

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO  
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA  
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA  
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

## Foru Gobernuak eta "la Caixa"-k adineko 3.000 pertsonarentzako hogeit bat tailer sustatuko dituzte 2017an

*Tailer horiekin zahartze aktiboa eta gizartean duten partaidetza sustatu nahi dira, bai eta bizitzaren ziklo honetako garapen pertsonala ere*

Ostirala, 2016.eko azaroak 11

Eskubide Sozialetako Departamentuak eta "la Caixa" Gizarte Ekintzak Adineko Pertsonen Programa abian jarriko dute berriz ere; haren barnean, zahartze aktiboa sustatzeko hogeit bat tailer sartzen dira, eta haiekin 3.000 nafarregana heldu nahi da. Horretarako, finantza-erakundeak 123.000 euro bideratuko ditu.



Ana Diez, Laparra lehendakariordea eta Marc Simon lankidetzeta-hitzarmena sinatzen.

Ekimena arautzen duen hitzarmena gaur goizean sinatu dute Nafarroako Jauregian Nafarroako Gobernuko Eskubide Sozialetako lehendakariorde Miguel Laparrak; Nafarroako Caixabank-eko lurraldezuzendari Ana Diezek eta "la Caixa" Banku Fundazioko Gizarte Arloko zuzendari eta korporatibo Marc Simonek.

Programa bi erakundeen artean itundutako adineko 8 zentrotan egingo da: Arkupeak elkarte; Francisco Yndurain Adinekoen Unibertsitatea; Bilaketa fundazioa; El Vergel adineko zentroa; Atarrabiako adineko zentroa; Barañaingo adineko zentroa; "La Ribera" Pentsiodun eta Erretiratuen elkarte; Lizarrako erretiratu, alargun eta pentsiodunen elkarte eta Tafallako San Sebastian Erretiratuen elkarte. Azken bi zentroak aurtengo bi atxikitze berri izan dira.



Gobernuko eta La Caixako arduradunak erretiratuen klubeko ordezkariekin.

Programaren helburua adinekoen bizi-kalitatea hobetzea da zahartze aktiboko programen bidez, ondorengo balioetan oinarrituz: pertsonaren duintasuna, humanismoa eta elkartasuna, eta pertsona ahulenei arreta berezia eskaintzen dietenak.

Tailerrek lau arlotan egituratzen dira: osasun eta ongizatearen sustapena; informazioa eta komunikazioa; prestakuntza, partaidetza sozial eta boluntariotzako proiektuak; eta garapen pertsonala eta bizitzaren zikloa. Azken hori 2017rako berrikuntzetako bat da. Haren helburua zahartzeari aurre egiten laguntzea da aukeren eta indarguneen une baten gisa, garapen eta hazkunde pertsonala sustatuz eta baita duintasun nahiz autonomia ere bizitzako etapa berri honetan.

Adineko Pertsonen Programa "la Caixa" Gizarte Ekintzako adierazgarrienetako bat da, eta 1915ean du jatorria. Duela mende batetik, abian jarritako proiektuak errealitatera egokitu dira talde horretako behar sozial berriei erantzuteko. Nafarroan, Nafarroako Gobernuak eta "la Caixa"-k alor horretan lankidetzan ari dira 2006. urtetik. Iaz, "la Caixa" Gizarte Ekintzak 76.000 euro bideratu zituen ehun bat jarduera eta tailerretarako (2.600 pertsonak parte hartu zuten).

Tailerren edukia

Jarraian, programatutako tailerren helburuak eta edukia zehazten dira.

## **1. Osasuna eta ongizatea sustatzeko tailerrak**

### **- *Esnatu irribarre batekin***

Tailer honekin ongizateari eta osasunari lagundu nahi zaie, adinekoen artean ondo lo ez egiteagatik sarritan sortzen diren kezkei erantzuteko, informazioa emateko asmoz; hala, loari eta haren aldaketei buruzko ezagutza handiagoak izango dituzte, eta gauean lo indarberritzailea lortzen lagunduko duten estrategiak eskainiko zaizkie.

### **- *Aktiba zaitetz***

Tailer honen helburua gure gorputzak nola funtzionatzen duen ezagutaraztea da –garuna, bereziki– eta zein diren zahartzearen ondorioak. Gainera, tresna gehiago adineko pertsonen esku jarri nahi ditu zahartze naturalaren eta gaixotasunaren arteko aldea hautemateko, bizitza aktibo baten garrantzia ulertzen laguntzeko asmoz, bizitzako etapa honetan ongizate handiagoa izate aldera.

### **- *Min gutxiago, bizitza gehiago***

Mina duten adinekoen ongizatearen eta bizi-kalitatearen hobekuntza sustatzeko tailerra, eta minik ez duten adinekoena baina hura prebenitzeko tresnak izan nahi dituztenak. Sinesmenei aurre egiten lagundu nahi die, adibidez, mina adinaren gaitza dela; hala, adinekoen osasun fisikoa eta emozionala hobetzen lagunduko da. Jarduera praktikoak ere egingo dira.

### **- *Entrena zaitetz***

Zahartze osasungarri bat lortzeko programa da, eta adinekoei autonomia gordetzen eta jarduera fisikoa berreskuratzen lagunduko die.

### **- *Landu zure burua***

Adinekoek beraien gaitasun kognitiboak era erraz eta entretenigarrian lantzeko pentsatutako plataforma birtual bat da, zahartze egoki eta osasungarri baten giltzarri modura. [www.activamente.com](http://www.activamente.com) wbgunean sartuz gero, adinekoek 1.200 ariketa baino gehiagoko ibilbide pertsonalizatu bat jarraitu dezakete, eta garunaren arlo kognitibo nagusiak lantzen dituzte: hizkuntza, memoria, funtzio exekutiboak, arreta eta kontzentrazioa, prozesamendu bisuala eta entzumenezkoa.

### **- *Elikatu zure ongizatea***

Adinekoei beraien autonomia sustatzeko eta ongizatea hobetzeko beharrezko tresnak emateko xedearekin jarraituz, berrikuntza modura aurten tailer bat antolatu da eta, bertan, elikadura osasungarri eta orekatua izateko jarraibide eta ohiturak eskaintzen dira, hobeto sentitzen lagunduko dutenak.

## **2. Garapen pertsonaleko eta bizitzaren zikloko tailerrak**

### **- *Nik nahi dudan bezala bizitzea***

Tailer honetan bizitzako etapa honek eskaintzen dituen aukerak ikusarazi nahi dira, galeren garai baten modura hartu gabe. Hainbat gai jorratzen dira: motibazioak, bizitza propioaren kontrola, denboraren plangintza, erabakiak hartzea, pentsamendu positiboa, harremanak eta nork bere buruari baimena ematea.

#### **- Pentsamendu baikorrarekin bizitzea**

Duintasun eta autonomiaren balioak sustatzen saiatzea da helburua zahartzearen etapari aurre egiteko, hazkunderari eta garapen pertsonalari lagunduz. Tailerreko saioetan lantzen dira: erresilientzia eta egokitzapen-gaistasunak; indargune psikologikoak (jakituria, jakin-mina, adorea, jarraikortasuna eta umorea esaterako); gatazken prebentzioa eta kudeaketa; edo bakardadean ondo sentitzea.

### **3. Informatika eta Komunikazioko Tailerrak (IKT)**

#### **- Has zaitez informatika ikasten**

Tailer honetan ordenagailu eta saguaren funtzio oinarrizkoenak erakusten dira, testuak tratatzeko programak ezagutu eta haiekin praktikatzeko da, eta adinekoak Internet eta posta elektronikoaren munduan murgiltzen dira.

#### **- Sortu eta diseinatu testu-dokumentu bat**

Tailerraren helburua adinekoei dokumentu digital bat sortzen eta editatzen erakustea da, taldeko proiektu bat egiteko asmoz. Proiektuari buruzko informazioa Interneten bilatuko dute, eta irudiak deskargatzen eta dokumentu batean txertatzen ikasiko dute, bai eta mezu elektronikoak artxiboekin bidaltzen ere, besteak beste.

#### **- Argazkiei ukituak ematea eta aurkezpen digitalak**

Tarte honetan, irudiei ukituak ematen ikasiko dute Photoshop programa erabiliz. Aurkezpen digital bat nola sortzen eta editatzen den jakingo dute (Powerpoint), eta bertan aurrez ukituak izan diren irudiak jasoko dira taldekako proiektu bat egiteko asmoz.

#### **- Sareari konektatu**

Tailer honetan, adinekoek plataforma sozial garrantzitsuenak ezagutuko dituzte, haiekin praktikatu dute eta erabilera arduratsua egiten ikasiko dute. Ezagunekin harremanetan jarri ahalko dira, esperientziak eta iritziak partekatuko dituzte, eta azken orduko albisteak zabalduko eta eskuratuko. Tailer honekin sare sozialak zertarako balio duten ulertzen lagunduko die eta, beraz, beraien bizitzan nola aplikatu hurbileneko ingurunearekin komunikatzeko aukerak zabaltzeko eta hobetzeko.

#### **- Internet erabil ezazu zure eguneroko bizitzan**

Adinekoek beraien ezagutzak zabalduko dituzte informazioa Interneten bilatzeko orduan, bideoak eta argazkiak ikusteko; partekatzeko plataformak ezagutuko dituzte, sarean izapideak segurtasunez egiten ikasiko dute eta gailu mugikor pertsonal batzuen aplikazioak erabiltzen, tabletak eta smartphone-ak, esaterako.

### **4. Prestakuntza, partaidetza sozial eta boluntariotzako tailerrak**

#### **- Adineko irakurleak (tertulia)**

Gaiagatik bereziki hautatutako liburu baten irakurketaren gaineko tertulietan parte hartzea. Tailer hau profesionalek emango dute eta profesionalen aldetik bere dinamizazioaren zailtasuna baloratzen den zentroetan egingo da.

#### **- Irakurle Apartak (prestakuntza)**

Gaiagatik bereziki hautatutako liburu baten irakurketaren gaineko tertulietan parte hartzea, boluntarioek dinamizatutakoak. Prestakuntza-jarduerak aurreikusita daude.

#### **- Tokiko Ekintza**

Boluntariotzako proiektu bat lurraldeko erakunde eta eragileekin garatzeko jarduera zonalde bakoitzeko berariazko beharren arabera.

### **- Zibergela solidarioa**

"la Caixa" Gizarte Ekintzak sustatutako jarduera Barne Ministerioarekin sinatutako hitzarmen baten esparruan; bertan, adineko boluntarioek Gizarteratzeko Zentroetan dauden pertsonei prestakuntza ematen diete, kolektibo horren ganean dagoen estigma sozialaren aurka lan egiteko eta boluntarioaren asebetetze-maila betetzeko, onuradunen prestakuntza eta gizarteratzeko beharrei gizartean erantzuna eman ahal izateko aukera izatean. Jarduera Adineko Zentroetan egiten da, zenteroak adineko horiek beren jarduera egiten duten komunitateari irekitzean.

### **- Belaunaldi arteko jarduerak**

Jarduera hauen helburua belaunaldi arteko harremanak sustatzea da adin-talde askotako pertsonak hurbiltzeko, elkarrekiko loturak eta ezagutza aberasteko asmoarekin, IKTak elkarrekintzarako tresna modura erabiliz.

### **- Boluntariora-proiektuetarako oinarrizko prestakuntza**

Baliabide informatiko batean berriazko prestakuntza behar duten boluntarioentzako tailerra, boluntariora-proiektuak egin ahal izateko: taldekako lana, gatazkak konpontzea, taldeen dinamizazioa...

### **- Aktibatu zure burua gela irekia**

Gela irekiak dinamizatzeko jarduera, eta bertan, boluntarioek parte-hartzaileak AktibatuBurua estimulazio kognitiboaren erabileran barneratzen dituzte. Prestakuntzako jarduerak aurreikusten dira.