, aniztasuna bat egin eta hori baloratuta.



### 3. BZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA EGITEKO PROZESUA: PARTE-HARTZEA ETA ADOSTASUNA

#### PROZESUAREN AURKEZPENA

Ekintza plan hau garatzeko, beharrezkoa izan da aurretiaz azterketa, kontsulta eta hausnarketarako mekanismo batzuk garatzea, batik bat, biztanlerian zahartzeko mekanismo aktiboak ezartzeko, herri administrazioak, gizarte-jarduleak eta adinekoak osotasunean barnean hartuta. Hori dela eta, zahartze aktiboari buruzko kezka, iritziak eta sentsibilizazioa ezagutu behar da, hiru mekanismo zehatz erabilita:

1. Gure administrazioen eremu politikoaren eta teknikoaren ordezkarien iritzari buruzko azterlana. Zahartze aktiboaren aldeko Bizkaia Adierazpenean jasotakoaren ariora, zahartze aktiboaren kultura-aldaketaren leherrarazlea erakunde publikoen eskutik hori ahalbidetzea izan beharko litzateke. Horregatik, gai horren inguruko pentsamoldea zein den jakitea adierazle ona da zahartze aktiboaren aldeko sentsibilizazioa ezagutzeko.
2. BFAren Gizarte Ekintza Sailaren politiken garapen mailaren atariko azterketa. Beraz, zahartze aktiborako prozesuak sustatzeko gaitasuna aipatu da.
3. Batzorde eskuordetuaren sormena, Bizkaiko Adinekoen Batzordearen barruan, gure lurraldeko adinekoen, profesionalen, elkarte-ehunaren, unibertsitateen eta gainerako gizarte-eragileen talde heterogeneoen eta zabalaren ikuspegiak eta sentsibilizazioak ekarri dituen, zahartze aktiboari buruz. Batzorde horrek hausnarketa-lan pertsonal eta kolektibo baliozkoa, etengabea, eta ez beti erraza, duen oinarria kontuan izanda proposamen zehatzak egin ditu.



## EGITEKO PROZESUA: PARTE-HARTZEA ETA ADOSTASUNA

### 3.1. Kontsulta- eta hausnarketa-prozesua

Gure lurraldeko herri administrazio ezberdinetako figura politikoekin egindako topaketak eta mintegiak direla medio, zahartze aktiboarekin zerikusia duten iritziak, kezak eta interesak ezagutu dira, eta ekarpenak plan honen aurreko hausnarketa-prozesuan jaso dira.

Kontsulta-prozesu horren bidez, labur-labur sei alderdi nabarmendu daitezke:

- Bizkaiko administrazio maila ezberdinetan lan egiten duten politikariek eta teknikariek badakite gizarte- eta demografia-ezaugarriek zahartzea ulertzeko moduan aldaketa eragiteko aukera historikoa osatzen dutela, eta erkidegoan adinekoen (gero eta kolektibo eratuagoa, geldiezinagoa eta zaharragoa) parte-hartze aktiboa eta esku-hartzailea ahalbidetu nahi da.
- Horrez gain, adinekoen irudi estereotipatua kontuan izan du (pertsona pasiboei lotuta dagoena, funtsean administrazioak horri *begira* diseinatutako jardueraren edo ekimenaren *jasotzaileak*) eta adinekoaren ikuspegi mugatu hori aldatzea zahartze aktiboaren ezartzeko gako nagusia da.
- Praktika-mota bat ikuspuntu kritikotik baloratzen du, sarritan, administrazioek sustatu eta babestutakoa. Izan ere, oinarri-oinarrian, aktibismoa (egin egiteagatik) gehiago ahalbidetzeko jarduerak antolatuko ditu, bizimodu autonomoa erabat sustatu gabe aktibo izatearen orde.
- Adineko ezberdinarengana zuzendutako "estilo esku-hartzailea" baloratu eta esku-ratu nahi da, adinekoei begira laguntza eta koordinazioa abiapuntu hartuta ekintza-modua bultzatuta, erkidegoan neurri handiagoan barnean hartuta dagoena (bereizi gabe), irisgarriagoa eta irekiagoa.
- Bere ustez, garrantzitsua da administrazio profesionalen prestakuntza eta birziklapena, bai eta ekintza zehatzak diseinatu eta abian jartzeko orientabidea eskaintzen duten figurak ere, zahartze aktiboa sustatzeko xedearekin.
- Administrazio ezberdinen arteko koordinazioa eta sektoreen arteko koordinazioa funtsezkoak dira zahartze aktiboa erdiesteko.

### 3.2. Gizarte Ekintza Sailaren politika publikoen azterketa

2008. urtean, Gizarte Ekintza Sailak politikak zahartze aktiboaren prozesuak sustatzeko gaitasunaren ikuspuntutik berrikusteko erabakia hartu zuen.

Azterlana kanpoko aholkularitzek egin zuten, eta abiapuntu premisa gisa Osasunaren Mundu Erakundeak Zahartze Aktiboaren oinarritzko osagai gisa definitutako hiru ardatz erabili ziren:



#### BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA 2010-2011

- OSASUNA: zahartze aktiboa erkidegoek bizitzaren zikloan osasuna babesten duten faktoreak areagotzen dituztenean bakarrik gertatuko da, bai eta gizarte-zerbitzuen eta osasunaren jarraitutasuna, eskuragarritasuna, kalitate handikoa izatea eta adinarekiko errespetuzkoa izatea garatzen dutenean ere, pertsonen beharrianak nahiz eskubideak zahartzen ari diren heinean jorratuta.
- PARTE-HARTZEA: adinekoek gizartean ekarpen garrantzitsuak egingo dituzte, dela ordaindutako jardueri begira, dela ordaindu gabeei begira, gizarte-, lan-, enplegu-, hezkuntza- eta osasun-politikak eta -programek jarduera sozioekonomikoe-tan, kultura-jardueretan eta espiritualetan erabat parte hartzen badute, euren oi-narrizko eskubideak, gaitasunak, beharrianak eta lehentasunak aintzat hartuta.
- SEGURTASUNA: zahartze aktiboa politikek nahiz programek adinekoen osasunaren, gizartearen, ekonomiaren eta segurtasun fisikoaren beharrianak nahiz eskubi-deak asetzen dituztenean lortuko da. Horretarako, duintasuna eta parte-hartzea bermatu behar dira, euren artean eutsi eta babestu ezin direnean, baita familiei eta erkidegoei eman beharreko laguntza ere, adin gehien dituzten pertsona maitatuenak zaintzeko esfortzuei dagokienez.

Arauketa-kopuru garrantzitsuaren berrikuspena dela medio, adinekoen ongizatea zahartzea babesteko mekanismo egokien bidez bermatu, euren parte-hartzea sustatu eta erkidegoan dinamismoa eta parte-hartzea sustatzeko kezka antzeman da. Hala ere, Europa osoan gertatzen den bezala, amaitzeko, parte-hartzea sustatzen duten adinekoen politikei begira hastapenetan gaudela azpimarratu behar da. Iritzi espezializatuen ariora, gaur egun Europako estrategietan hiru maila daude.

- Lehenengo mailan, adinekoak ez dira jotzen itu talde gisa edo talde jardule gisa.
- Bigarren mailan, gauzak "adinekoentzat" egiten dira.
- Hirugarren mailan, adinekoek gauzak "euren kabuz" egingo dituzte.

Europar Batasunaren gaur egungo agirien berrikuspenaren bidez, Bizkaian gertatzen den bezala, oraindik hirugarren maila eskuratu ez dugula ikus daiteke.

### 3.3. Bizkaiko Adinekoen Batzordearen ekarpenak

Bizkaiko Lurralde Historikoaren Adinekoen Batzordea 1999. urtean sortu zen, eta gaur egun 60 urteko adinekoek nahiz horiekin zerikusia duten erakundeek eta elkarteek parte hartzeko topagune zehatza da. Horren zeregina Bizkaiko biztanle-sektore horren ongizatea lortzeko politiken eta jarduketan plangintza-, betearazpen- eta jarraipen-prozesuetan lankidetzan aritzea da.

Bizkaiko Lurralde Historikoaren Adinekoen Batzordea kide anitzeko organoa da, aholkularitza- eta kontsultoretza- izaerarekin, Bizkaiko Foru Aldundiaren Gizarte Ekintza



**EGITEKO PROZESUA: PARTE-HARTZEA ETA ADOSTASUNA**

Sailari atxikita dagoena, eta jarduera zenbait batzordetan egiten du. Lan-estrategiaren barruan, azterketa kritikoa, eztabaida eta adostutako proposamenen sormena jasoko dira.

Ekintza plan horren xedeen ezarpenaren oinarria batzordeak Zahartze Aktiboari buruz 2008 eta 2009. urteetan egindako lan garrantzitsua da. Kontsulta- eta hausnarke-ta-lan horren emaitza gisa, zenbait erronka zehaztu ziren -zahartze aktiboa sustatu nahi duen gizartea-:

- a. Zahartzeari eta adinekoari buruzko estereotipo negatiboak mailakatuta aldatzea
- b. Adinekoaren kontzeptu integrala sustatzea
- c. Adinekoek eta gainerako gizarte-eragileek zahartze aktiboaren ulermen osoa erdiestea
- d. Adinekoak parte hartu eta gizarteratzeko sistemak aldatzea
- e. Erretirorako sarbide mailakatua eta prestaketa-prestakuntza ahalbidetzea, lan-epealdian adin-arrazoien ondoriozko bereizkeriak saihestuta
- f. Zahartze duina ahalbidetzen duten egoera sozioekonomikoak bultzatzea.





#### 4. BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANAREN HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

##### HELBURU OROKORRA

BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO BALDINTZARIK ONENAK LORTZEA.

##### HELBURU ZEHATZAK

1. Zahartze aktiboa eta horrek adineko eta gainerako gizarte-eragileentzat dakartzan onurak zabaltzen eta ulertzen laguntzea.
2. Adineko guztien ongizatea ziurtatuko duten oinarrizko baldintzak bermatzen jarraitzea –eta, bereziki, talderik ahulena–, aktiboki zahartzeko modu baten oinarri gisa.
3. Adinekoen lotutako estereotipo negatiboen desagerraztea eta adin-talde horren aniztasunaren ezagutza sustatzea.
4. Adinekoak bizitzan interes berriak, baliabideak eta elkartzeko aukerak eta errealizazio pertsonala ekarriko dizkien prestakuntza-ekimenetan sartzeko laguntza ematea.
5. Adinekoek aisia-mota aktiboa garatzeko laguntza ematea, osasun fisiko eta psikologiko hobea lortzeko.
6. Adinekoen partaidetza sustatzea, bizitzaren eremu guztietan; horretarako, dauden bideak indartzea eta pertsonengan horretarako nahiak sorraraztea.



## HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

### 1. Zahartze aktiboa eta horrek adineko eta gainerako gizarte-eragileentzat dakartzan onurak zabaltzen eta ulertzen laguntzea

Badaude adinekoen osasun eta ongizaterako zahartzean aktibitate-maila onei eustea komeni dela erakutsi duten zientzia-ebidentziak. "Zahartze aktibo" terminoa azken urteotan asko erabili izan da gizarte-ekintza, gizarte-zerbitzu eta hirugarren adinekoen politiken eremuan, eta, bereziki, adinekoen lotuta dago. Hala ere, beste entitate eta adin-talde batzuentzat, "zahartze aktibo" terminoa ez da oso oraindikoa eta bere esanahia ez da erabat zehatza.

Modu aktiboan zahartzearen esanahia zabaltzen eta ulertzen laguntzea hainbat maila-tako helburua da. Ez da nahikoa adinekoen baloratzea eta bizitza aktiboa izan dezatela lortzea; erkidego osoak iritzi bera izan behar du, bestela, ez dira beteko horretarako aukera ematen duten gizarte-, testuinguru-baldintzak.

Hori dela eta, zahartzeko estilo aktibo batek pertsonarengan daukan eragin onuragarria adierazi behar da (ongizatea eta zorientasuna ulertzeko modua hobetzean); halaber, erakunde publikoengan ere eragin onuragarria daukala adierazi behar da (gaixotasun- eta narriadura-egoerak eta arreta emateko gastuak gutxitzean), bai eta, oro har, erkidego osoarengan eta enpresengan ere.

Kontuan hartu beharreko eta helburu hori betetzeko zailtzen duen alderdi bat honakoa da: informazioa zabaltzea ez da nahikoa, pertsona, erkidego eta erakundeengan, zahartze aktiboaren eta horri laguntzen dioten edo hura zailtzen duten baldintzen balioaren gaineko hausnarketa kritikoa sustatu behar da.

Horrela, bada, helburu hori betetzeko honakoa oinarritzkoa da:

- Zahartze aktiboaren balioaren gaineko hausnarketa sustatzea herri-administrazioan, oro har. Adinekoen lotutako norabideek, dagoeneko, zahartze aktiboaren onuren gaineko sentsibilitate oso garatua badute ere, ahalik eta pertsona-kopururik gehien zahartze-estilo aktiboagoa izan dezala lortzea administrazioko sektore guztiek bete behar duten zeregina da. Hori dela eta, beharrezkotzat jotzen da elkarrizketaren eta adostasunaren alde egitea, sektore arteko mailan. Sektoreen arteko hausnarketak ekar dezake administrazioaren politikak berrikustea, jakiteko zahartze aktiboaren prozesuei laguntzen dien ala ez; halaber, bestelako politika edo ekintza osagarrien diseinua ere ekar dezake.
- Erkidegoan dauden foroen bidez, informazioa zabaltzea eta hausnarketa eragitea, heziketa-bokazioaz (eraldatzailea) eta horretarako baliabideez. Erkidego-mailako zentroak izan daitezke (kultura-etxeak, gizarte-etxeak, adinekoen zentroak edo gaztelekuak, besteak beste), osasun-mailakoak (osasun-zentroak, ospitaleak), hezkuntza-mailakoak (ikastetxeak, pertsona helduen hezkuntza-zentroak) eta kultura-mailakoak (liburutegiak, museoak...). Horiek guztiek, egunero, herritar-kopuru handia biltzen dute, garapen pertsonala, ikaskuntza, baliabidearen ezagutza, eta abarri laguntzeko jardueretan. Zentro pribilegiatuak dira; izan ere, herritar guztientzako aukera eskaintzen dute, horietako asko adinaz bestelako irizpideak



#### BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA 2010-2011

erabiltzen hasi baitira (interesak, gaitasunak, esperientzia, hurbiltasuna), jarduerak antolatzeko. Hori modu egokia da, ulergarri den moduan, "zaharrentzako" jardueretan parte hartu nahi ez duten adinekoen partaidetza sustatzeko eta belaunaldien arteko elkartzeari laguntza emateko. Gainera, metodologiari dagokionez, ohikoa da komunikazioa, pentsamenduen arteko trukea eta baterako hausnarketa erabiltzea. Erakunde hauek eta beren profesionalak zahartze aktiboaren gainean komunikatzeko eta ulertzeko zereginean inplikatu behar dira, honako hauek kontuan hartuta: gizarte eta demografiaren egungo aldaketa, osasun-babesa, belaunaldien arteko testuinguruen garrantzia, justiziaren eta berdintasunaren balioak, eta abar. Zahartze aktiboaren eta bere ontasunen konplexutasunaren gainean "transmititzeko" zeregin honek ekar dezake orientazio, dinamizazio, boluntariotza eta, oro har, zentroen eremuetako profesionalak baliabide didaktiko gisa balia ditzaketen gida, eskuliburu eta materialak sortu behar izatea.

- Adinekoen kolektiboak mundu profesionalean dituen beharren eta horren errealtatearen gaineko hausnarketa sustatzea. "Adineko" pertsonaren egiteko profesionalari balio handiagoa emateko beharrezkoa izateaz gain, "guztionezako" gizartearen eraikuntzan profesionalen eragin handiagatik ere. Horretarako, zuzenean edo zeharka demografia-aldaketa jasaten ari diren elkarte eta elkargo profesionalak bide egokia era dezakete, prestakuntza berria eta produktu eta zerbitzu berriak eskatzen dituzten egoera berrietara egokituta.
- Mugaren edo ezintasunen bat duten adinekoen artean, hausnarketarako laguntza ematea, bai erkidegoaren mailan, bai erakundearen mailan. Betiere, ahalik eta errespetu gehienaz, pertsona horiengan aldaketaren bat sustatu behar da eta, ahal dela, bizimoduan. Nahiz eta horietako askok babesgabetasunaren sentimendua garatu duten-gaixotasun eta ezintasunaren ondorio-, jakin dakigu aktibo egoteak zeregin terapeutiko eta errehabilitatzaile garrantzitsua betetzen duela pertsonari bere bizitzaren gaineko kontrola berriro emateko ahalmenarekin. Honetan oinarritzak izango da gerontologia-zentroetako profesionalen egitekoa eta, aurretik, mendekotasunik handiena duten adinekoen autonomiaren balioaren gaineko uste sendoa.

## **2. Adineko guztien ongizatea ziurtatuko duten oinarrizko baldintzak bermatzen jarraitzea –eta, bereziki, talderik ahulenenak–, aktiboki zahartzeko modu baten oinarri gisa**

Adinekoen kolektiboak azken hamarkadotan, bai maila kuantitatiboan, bai maila kualitatiboan izan duen bilakaerak aldaketa garrantzitsuak eragin ditu. Ikuspegi biek, kualitatiboak eta kuantitatiboak, eragin garrantzitsua dute Osasunaren Mundu Erakundeak, zahartze aktiboaren mugatzaileen artean, adinekoen bazterkeria-ziotzat hartzen dituenengan.

Agerikoa da Bizkaiko gizarteak, azken hamarkadotan, alderdi guztietan bilakaera garrantzitsua izan duela, bai eta ekonomia-prestazioak eskuratzeko baldintzetan ere, kotizaziopekoak izan ala ez.



## HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

Gizarte-babesaren sistema Bizkaian eta, beraz, Bizkaiko Lurralde Historikoan, kotizaziopeko edo kotizazio gabeko prestazioak kudeatzen dituen Gizarte Segurantzako Nazioko Sistemak zehazten du, neurri handi batean.

Sistema hori saiatu zen nazioarteko zenbait erakunderen gomendioetara hurbiltzen, besteak beste, ELGA eta NBEren gomendioetara, Toledoko Itunean, 1995. urtean.

Itun hori zahartze aktiboaren politikak eta adin guztietan pobrezia gutxitzeko plan handiagoak gurutzatzeko behararen ingurukoa da.

Erretiratuen ekonomia-jasangarritasuna bermatuko duten eta, beraz, ekonomia-kausengatik gizarte-bazterkeria saihestuko duen pentsio-sistema egoteak ekarri du gizarte modernoetan eta garatuetan aurrerapen handia egotea.

Baina, sistema hau badago ere, errealitatea da adinekoen kolektiboaren artean, oraindik, baliabide eskasak kasuak daudela eta, modu nabariagoan, egoera hori alargunak diren emakumeen artean sarriago gertatzen dela.

Hori dela eta, gizarte-mailan, adinekoen pentsioek dakarten ekonomia-errealitatearen eta beren eguneroko bizitza garatzen duten gizartean dagoen batez besteko erosahalmenaren arteko orekan sakondu beharko dugu.

Bizitza-ohitura osasungarriak sustatzea, gizakiaren bizitza-ziklo osoan; horretarako, pertsona nagusi egiten denean berariaz sakontzea. Elikadurak, higieenak eta ariketa fisikoak, besteak beste, eguneroko bizitza-ohitura izaten jarraitu behar dute.

Bizitzaren alde guztietan –ekonomikoan, osasunekoan, partaidetzakoan eta afektiboan–segurtasuna sustatzeak lehentasunezkoa izan beharko du, adinekoaren egunerokotasunean.

Adinekoek beren gizartean parte hartzen jarraitzen duten heinean, ahal duten neurrian, horrekiko lotura handiagoa izango da. Abandonatzeko, deserrotzeko eta uzteko aukerak gutxitu egingo dira, hurbilen duen gizarteko kide guztiek elkarri eragitean.

Eta, azkenik, tratu txarreko egoera oro ekidin eta saihestea. Edonolako tratu txar mota, edozein baldintzatakkoa, tratu txar fisikoaz haratago, eta batzuetan antzemateko zailak diren eta zorrotzak diren mekanismoen bidez egiten den tratu txar psikiko eta emozionala arretaz zaintzea.

### **3. Adinekoei lotutako estereotipo negatiboaren desagerraraztea eta adin-talde horren aniztasunaren ezagutza sustatzea**

Etengabe gertatzen ari diren kultura-aldaketak gorabehera, zahartzaro eta adinekoei buruzko estereotipoz betetako ikuspegiak, oraindik ere, bere horretan irauten du, erabat finkatuta, adin-talde guztien –adinekoen taldeak ere– ikuspegitik. Adinekoa gaixo dagoen, mendekoa, sedentarioa, pasiboa eta baliorik gabea den pertsonatzat hartzen duen irudi negatiboa egoteak zailtasunak dakartza zahartzaroen bizitza aktiboa garatzeko, eta zailtasun hori hain da handia, aldatzeko ahalegin berezia egin behar da.



#### BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA 2010-2011

Hori lortzeko, norabide bikoitza oinarri hartuta egin beharko da lan:

- Etengabeko komunikazio-bidea sortzea, adinekoen ekarpen positiboak zabaldu ahal izateko, banakako mailan zein talde-mailan. Izan ere, adineko asko dago solidari-tatea, ekologia, eta abar helburu dituzten helburuetan parte hartzen dutenak, eta horien ezagutzak dagoen estereotipo negatiboa alda lezake.
- Komunikabideek adinekoengan eta beren bilakaerarengan duten hurbiltasuna monitorizatzea, adinekoen irudiak aztertzen dituzten azterlanen baten bidez, edo beren urrutzea, egokiak ez diren erabilerak zuzentzeko. Hori horrela, baliagarri izan daiteke publizista, TBko kate edo programei beren lana aitortzea, baldin eta horien heteroge-neotasun handia jasotzen duen adinekoen irudi positiboa geureganatzen laguntzen badute. Era berean, baliabide egokia izan liteke prestakuntza-saioak edo mintegiak egitea, komunikazio-arloko profesionalentzat, bai eta estilo edo jardunbide egokien eskuliburuak egitea ere, gaiaren gaineko sentsibilitatea eta izaera kritikoa sustatzeko.

#### **4. Adinekoak bizitzan interes berriak, baliabideak eta elkartzeko aukerak eta errealizazio pertsonala ekarriko dizkien prestakuntza-ekimenetan sartzeko laguntza ematea**

Etengabeko prestakuntza-jardueretan parte hartzea baliabide bikaina da, pertsonari aisiaz gozatzeko, lagunak egiten, gaitasun kognitiboak lantzen eta bizitzan gertatzen diren aldaketei arrakastaz aurre egiten laguntzeko interes berriak ikasteko.

Gainera, adinekoak prestakuntza-jarduera batean parte hartzen duenean erkidegoko testuinguruetan (helduentzako hezkuntza iraunkorreko zentroak, unibertsitateak, eta abar), hainbat belaunalditako pertsonekin batera, elkartzea eta elkarren ezagutzaren alde egiten da; horrela, adinekoen gainean errealitateari egokituago dauden irudiak sortzeko laguntza ematen da.

Pertsona guztiei prestakuntzarako aukera bermatu behar zaie, mugikortasun, denbora, ezintasun edo bestelako muga batzuk direla-eta, zailtasunak dituzten pertsonak barne, komunikazioaren teknologia berrien erabileraren bidez. Halaber, horien erabilera bermatu behar da, bizi-kalitatea hobetzeko eta gizarteratzea eta gizarte-partaidetzari bide emateko.

Ohitura osasungarrien garapenerako laguntza ematen duen prestakuntza sustatzea balio handikoa da, zahartze aktiboa sustatzeko.

Prestakuntza jasotzea bermatu beharko litzaieke lan-eremuan adin nagusiko langileei; izan ere, prestakuntza hori lanbide profesionalaren eguneraketarako eta garapenerako mesedegarria da.

Erretirorako prestatzea garrantzitsua da; izan ere, erretirorako trantsizioak, bestelako aldaketa zorrotzak bezala, egokitzeko prozesuak behar ditu, arrakastaz gertatzeko. Teknologia berrien bidez, pertsona guztientzat eskuragarri egon liteke.



## HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

Estrategiari dagokionez, honakoek dute lehentasuna:

- Adinekoen artean jakinaraztea ikastaro, mintegi eta beste jardura batzuetan parte hartu nahi izanez gero prestakuntza-zentroetara jo dezaketela (helduen zentroak, unibertsitateak, kultura-etxeak, gizarte-etxeak, barrutiko zentroak...), eta urteko prestakuntza-eskaintza zabaltzea.
- Egungo prestakuntza-eskaintza irakaskuntza-erakunde desberdinetan hedatzea. Horretarako, adinekoen ezaugarrietara eta ikasteko erritmora egokituko da eskaintza.
- Prestakuntza-zentrori lehenengoz doazen adinekoei ondo egokitzen lagunduko dien orientatzailea jartzea, jardura ahalik eta gehien aprobetxatu eta gozaten dela bermatzeko eta bertako kide egiten dela ziurtatzeko.
- Prestakuntza-eskaintza herrigune urrunetan bizi direnei hurbiltzea.
- "ad hoc" materialak sustatu eta sortzea prestakuntza presentzialaren osagarri edo alternatiba moduan euskarri informatikoa erabiltzeko, une edo inguruabar jakin batzuetan.

### **5. Adinekoek aisia-mota aktiboa garatzeko laguntza ematea, osasun fisiko eta psikologiko hobea lortzeko**

Egoera asko aldatu den arren eta "aisiarako eskubideaz" hitz egin daitekeen arren, adineko askok ez dute aisiaz gozatzeko aukerarik izan, erretiratu arte eta beren seme-ala-bak nagusiak izan arte. Jende guztiak ez zuen bere zaletasunak lantzeko edo maiztasunaz praktikatzen denbora izan; horregatik, bai familia-rol batzuetatik aldentzea, bai erretiroa aukera ona dira denbora libre modu sortzaile eta itxaropentsuan erabiltzen hasteko.

Mundu osoan egindako ikerketek frogatu dutenez, aisia aktiboa (intelektuala, fisikoa eta sozialki suspengarria) duten pertsonen osasun hobea dute eta zoriontsuagoak dira.

Denbora libre horrela erabili ahal izateko, honakoak egin behar dira:

- Adinekoa aisia ondo erabiltzeko duen garrantziari buruz sentsibilizatzea. Hala ere, kontuan hartu behar da testuinguru kultural honetan betebeharrak ez dela bat ere erraza, telebista ikustea edo merkataritza-zentroak bisitatzea baitira heldu gehien jardura gogokoenak. Baina, erretiroari esker, pertsonen denbora libre gehiago dute eta ez litzateke aitzakiarik bilatu behar denbora era orekatuan ez erabiltzeko.
- Adinekoak tokiko eremuan (beti edo batzuetan) dauden gizarte-, kultura-, kirol- eta jolas-jardueretara erakartzeko lan egitea. Horretarako, garrantzitsua izan daiteke adinekoentzako erakargarriak izan daitezkeen komunikazio-bideak erabiltzea eta partaidetzarako pizgarriak proposatzea, posible bada. Bizkaiak kultura-bizitza aberatsa du eta aisiarako eskaintza handia du, jardura fisikoa praktikatzea barne (paseatzeko ibilbideak, adinekoentzako gimnasia-tresnak, programa bereziak



#### BIZKAIAN ZAHARTZE AKTIBOA SUSTATZEKO EKINTZA PLANA 2010-2011

kiroldegietan...). Kontua ez da jarduera gehiago proposatzea; berauek erabili eta gozatzeko bideak bilatzea baizik.

- Teknologia berrien erabilera sustatzea; besteak beste, diseinu eskuragarria eta ezau-garri ergonomikoak direla medio aisiarako baliabide moduan erabil daitezkeen bi-deojokoak. Era berean, ezagutzan eta forma fisikoan hobekuntzak lortu behar dira.
- Egoitza-arreta emateko eredu berria sustatzea, denbora librea pertsonaren interesen arabera arautuz. Horrela, ezaugarri terapeutikoak finkatzeaz gain, jarrera auto-nomoak eta erabakitzaileak indartuko dira (posible den heinean).

### **6. Adinekoen partaidetza sustatzea, bizitzaren eremu guztietan; horretarako, dauden bideak indartzea eta pertsonengan horretarako nahiak sorraraztea**

Gizarte-partaidetza ez da fenomeno abstraktua; pertsona bakoitzaren bizitzeko moduarekin hertsiki lotuta dago. Gainera, kontzeptu konplexua da eta lan-munduan parte hartzen jarraitzeko aukera baino haratago doa (Europar ikuspuntu hau gailendu da).

Partaidetzarako kontzeptu zabalak eredu eta estrategia berriak sustatu behar ditu eta horiek adinekoengandik jasoko dira, zuzenean. Orain arteko partaidetza-eredua elkarten ordezkariaren bidezkoa izan da, baina, egun, ez da nahikoa.

Adinekoen partaidetza aldaketarako gako garrantzitsua izan daiteke.

Horretarako, partaidetza beste modu batean ulertu behar dugu: elkarrengandik haratago doa; udalerrri, herritarren inplikaziorako toki-agentzia, prestakuntza-zentro eta abarrekiko lankidetzaren prozesu eta laguntza berrien bidez sor daiteke. Horiei guztiei esker, adinekoek, beharrezko prestakuntza jasota, gizarte-rol berriak gara ditzakete eta erabaki-maila ezberdinetako taldeetara sar daitezke.

Landagune isolatuenetako partaidetza sustatzeari garrantzia berezia eman behar zaio.

Gainera, partaidetza eremu guztietan sortu ahal eta behar da, ez gizarte-eremuan soilik.







## HELBURU OPERATIBOAK

### **1. ZAHARTZE AKTIBOA ETA HORREK ADINEKO ETA GAINERAKO GIZARTE-ERAGILEENTZAT DAKARTZAN ONURAK ZABALTZEN ETA ULERTZEN LAGUNTZEA**

- 1.1. Adinekoen jabeakuntza eta autoestimua sustatzea.
- 1.2. Zahartze aktiboaren kontzeptua bizitzeko modu berri bat bailitzan hedatzea herritarrei.
- 1.3. Adinekoen eskubide eta gaitasunak aitortzea, beren bizitzako alderdi guztietan.

### **2. ADINEKO GUZTIEN ONGIZATEA ZIURTATUKO DUTEN OINARRIZKO BALDINTZAK BERMATZEN JARRAITZEA –ETA, BEREZIKI, TALDERIK AHULENENA–, AKTIBOKI ZAHARTZEKO MODU BATEN OINARRI GISA**

- 2.1. Zahartze aktiboaren hiru pilareen garapena sustatzen duten politikak diseinatzea: osasuna, partaidetza eta segurtasuna.
- 2.2. Tratu txarren egoerak ezabatzea.

### **3. ADINEKOEI LOTUTAKO ESTEREOTIPO NEGATIBOEN DESAGERRARAZTEA ETA ADIN-TALDE HORREN ANIZTASUNAREN EZAGUTZA SUSTATZEA**

- 3.1. Zahartzaroari buruzko egiazko irudi positiboaren erabilera sustatzea.
- 3.2. Adinekoen ezagutza eta esperientzia partekagarria helarazteko neurriak arautzea.
- 3.3. Zahartzeko kultura-aukera desberdinak errespetatu eta jasotzea.
- 3.4. Adinagatiko bazterkeria saihestea eta aukera-berdintasuna sustatzea.

### **4. ADINEKOAK BIZITZAN INTERES BERRIAK, BALIABIDEAK ETA ELKARTZEKO AUKERAK ETA ERREALIZAZIO PERTSONALA EKARRIKO DIZKIEN PRESTAKUNTZA-EKIMENETAN SARTZEKO LAGUNTZA EMATEA**

- 4.1. Hezkuntza iraunkorra sustatzea.



#### HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

##### **5. ADINEKOEK AISIA-MOTA AKTIBOA GARATZEKO LAGUNTZA EMATEA, OSASUN FISIKO ETA PSIKOLOGIKO HOBEA LORTZEKO**

5.1. Kultura-ekintzetan eta aisia aktiboko ekintzetan adinekoen partaidetza eta antolaketa sustatzea.

##### **6. ADINEKOEN PARTAIDETZA SUSTATZEA, BIZITZAREN EREMU GUZTIAN; HORRETARAKO, DAUDEN BIDEAK INDARTZEA ETA PERTSONENGAN HORRETARAKO NAHIAK SORRARAZTEA**

6.1 Adinekoen gizarte- eta kultura-kapitala aitortzea, gizarte-eragile aktibotzat joz.

6.2. Adinekoek erakunde eta eremu guztietan parte hartzeko bideak bultzatzea.

6.3. Jarrera paternalista eta ongileen erabilera saihestea.



## EKINTZAK

### 1. ZAHARTZE AKTIBOA ETA HORREK ADINEKO ETA GAINERAKO GIZARTE-ERAGILEENTZAT DAKARTZAN ONURAK ZABALTZEN ETA ULERTZEN LAGUNTZEA

#### 1.1. Adinekoen jabekuntza eta autoestimua sustatzea

1. Adinekoen jabekuntza eta autoestimua sustatzen duten prestakuntza-programak indartzea: autoeraginkortasuna bultzatzeko estrategiak, arazoaren konponketa, gizartearen aldeko jarrera, eta adinekoek erabakiak hartzeko prozesuetan parte hartzeko beharra, bai beren bizitzari dagokionez, bai gizarteari dagokionez. [hitzaldiak, ikastaroak, etab.] Prestakuntza eta sentsibilizazioa.
2. Adinekoekin lan egiten duten profesionalen prestakuntza jarraitua. Gerontologia eta zahartzarora ikuspuntu positibotik aztertu beharko dira.
3. Proiektu eta/edo errealizazioen urteko sariak sustatzea (adinekoen elkarteek bultzatuta), kolektibo honen jabekuntza-prozesuan laguntzeko.
4. Adinekoak laguntzeko eta zaintzeko lanen edo etxeko lanen dimentsioa sustatzea; familiaren gizarte-babesa eta rolak zehaztea.

#### 1.2. Zahartze aktiboaren kontzeptua bizitzeko modu berri bat bailitzan hedatzea herritarrei

5. Bizimodu osasungarriak bultzatzeko sentsibilizazio-kanpainak sustatzea.
6. Oro har herritar guztientzako prestakuntza-ekintzak eta -programak indartu eta sustatzea, zahartze aktiboari buruz.
7. Zahartzarori buruzko curriculum-moldaketak sustatzea, araututako hezkuntza-eremuan.
8. Zahartze aktiboaren kultura sustatzea adinekoekin lan egiten duten profesionalen artean.
9. Zahartze aktiboari buruzko gidak egin eta Bizkaiko adineko guztiei zabaltzea.
10. Adinekoak tratatzeko estilo-liburuaren prestaketa sustatzea hedabideetan.



## HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

11. Adinekoek adinekoentzat egindako web ataria sustatzea, komunikazio eta ekintza kolektiborako tresna gisa.

### **1.3. Adinekoen eskubide eta gaitasunak aitortzea, beren bizitzako alderdi guztietan.**

12. Adinekoen nazioarteko eguna sustatzea, belaunaldiartekotasunaren Europako egunarekin batera.

13. Adinekoen eskubideak jasotzen dituen argitalpena egin eta hedatzea.

## **2. ADINEKO GUZTIEN ONGIZATEA ZIURTATUKO DUTEN OINARRIZKO BALDINTZAK BERMATZEN JARRAITZEA –ETA, BEREZIKI, TALDERIK AHULENENA–, AKTIBOKI ZAHARTZEKO MODU BATEN OINARRI GISA**

### **2.1. Zahartze aktiboaren hiru pilareen garapena sustatzen duten politikak diseinatzea: osasuna, partaidetza eta segurtasuna**

14. Irakaskuntza iraunkorreko programak sustatzea, honakoak indartzeko: adinekoen ezagutzak eta gaitasunak egokitu eta eguneratzea, gizarte eta kulturako aldaketak, aldaketa teknikoak eta abar daudenean, eta zahartze aktiboaren prozesua osorik betetzeko beharretara egokitzea (osasuna, partaidetza eta segurtasuna).

15. Adinekoen prestakuntza gizarte-eragile aktibo gisa sustatzea: ingurumeneko agenteak, turismo-agenteak, etab.

### **2.2. Tratu txarren egoerak ezabatzea**

16. Diziplina arteko protokolo ofiziala egitea, adinekoei arreta ematen dieten zerbitzu desberdinek tratu txarrak antzeman ahal ditzaten. Emakume nagusiengan arreta berezia jarri beharko da.

17. Herritarrak adinekoen abusu/zabarkeriaren edo tratu txarren mota ezberdinei buruz sentsibilizatzea, kasuak salatzeke eta/edo agintariei horien berri emateko.

18. Adinekoei tratu egokia ematea sustatzea. Haur-jarrerak saihestuko dira eta adinekoei errespetuz eta egoki hitz egitea sustatuko da.



### **3. ADINEKOEI LOTUTAKO ESTEREOTIPO NEGATIBOEN DESAGERRARAZTEA ETA ADIN-TALDE HORREN ANIZTASUNAREN EZAGUTZA SUSTATZEA**

#### **3.1. Zahartzaroari buruzko egiazko irudi positiboen erabilera sustatzea**

19. Hedabideetan adinekoen irudi positiboa proiektatzea sustatzea (mintegia antolatzea eta ondorioak eta gomendioak jendaurrean azaltzea).
20. Adinekoen kolektiboaren irudi positiboa eta partaidetza proiektatzen duten foro, hitzaldi eta mahai-inguruetan adinekoen partaidetza sustatzea.
21. Hedabideetan, liburuen argitalpenetan, eta abarretan programak sustatzea, adinekoek historia, kultura eta gizarteari egiten dieten ekarpena berreskuratu eta hedatzeko.
22. Zahartzaroari buruzko irudi positiboak erabiltzeko laguntza ematen duten proiektu, ekintza edo ibilbideei urteko saria ematea bultzatzea.

#### **3.2. Adinekoen ezagutza eta esperientzia partekagarria helarazteko neurriak arautzea**

23. Adinekoen partaidetza eta esperientziak sustatzea, hurbilen duten erkidegoko hezkuntza-erkidegoetan.

#### **3.3. Zahartzeko kultura-aukera desberdinak errespetatu eta jasotzea.**

24. Beste kultura batzuetako adinekoen kolektiboak antolatutako jarduerak sustatzea.
25. Zahartze-kulturari buruzko ezagutza eta esperientziak herrialde desberdinen artean trukatzeko bultzatzea.

#### **3.4. Adinagatiko bazterkeria saihestea eta aukera-berdintasuna sustatzea.**

26. Adinekoak negatiboki baztertzeko dituzten araudiak edo legediak saihestea.
27. Programa eta zerbitzu jakin batzuetan parte hartzeko, adina nahitaezko betekizun bakarra ez izatea sustatzea.



## HELBURU ETA JARDUN-ILDOAK

### **4. ADINEKOAK BIZITZAN INTERES BERRIAK, BALIABIDEAK ETA ELKARTZEKO AUKERAK ETA ERREALIZAZIO PERTSONALA EKARRIKO DIZKIEN PRESTAKUNTZA-EKIMENETAN SARTZEKO LAGUNTZA EMATEA**

#### **4.1. Hezkuntza iraunkorra sustatzea**

28. Adinekoentzako unibertsitateaz gain, adinekoekiko unibertsitatea sustatzea.

### **5. ADINEKOEK AISIA-MOTA AKTIBOA GARATZEKO LAGUNTZA EMATEA, OSASUN FISIKO ETA PSIKOLOGIKO HOBEA LORTZEKO**

#### **5.1. Kultura-ekintzetan eta aisia aktiboko ekintzetan adinekoen partaidetza eta antolaketa sustatzea**

29. Adineko bidaiak.

30. Pintura, argazki, eskultura eta abarren foru-lehiaketak

31. Barrutik museoa.

### **6. ADINEKOEN PARTAIDETZA SUSTATZEA, BIZITZAREN EREMU GUZTIETAN; HORRETARAKO, DAUDEN BIDEAK INDARTZEA ETA PERTSONENGAN HORRETARAKO NAHIAK SORRARAZTEA**

#### **6.1. Adinekoen gizarte- eta kultura-kapitala aitortzea, gizarte-eragile aktibotzat joz**

32. Adinekoen beharren zerbitzura dauden elkarteek egiten dituzten jarduerak argitaratzea.

#### **6.2. Adinekoek erakunde eta eremu guztietan parte hartzeko bideak bultzatzea**

33. Adinekoen partaidetza-organo instituzionalak sustatu eta bultzatzea eta, halakorik ez badago, adinekoen partaidetza sustatzea organo instituzionaletan.

34. Boluntariorza-ekintzak egin eta sustatzea: BOLUNTA.

#### **6.3. Jarrera paternalista eta ongileen erabilera saihestea**

35. Adinekoen bizitzako eremuetan (familian nahiz erakundeetan), era honetako egoerak saihesteko material didaktikoaren argitalpena sustatzea.