Argazkia: Guillaume Fauveau | FOKU
GARA GEHIGARRIA
11/10
ADINEKOAK

Senttix
GORRICHO
SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com
Atseden osasuntsu batenako bidea.
Yanguas y Miranda, 19 · 948 24 79 63 · Iruñea
Sancho el Fuerte, 32. 948 17 10 24 · Iruñea
Avda. Villava, 2 · 948 12 46 63 · Iruñea
Pol. Ind. Mutilva C/A. 17 · 948 29 09 52 · Multiva Baja

De acuerdo con las proyecciones del Instituto Vasco de Estadística (Eustat), en 2060 uno de cada tres ciudadanos será mayor de 65 años, y de estos, casi la mitad tendrá 80 años. Gorka RUBIO | FOKU

Convivir y colaborar para una vejez plena

Las personas mayores ocupan cada vez un lugar más relevante en la sociedad, y son muchas las que quieren seguir siendo dueñas de sus vidas. Las viviendas colaborativas o el «cohousing» son una alternativa que permiten envejecer en un entorno cooperativo en el que participar activamente compartiendo responsabilidades.

Maitane ALDANONDO GABILONDO | **DONOSTIA**

De acuerdo con las proyecciones del Instituto Vasco de Estadística (Eustat) en 2060 uno de cada tres ciudadanos de la CAV será mayor de 65 años, y de estos, casi la mitad tendrá 80 años. En Nafarroa, el panorama es similar, ya que se calcula que para 2038 el 25% de la población será mayor de 65 años y que cerca de 70.000 superarán los 80, frente a los 41.000 actuales. Al igual que ha cambiado la demografía, es razonable que aparezcan novedosas fórmulas de vivienda como el cohousing. Si bien es una tendencia incipiente y poco conocida en nuestro entorno, realmente no es tan nueva.

«Cohousing» es un término acuñado por el arquitecto Charles Durrett que designa el modelo de vida comunitario nacido a principios de la década de 1970 casi simultáneamente en Dinamarca y Holanda. Se trata de viviendas basadas en la autopromoción y la autogestión democrática, sin ánimo de lucro y de propiedad cooperativa en cesión de uso. Es decir, el inmueble es de propiedad colectiva, pertenece a una cooperativa creada con la aportación inicial de las y los inquilinos, a quienes les cede las viviendas a cambio de una canon mensual. De este modo, acceden a una vivienda vitalicia combinando la seguridad de la propiedad y la libertad del alquiler.

AUTOGESTIÓN

Se trata de viviendas basadas en la autopromoción y la autogestión democrática, sin ánimo de lucro y de propiedad cooperativa en cesión de uso, lo que permite acceder a una vivienda vitalicia combinando la seguridad de la propiedad y la libertad del alquiler.

No obstante, este modelo habitacional se define más allá de la forma de propiedad, constituye un modelo de vida y convivencia basado en la participación, la solidaridad y la cooperación, autogestionada y horizontal, que pone en valor los cuidados mutuos. Para ello, junto con los apartamentos que garantizan espacios de privacidad, hay otros comunitarios en los que compartir y fomentar vínculos sociales, como salones, espacios para talleres o gimnasio. Además, las personas convivientes deben implicarse en tareas colaborativas y com-

prometerse a dar respuesta a situaciones de dependencia sobrevenida.

Senior o intergeneracional

Las principales promotoras de estas fórmulas son personas mayores que buscan alternativas a pasar la jubilación en soledad o en una residencia, así como jóvenes que no pueden o no quieren acceder a una hipoteca.

Existe gran diversidad de proyectos que en los últimos años han ido dando pasos en Hego Euskal Herria, tanto en el ámbito de las personas mayores como intergeneracionales. Algunas forman parte de la Asociación Vasca de Cohousing, vivienda colaborativa y cooperativas de cesión de uso Ametsak Sortzen y/o de la red Koobizitza que reúne proyectos de vivienda en cesión de uso de la CAV, Nafarroa y La Rioja, con el objetivo de ser un agente de referencia de estos nuevos modelos de convivencia: En Nafarroa, Arterra Bizimodu (Artieda), Amarauna (Ziordia), Cohousing Ribera Navarra (Tudela), Irazarra (Lumbier), Bizikabi, Etxekonak Bat y Etxekide (Iruñea), en Gipuzkoa, Elkarbidean y Abaraska (Donostia), en Araba, Txinalka y Bizikoopon (Gasteiz), y en Bizkaia, Egunsentia (Bilbo) y Ametxe (Gordexola).

La primera cooperativa de cesión de uso en la CAV fue Ametxe, situada en el ámbito rural con la recuperación de un caserío histórico como vivienda colaborativa intergeneracional. Así será también el Eco cohousing situado en el antiguo colegio La Merced de Arrasate. Contará con 66 viviendas de uno, dos o tres dormitorios, cocina, sala de estar, baño y balcón, así como con espacios comunitarios como gimnasio, cocina, servicio médico o cafetería.

Por su parte, Elkarbidean y Etxekide promueven proyectos de alojamientos colaborativos senior, para personas entre 50 y 70 años, donde llevar a cabo su futuro de forma libre, independiente y solidaria.

SOLIDARIDAD

Más allá de la forma de propiedad, este modelo habitacional constituye un modelo de vida y convivencia basado en la participación, la solidaridad y la cooperación, autogestionada y horizontal, que pone en valor los cuidados mutuos. Para ello, junto con los apartamentos que garantizan espacios de privacidad, hay otros comunitarios en los que compartir y fomentar vínculos sociales.

TXANTREA CONTARÁ CON UN ALOJAMIENTO COLABORATIVO SENIOR

Txantrea contará en próximas fechas con un Alojamiento Colaborativo para Personas Mayores de la mano del Departamento de Derechos Sociales de Navarra, que en breve dará a conocer el estado en el que se encuentra el proceso de creación y la entidad a la que se ha adjudicado la gestión del mismo.

Esta nueva infraestructura se construirá en la zona de los Alemanes, gracias al acuerdo de cesión firmado con el Ayuntamiento de Iruñea. La promoción y gestión del inmueble correrá a cargo de una entidad sin ánimo de lucro entre las presentadas a la convocatoria que el Gobierno de Nafarroa puso en marcha el pasado mes de febrero. Se le concederá el derecho de superficie sobre una parcela municipal por un máximo de 75 años, y podrá ejercerlo en régimen de cesión para amortiguar la repercusión del suelo sobre el precio.

El alojamiento combinará espacios privados y comunes amplios, tendrá un área para comidas con capacidad para todas las personas residentes, varias salas polivalentes para convivir y llevar a cabo actividades, un jardín o zona exterior y una sala para la atención sociosanitaria. El uso de los espacios y servicios comunes lo organizarán las personas residentes mediante métodos participativos.

En su presentación, la consejera Mari Carmen Maeztu destacó que «esta experiencia marcará una línea fundamental de actuación en materia de prevención de la dependencia, mediante un modelo que prima la autonomía de las personas, previene también la soledad no deseada y facilita el cuidado de las personas en la comunidad». Por su parte, el vicepresidente José María Aierdi subrayó el respaldo de su Departamento de Vivienda a este tipo de alojamientos «ante una demanda social cada vez más diversa» de colectivos que desean «convivir de manera diferente y acceder a la vivienda por medio de fórmulas alternativas».

La nueva infraestructura, que se construirá en la zona de los Alemanes de Txantrea, facilitará el cuidado de las personas en la comunidad. Iñigo URIZ | FOKU

ERREPORTAJEA

Arratiako egoitzako lan-taldeko kide batzuk, egoiliarrekin berbetan etxearen atarian. Aurrean, Harkaitz Ortega zuzendaria. J.S.

Arratiako egoitza, herritarrei zerbitzua eskaintzeko haraneko udalek sortua

Dima herrian kokatuta dagoen egoitzak 30 urte beteko ditu laster, hasierako izaera eta helburuak mantenduz: bertako adinekoei udal zerbitzua eskaintzea, ahalik eta ondoen zainduta egon daitezen, bailaratik irten gabe.

Joseba SALBADOR GOIKOETXEA | **DIMA**

Adinekoen egoitzen eredua eta funtzionamendua eztabaida-iturri izaten ari da azken hilabeteotan. Pandemia garaian sortutako egoerak eztabaida-prozesua abiatu zuen, eta gaur egun guztiz zabalik jarraitzen du.

Publikotasunaren aldeko adierazpenak ere gero eta ugariagoak dira. Egoera, ordea, oso bestelakoa da. Bizkaian, gaur egun 153 adinekoen egoitza daude, eta horietatik gehienak pribatuak dira, guztira 121 (%79,1). Aldiz, izaera publikoa duten egoitzak gutxiengoa dira, 32 besterik ez (%20,9%). Horietatik 17 Foru Aldundiaren esku daude, eta 15 udalen esku.

Udalen esku dauden egoitzen artean, Arratiako kasua izan daiteke esanguratsuenetako bat, bertako udalen mankomunitateak sortu baitzuen 1994. urtean. Mankomunitatea osatzen duten herriak hauexek dira: Bedia, Lemoa, Igorre, Dima, Artea, Areatza, Arantzazu, Ubide eta Zeanuri.

Diman kokatua, 60 plaza ditu eta beste 20 bertan dagoen eguneko zentroan. Esan bezala, haraneko udalen borondatez sortu zen, bertako aitite eta amamak ahalik eta ondoen zaintzeko, bailaratik irten gabe.

Juridikoki, udalen mankomunitatearen erakunde autonomoa da eta hitzarmena si-

natua du Bizkaiko Foru Aldundiarekin. Horrela, plaza horietatik 46 foru erakundearekin daude hitzartuta eta Mendeko Adineko Pertsonentzako Egoitzen Foru Zerbitzu Publikorako erabiltzen dira.

Arratiako egoitzaren beste ezaugarrietako bat da bertako lan-taldea kooperatiba moduan antolatuta dagoela, langileen inplikazio maila areagotuz. Gainera, ia guztiak Arratiakoak dira eta, ondorioz, egoiliarren ezagunak. Horrek beraien arteko harremanak errazago egiten ditu.

Lan-talde horretan daude, besteak beste, mediku propioak, erizaina eta laguntzaileak, fisioterapeuta, sikologoa eta terapeuta okupazionala. Bertako zuzendaritzak nabarmendu duenez, «lan-talde dinamiko eta gaztea da, nagusien ongizateagatik dena ematen duena».

Eguneroko jarduera

Eguneroko jardueran, Arratiako egoitzak hainbat ezaugarri ditu. Esaterako, zentro honetan loturak kentzearen aldeko apustua egin dute eta "Libera Care" ziurtagiria eskuratu dute. Ondorioz, ez dute inolako loturarik erabiltzen, ez fisikorik ezta kimikorik ere. Hori aurrera eramateko, era guztietako baliabideak erabiltzen dituzte eta, norbait lotzea ezinbestekoa denean, medikuaren preskripzioarekin eta familaren baimenarekin soilik egiten da.

Bestalde, Arratiako egoitza lehentarikoa izan zen EAEn farmazia-zerbitzua eta medikamentuen gordailua arautzeko eredu berria ezartzen. Araudi horren bitartez, sendagaiak egunean 24 orduz eskuratzeko aukera dago eta egoiliarren ohiko patologiak tratatzeko nahikoak eta egokiak diren sendagaien eta osasun-produktuez hornituta daude.

Horrekin batera, eta adineko pertsonen arreta osatzeko, psikogeriatria arloko hainbat programa dituzte martxan, besteak beste, psikomotrizitate programa (egoiliarren gaitasun fisikoak mantentzeko eta hobetzeko, ariketa fisiko eta gorputzeko jardueren bitartez); orientazio eta memoria programa (gaitasun kognitibo eta mentalak indartzeko jardueren bitartez); edota terapia okupazionaleko programa (eskulan eta jardueren bitartez).

Era berean, irteerak egiten dituzte Dima eta haraneko herrietara, baita hainbat kultur eta aisialdi ekintza ere: bingoa, jokoak, udako terraza, zinema... Baita urtean zehar hainbat jai-ospakizun ere: Olentzero, Ihauteriak, sanpedroak...

Elikadurak ere garrantzi handia du egoitza honetan. Horrela, bertan egindako janaria eskaintzen zaie egoiliarrei eta 0 km-ko produktuak kontsumitzen dira bertan.

Arratiako egoitzaren beste ezaugarrietako bat da bertako lan-taldea kooperatiba moduan antolatuta dagoela. Bertako zuzendaritzak nabarmendu duenez, «lan-talde dinamiko eta gaztea da, nagusien ongizateagatik dena ematen duena».

Zentroa, azkenik, erkidegoari irekia dago. Horrela, urtan zehar Dimako eskolako umeekin eta udalerrietako erakundeekin elkarlana bultzatzen du. Orain dela urte batzuk, hain zuzen, Osakidetzak belaunaldien artean antolatutako topaketak saritu zituen. Jarduera horien helburua adinekoak eta gaztetxoak astean behin biltzea zen, adin-aldea gorabehera, euren arteko harremanak estutzeko.

Bizikidetza bultzatu

Egoiliarren arteko bizikidetza bultzatzea ere lehentasunezko gaia da Arratia egoitzan. Azken urteetan, eta pandemiaren ostean bereziki, bizikidetza-unitate txikiak garatzeko prozesua jarri da abian, arreta pertsonalizatuagoa izan dadin eta etxeko unitateen antzekoena izan dadin.

Arratiako egoitzako arduradunak bat datoz aldaketa horren helburuekin, baina hainbat arazo ere sor daitezkeela uste dute, hau da, egoiliarren artean desberdintasunak sortzea eta elkarren arteko harremana galtzen joatea. Horregatik, arreta pertsonalizatuaren aldeko apustua mantentzen badute ere, aldi berean egoiliarren arteko harremanak ere bultzatzen jarraitzen dute.

Horrela, hiru hamarkada hauetan, Arratiako egoitzak egoiliarrak eta senideak gustura egotea lortu duela nabarmendu dute, «kalitate bikaineko gizarte eta osasun arreta pertsonalizatua bermatzen duen geriatria zerbitzua eskainiz, inguru natural eta eroso paregabean, eta ongizate baldintza onenekin».

Diman dagoen Arratiako egoitzak 30 urte beteko ditu 2024an. J.S.

CRÓNICA

Café, conversación y compañía para romper con la soledad

Detectar a todas aquellas personas que se sienten solas y tienen necesidad de relacionarse, y ofrecerles un estímulo para salir de sus casas. Es el objetivo de la iniciativa Meriendas en Compañía que acaban de poner en marcha el ayuntamiento de Agurain y la Asociación de Personas Jubiladas Virgen de Sallurtegi. Las próximas dos citas son el 15 de noviembre y el 1 de diciembre.

El sentimiento de soledad, si bien no entiende de edad, lo padecen muchas personas mayores. Endika PORTILLO | FOKU

M.A. | **AGURAIN**

En el día a día, muchos encuentros y conversaciones se dan en torno a un café. Quizá por eso, no son pocas las dinámicas que tienen como excusa esa cita para crear espacios donde conocerse e intercambiar opiniones. La bebida es lo de menos, lo importante es el encuentro. Y esa es la invitación que el Ayuntamiento de Agurain hace a las y los vecinos que tienen necesidad de salir y relacionarse: «Nosotras ponemos el café, tú pones la compañía».

El Observatorio Estatal de la Soledad no deseada define esa circunstancia como «la experiencia personal negativa en la que un individuo tiene la necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea». Es un sentimiento que, si bien no entiende de edad, padecen muchas personas mayores y puede afectar negativamente a su bienestar y salud.

Dentro del plan Estrategias contra la soledad no deseada que viene de la Diputación de Araba, el Ayuntamiento de Agurain en colaboración con la Asociación de Persona Jubiladas Virgen de Sallurtegui ha puesto en marcha el programa piloto Meriendas en Compañía, dirigida a aquellas personas que se sienten solas y tienen necesidad de relacionarse y conversar. La concejala de Cohesión Social Nahiara Gastiain, trabajadora social de formación, explica que consideraron que esta podía ser «una dinámica muy bonita» para detectar a esas personas y ofrecerles un estímulo para salir de sus casas.

En la primera sesión se reunieron quince personas, pero varias eran técnicas o representante municipales como el alcalde Raúl López de Uralde. Gastiain admite que no ha sido el arranque que esperaban, pero fue «una toma de contacto» de la que aprender e incorporar modificaciones. Más allá de la dificultad propia de cualquier inicio, considera que «no es fácil que una persona asuma o diga que está sola», por eso probarán a abordar el tema de otra forma, a fin de identificar a quienes están en esa situación. Una posible vía es mediante las y los trabajadores sociales o médicos.

Son sesiones abiertas a las que puede asistir quien quiera, y repetir, si así lo considera. La actividad está dinamizada por una psicóloga que propone temas, intenta orientar y trabajar en grupo diferentes aspectos de la soledad. Del primer encuentro han concluido que la disposición del espacio no fue la más adecuada. Así, sustituirán la mesa grande en torno a la que se sentaron los participantes por varias pequeñas, en la que la interacción de los grupos tenga «goxotasuna», algo que la concejala reconoce faltó en la primera cita.

De entrada, han programado dos nuevos encuentros de una hora y media, de 16:30 a 18:00, en el Hogar del Jubilado. Se llevarán a cabo en la misma hora y lugar el 15 de noviembre y 1 de diciembre. En todas ellas participará algún representante del equipo de gobierno municipal. Después harán una valoración de la experiencia piloto con la intención de seguir adelante con la iniciativa, una vez realizados los ajustes necesarios. «Hay margen para hacer las cosas mejor y aplicarlas», apunta la concejala. «Estamos con ganas».

J.S. | LEMOA

Mugikortasunak bizi-kalitatea hobetzen laguntzen duenean

Lemoako Ortomobility enpresak mugikortasuna errazteko irtenbideen erabilera zabaldu eta ezagutzera eman nahi du beharra duten herritarren artean, bizi-kalitatea hobetzen lagun dezaketela sinetsita.

Orain dela urte gutxi batzuk arte, adinagatik edo edozein lesiogatik mugikortasuna murriztuta zuten pertsonak etxetik atera gabe geratzen ziren askotan. Izan ere, eskura izan zezaketen laguntza bakarra makila, makuluak edo gurpildun aulkia ziren.

Egoera horri aurre egiteko, Gaizka Gallastegik Ortomobility enpresa sortu du, orain dela hilabete gutxi, Lemoan. Gaztetxoa zenean pertsonalki ezagutu zuen zer den mugikortasun arazoak izatea eta azken urteetan bere inguruan ere ezagutu du behar hori duen jendea.

Bere helburu nagusia, beraz, beharra duten herritarren artean mugikortasuna errazteko irtenbideen erabilera zabaltzea eta ezagutzera ematea da. «Jendeari azaldu aukerak badaudela norbera autonomoa izaten jarraitzeko, besteen menpe ez egoteko. Azken finean, jendeak lotsa galdu dezala motordun aulkiarekin edo taka-takarekin ibiltzeko». Izan ere, Gaizka Gallastegik argi dauka beren bizi-kalitatea hobetuko dutela eta, azken finean, ongizatea.

Ortomobility enpresak eskaintzen dituen mugikortasun irtenbideak etxe barrurako zein kalerako izan daitezke. Azken hauetatik hasita, bi dira nagusiki kalean ibiltzea errazten dituzten produktuak: eskorga edo taka-takak, eta motordun aulkiak.

Gaur egungo eskorga edo taka-takek hiru funtzio betetzen dituzte aldi berean: ibiltzeko euskarri, eserleku eta erosketa-orga. Gallastegiren hitzetan, «oso praktikoak dira eta ibiltzeko laguntza handia ematen dute, makuluak baino egokiagoak baitira. Lehen jendea lotsatu egiten zen, baina orain gero eta gehiago animatzen ari dira».

Mugikortasun-irtenbideak etxe barrurako zein kalerako izan daitezke. Azken hauetan artean, motordun aulkiak eta eskorga edo taka-takak daude. GARA

Motordun aulkien atalean, gama oso zabala dela dio Ortomobility-ko arduradunak, batezere bateria elektrikoak eskaintzen duen autonomiari dagokionean. Horregatik, erosi baino lehen, pertsona bakoitzak ze behar duen eta ze erabilera emango dion aztertu beharko litzateke. Tresna honek autonomia maila oso haundia eskaintzen die mugikortasun arazoak dituzten pertsonei.

Etxe barrurako tresnen artean, kirola egiteko zintak eta bizikleta eskatikoak daude, eguraldi txarra egiten duenean etxeatik atera gabe kirola egiteko oso egokiak.

LOTSA GALDU

Eskorga edo taka-takek hiru funtzio betetzen dituzte aldi berean: ibiltzeko euskarri, eserleku eta erosketa-orga. Gaizka Gallastegiren hitzetan, «oso praktikoak dira eta ibiltzeko laguntza handia ematen dute. Lehen jendea lotsatu egiten zen, baina orain gero eta gehiago animatzen dira».

Horrekin batera, ohe-artikulatuak eta garabiak ere eskaintzen ditu, baita dutxa eta komunerako osagarriak ere. Tresna horiek guztiak zaintzaileentzat ere onuragarriak direla nabarmendu du Gaizkak. «Tresna hauek errazago egiten dute gure pertsona nagusien zaintza. Beraz, zaintzailearen ongizatea ere lortzen dugu».

Produktuen salmenta ez ezik, Ortomobility enpresan etxe barruko obren kudeaketaz ere arduratzen dira. «Hasieran beti saiatzen gara hobekuntza txikiak egiten, ahalik eta aurrekonturik txikienarekin. Baina benetan beharra baldin badago, egoera aztertu eta behar diren obra guztiak kudeatzen ditugu».

Azkenik, tailer zerbitzua ere eskaintzen du Lemoako enpresak. Bere arduradunaren iritzia, «oso inportantea da produktu bat erosten duenari gero zerbitzua eskaintzen jarraitzea, hau da, edozein arazo sortu ezkero, erantzuna ematea, jarraipen bat ematea».

Kristina Turudic. Bulego-zuzendaria, Donostia.

Zure erretirorako aurreztu? Ondo azaltzen badizute soilik erabakiko duzu hobeto.

EUSKADIKO PENTSIOAK BANAKAKO BGAEA

BIZIARO AURREIKUSPEN-PLANAK

Aurreztu nahi duzu etorkizunerako? Pentsatu duzu nola? Oraindik oso gaztea zarela uste duzu? Zure aurrezkiak edonoiz eskuratzeko aukera izan nahi zenuke? Bazenekien etorkizunerako aurrezteak abantaila fiskalak* dituela? Eta aurrezteko modua zurekin eboluzionatuz joan daitekeela? Utz iezaguzu ondo azaltzen.
Izan ere, ondo azaltzen badizute soilik erabakiko duzu hobeto.

Azaldu. Ulertu. Erabaki.

LABORAL kutxa

Bada beste modu bat

* Espainian merkaturatzen diren aurreikuspen-plan guztiek abantaila fiskalak dituzte.
EUSKADIKO PENTSIOAK BGAE-REN BAZKIDE SUSTATZAILEA: CAJA LABORAL POPULAR COOP. DE CRÉDITO • ONDAREAREN GESTOREA: CAJA LABORAL POPULAR COOP. DE CRÉDITO • AUDITOREA: PRICEWATERHOUSECOOPERS AUDITORES SL. Kontsultatu Partaidearentzako funtsezko datuen agiria gure bulegoetan edo https://www.laboralkutxa.com/eu/partikularrak/aurrezkia/planak/aurreikuspen-planak helbidean.