

MÁS 60 ACTIVO



La segunda edición de este foro reunió en la Sala BBK a una docena de expertos que ofrecieron consejos y analizaron muchas de las posibilidades que se abren a partir de esta edad

Los vídeos de las ponencias están disponibles en www.elcorreo.com



«Las personas mayores de hoy poco se parecen a las del siglo pasado»

Aitor Urrutia acercó la nueva iniciativa 'BBK Sasoiko', un espacio para la vida tras la jubilación que promueve la participación social

» Laura Castellanos

Aitor Urrutia, doctor en Ciencias Políticas, profesor en la Universidad de Deusto y asesor de programas de Personas Adultas

Mayores de BBK, fue el encargado de dar el pistoletazo de salida a esta edición del foro Más60Activo, organizado por EL CORREO y que tuvo lugar el pasado 22 de septiembre. Tal y como remarcó Urrutia, «2020 pasará a la historia como el año del Covid-19. El año de una pandemia mundial que nos ha enseñado cosas que creíamos impensables en pleno siglo XXI. Confinamiento, mascarilla, gel hidroalcohólico y distancia social son acciones que hemos aprendido a utilizar por obligación y por responsabilidad social».

Un hecho sin precedentes que llama a la reflexión y en el que, como argumentó, «por primera vez la salud, aunque sea por unas pocas semanas, se ha puesto de forma colectiva por delante de la economía». Invertir en salud es apostar en positivo, al igual que lo es apostar por proyectos que involucren a toda la sociedad. Para aquellos que daban el salto a la jubilación, sin embargo, las opciones se veían limitadas, escasas incluso.

Como recordó Urrutia, «desde 1982, Naciones Unidas nos propone articular un nuevo enfoque

«Nunca antes la vejez se ha dado en las condiciones actuales, somos más y somos durante más tiempo»



Un proyecto social e intergeneracional

‘BBK Sasoiko’ es, ante todo, «un modelo alternativo y no excluyente del modelo de participación social de las personas adultas mayores. Un proyecto diseñado por y para personas adultas mayores ya que cuenta con un grupo tractor de personas voluntarias que analizan y proponen acciones a desarrollar». Con sede en Bilbao, en la calle Ronda 2, también se pueden oír sus acciones a través de su web oficial en la que se abre otro espacio, en este caso digital, para crear una gran comunidad al otro lado de la pantalla. Se trata de «un proyecto enlazado con la investigación y transferencia de conocimiento de la universidad de Deusto» en sintonía siempre con las nuevas realidades de este siglo. Y no solo con ellas, sino también con el resto de personas que quieran participar sin limitación de edad. «Al tratarse de un proyecto con vocación intergeneracional, ‘BBK Sasoiko’ queda abierto a las iniciativas y la participación del conjunto de la sociedad», resumió Urrutia.

Un proyecto para aprender y participar, ocupar el tiempo y sentirse más vitales que nunca. Con ello, no solo se promueve el ya mencionado ‘envejecimiento activo’, sino que los beneficios son múltiples. Como enumeró el experto, a ello se unen nuevas formas de participación social, pero también «poner en valor la aportación que las personas adultas mayores pueden dar a la sociedad; generar ámbitos participativos donde la gente con intereses comunes puedan interactuar; promover el empoderamiento de cada persona fomentando sus potencialidades; y promover y fomentar acciones intergeneracionales». El último paso, por tanto, es dejar atrás las concepciones pasadas y atreverse con un modelo novedoso. ¿Teatro, lectura, arte, debates...? Todo vale. «Ánimate. Te estamos buscando a ti».

para aprovechar el fenómeno del envejecimiento de la población». Se trata del llamado ‘envejecimiento activo’ que engloba cuatro puntos predominantes: salud, participación, seguridad y, desde 2010, aprendizaje. Y es que solo poniendo en valor estos aspectos, se puede permitir a la persona «realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras se les proporciona protección, seguridad y cuidados cuando necesitan asistencia».

Pero, ¿por qué ahora y no antes? Un repaso retrospectivo arrojó luz a las nuevas realidades en las que se analizaron tanto los factores cuantitativos como los cualitativos que determinan el buscado ‘envejecimiento activo’. Algo que él mismo resumió en una sola frase: «somos más y durante más tiempo». El aumento de la población

y, a su vez su propia esperanza de vida, cambia el contexto social, como resaltó el experto, «ser mayor a día de hoy, tiene alguna diferencia con ser mayor a lo largo de la historia». La dependencia o incapacidad son ahora mismo quienes determinan cuándo una persona puede considerarse ‘mayor’ y no tanto si se ha jubilado ya o está camino de ello. Por lo tanto, ese espacio temporal, conocido como ‘el curso medio de la vida’, redundará en algo que hasta ahora apenas se ha tenido en cuenta.

Envejecer, pero con salud

Con el objetivo de no desperdiciar esos años han nacido nuevos modelos de participación como el novedoso espacio creado por BBK, ‘BBK Sasoiko’. Pero no se trata de un espacio al uso, como los llamados ‘hogares de jubilados’, sino que va más allá. Sobre estos Urrutia recordó que «aunque alguna evolución han teni-

«BBK Sasoiko es un espacio que da y que solicita, no podemos permitir que tengan un papel pasivo»

do en su oferta, parecen no dar una respuesta que satisfaga el conjunto de las actuales personas del colectivo». Para adecuarse este cambio de rumbo, ‘BBK Sasoiko’ busca la «promoción innovadora de la participación social de las personas a medida que envejecemos». Todas las ideas son bienvenidas con el fin de añadir ilusión y nuevas metas para frenar, entre otros, la temida soledad. «Una soledad que no solo invisibiliza a quien la padece, sino que genera situaciones inhumanas en nuestra sociedad», recalcó. Con un imaginario social de la vejez que nada tiene que ver con el pasado, lo siguiente es extender la invitación a los futuros «sasoikotarras», a que hagan de esta etapa, un proyecto en sí mismo.

BBK tuvo doble presencia en el foro. Además de Aitor Urrutia, intervino la directora de la Obra Social, Nora Sarasola, que fue la encargada de cerrar el bloque de ponencias de la mañana.

Objetivos

» **Envejecimiento activo**
Promover su paradigma en los ámbitos sociales

» **Promoción**
BBK debe jugar un papel vital en la sociedad vizcaína de hoy

» **Apuesta segura**
En el envejecimiento activo e innovación social

» **La Silver Economy**
Como oportunidad de impulso económico, de empleo e innovación

» **Responsabilidad**
Y solidaridad entre generaciones

«Cada persona tiene que encontrar su forma de envejecer, tenemos que crear nuestro camino»

Alberto Bocos, cofundador de Plataforma 50, mostró algunos de los nuevos modelos de envejecimiento

» Irati Alonso

Cada vez vivimos más años y ante este hecho, no queda más remedio que afrontar la última etapa de la vida como una oportunidad. «Estamos en el proceso de revertir la nueva longevidad con el objetivo de que los mayores sean también personas activas», explicó Alberto Bocos, miembro de Plataforma 50, cooperativa que tiene como objetivo contribuir a reinventar cómo vivimos, trabajamos y comprendemos la vida a partir de los 50 años.

Esta nueva longevidad está transformando nuestra sociedad, ya que abre puertas a nuevos modelos de ocio, trabajo y salud. «Ha cambiado nuestra manera de vivir, de envejecer, y esto afecta en todos los contextos», apuntó Bocos. Las nuevas oportunidades se pueden dar en todos los sectores, no obstante, el experto hizo especial hincapié en la

importancia de que las nuevas formas se adapten a los gustos y necesidades de cada uno. «Cada persona tiene que encontrar su forma de envejecer, tenemos que crear nuestro camino».

Nuevos perfiles

Ante este nuevo envejecimiento, que tiene como base la actividad, la movilidad es uno de los elementos que más se ha transformado, y que tiene que seguir haciéndolo. «Muchas personas mayores salen solo a por el pan o a la farmacia, pero muchas otras están cambiando estos hábitos por una vida más activa, y hay que adaptar las ciudades a ello», señaló Bocos.

Siguiendo con el modelo de mayor movilidad, son muchas las actividades que se ofrecen ya a día de hoy para que los mayores se sientan más activos. Bailar o hacer deporte pueden ser algunas de ellas, ya que es una forma de



«Las personas mayores también quieren seguir ampliando sus conocimientos»

aunar actividad con ocio. En este último contexto también se ha transformado el mayor atractivo para la población mayor: los viajes. Lejos de las tradicionales excursiones del imerso, se busca ofrecer aventura.

No hay que olvidar tampoco

que en este nuevo modelo de mantenerse activos, los mayores quieren seguir aprendiendo. «Quieren seguir ampliando sus conocimientos», incidió el ponente. En este proceso se incluye la tecnología, a la que «cada vez se muestran más abiertos».

«No hay que minimizar el riesgo que supone el Covid-19, pero tampoco hay que obsesionarse»

Javier Espina e Ignacio Ibáñez, técnicos de DYA, dan las claves para combatir el virus en el día a día

» I. Alonso

Durante la pandemia y la posterior nueva normalidad han sido muchas las recomendaciones y consejos que la comunidad científica y las instituciones han hecho llegar a la sociedad, siempre con el objetivo de combatir el virus. En el trabajo, el colegio, las actividades sociales... los lugares y contextos en los que el Covid-19 se puede contagiar son muy diversos. Se emite mediante pequeñas gotas al hablar, estornudar, toser y respirar, y son despedidas por un portador, pasando directamente a otras personas al respirar y al contacto con objetos y superficies contaminadas a través de las manos, que posteriormente toman contacto con



la boca, nariz y ojos al tocarnoslas. Por ello, es «de vital importancia» seguir las pautas, más si cabe entre la población mayor.

El Covid-19 es una enfermedad que aparece entre dos y catorce días después de la exposición al virus. Fiebre, tos seca, fatiga, náuseas, vómitos y diarrea, dolor de cabeza, congestión nasal, pérdida del olfato y del gusto, y dolor muscular y en articulaciones son algunos de los sín-

tomas que nos indican que podemos estar infectados del virus. En caso de presentar alguno de ellos, de haber estado en una zona de riesgo, o en contacto con una persona con la enfermedad, son dos las pautas a seguir: permanecer en casa y ponerse de inmediato en contacto con los servicios sanitarios a través del teléfono 900 20 30 50 o del médico de cabecera.

Es de vital importancia seguir

estas pautas, junto con las medidas de prevención, ya que «hay que pensar en los demás, no solo en nosotros mismos», subrayó

Ignacio Ibáñez. «No hay que minimizar el riesgo de la enfermedad, pero tampoco hay que obsesionarse», concluyó.

Medidas de prevención

1. Lavarse las manos con agua y jabón, o gel hidroalcohólico siempre después de: sonarte la nariz, toser o estornudar, después de ir al baño, antes de comer o manipular alimentos, después de contacto con animales, antes y después de atender a una persona enferma, y después de tocar objetos o superficies con riesgo de contener el virus.

2. Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar: con un pañuelo, con el antebrazo. En caso de usar pañuelos desechables hay que depositarlos en la papelera tras su uso (una sola vez).

3. Mantener la distancia de seguridad. Se recomienda mantener 2 metros si vamos andando, 10 si estamos haciendo deporte y 20 metros si vamos en bicicleta.

4. Usar mascarilla, si es posible, en todos los contextos.

5. No está recomendado el uso de los guantes en la actividad diaria, salvo cuando manipulemos personas que puedan estar contagiadas y al contacto de objetos o superficies que puedan contener el virus. En estos casos, siempre se desecharán tras usarlos.

«La clave está en armonizar el vivir más con el vivir mejor»

Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de la Nutrición, situó en la dieta saludable el freno ante el envejecimiento

» L. Castellanos

El popular dicho ‘somos lo que comemos’ tiene cada vez más seguidores. Ahondar en los beneficios de una alimentación plena y saludable, unida al ejercicio físico regular, redonda en beneficios bien conocidos por todos, aunque a veces se olviden entre las estanterías del supermercado. En concreto, Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de la Nutrición, recordó las principales problemáticas que acarrea la edad en el plano físico y mental, y cómo con la alimentación pueden frenar, o al menos atrasar, muchas de las dolencias habituales que sufren las personas de más edad.

«Los ancianos son un grupo de población que está creciendo de manera importante, sobre todo en los países desarrollados, aunque conforman un colectivo muy heterogéneo», remarcó el experto en referencia a la actividad que muchos de ellos continúan haciendo a diario. En cualquier caso, y como resumió, «el envejecimiento es proceso fisiológico en el que hay cambios importantes en la composición corporal, en los procesos de absorción de los alimentos y en el funcionamiento de casi todos los órganos, y esto hace que se propicien distintas limitaciones en el aporte de alimentos y en la reparación que cause un deterioro». Y si bien es un hecho que forma parte de la vida, se puede ralentizar, en la medida de lo posible, con algunas claves básicas.

¿Cuáles son algunas de las alteraciones más frecuentes? «La inestabilidad genómica, el acortamiento de los telómeros, los cambios epigenéticos, la disfunción mitocondrial...», enumeró Aranceta,



cuya primera consecuencia es que «nuestras células envejezcan y que la funcionalidad de nuestros órganos sea paulatinamente peor».

Con una esperanza de vida superior a épocas pasadas, el experto analizó los nuevos retos a los que se enfrenta la sociedad, tanto la que ahora sobrepasa los 60 años, como los que llegarán a ellos en el futuro. «Existen muchos programas, como el de ‘Envejecer con éxito’ o el de ‘Envejecimiento activo’, que promueven optimizar las oportunidades de salud y de autogestión en las personas mayores para que puedan seguir teniendo una vida gratificante», por ello no hay que olvidar que «no solo hay que vivir más, sino también mejor».

Este nuevo contexto debe encarrilar cambios para «adaptarnos a las necesidades de estas personas,

«Tan solo el 6% de las residencias tiene un experto en nutrición que controle el diseño y el cumplimiento de las dietas»

lo que esperan de la vida y de su entorno».

Prevalencia de malnutrición

Aunque puede chocar, uno de los problemas clásicos en este grupo de población está en la malnutrición, «es el primer paso para el deterioro del sistema inmunitario y ser más susceptibles a infecciones, procesos degenerativos, distintos tipos de cáncer...». Así como en domicilios no suele darse tanto este fenómeno, sí es destacable su presencia tanto en residencias como en hospitales.

Como reconoció Aranceta, «nos interesa tener un buen estado nutricional para tener un buen sistema inmunológico y, por lo tanto, tener resiliencia ante las adversidades del exterior y las que se generan en nuestro entorno». El caso de los hospitales tiene fácil explicación, y es que «en ocasiones ya llegan con malnutrición y salen con un índice agravado porque hay muchas pruebas en ayunas o porque la comida no les gusta». Mientras que recoge cómo también se da en las residencias tras analizar que solo el 6% de ellas contaban con un experto en nutrición, algo que, aseguró, «debería ser ya una prioridad en todos los entes institucionales».

Para solventar estas cuestiones apuestan por la formación centrada en mejorar la alimentación, con hincapié en la ‘dieta mediterránea’, promocionar el ejercicio físico y generar una ocupación gratificante. Una serie de cuidados en los que también entran a formar parte los cuidadores de ayuda domiciliaria, un grupo «de suma importancia, algo en lo que hay que seguir trabajando».

Ajuste calórico y microbiota

El experto recordó que en los procesos de envejecimiento hay que tener en cuenta «el ajuste calórico, el aporte de antioxidantes y la ocupación física y mental». En el primer caso, señaló que «comer menos calorías dentro de una dieta equilibrada, es capaz de aumentar la duración de la vida en un 40%».

Uno de los elementos que gestiona dicha restricción calórica, expuso, «es la modulación del acortamiento de los telómeros», además de diversas enzimas y algunos nutrientes. Ha de haber buenos hábitos y aplicar técnicas culinarias óptimas, con especial interés en «la cocina al vapor, seguida de los cocidos o la plancha». Con mención aparte a la hidratación, «a la que a veces no le prestamos suficiente cuidado».

Con vistas al futuro, aseguró que la investigación de la microbiota será fundamental para «el estudio de enfermedades crónicas». Estos microorganismos son quienes modulan lo que se absorbe y son capaces de «sintetizar sustancias ligadas al estado de ánimo y procesos cognitivos», además de «ácidos grasos, vitaminas K y D, calcio, hierro y magnesio».



Puede cambiar el mundo,

pero nunca cambiará nuestra manera de **cuidarte.**

Con todas las medidas de seguridad y prevención


BALLESOL
 ★ ★ ★ ★ ★

Centro residencial
 Calle Gordóniz, 12
 48010 Bilbao

94 459 54 70
www.ballesol.es


«La primera euforia va disminuyendo gradualmente y, en ocasiones, puede llevar a la depresión»

Jose Luis Agirre, presidente de SECOT Bizkaia, abordó las fases que siguen a la jubilación y cómo afrontarlas con éxito

» L. Castellanos

«Me interesa el futuro porque es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida». Esta frase no es obra de Jose Luis Agirre, actual presidente de SECOT Bizkaia (Sociedad Española de Cirugía Ortopédica y Traumatología), sino que se atribuye Woody Allen. Aunque sí recurrió a ella durante su ponencia el pasado martes para hablar de la montaña de emociones que supone estar a las puertas de la jubilación y, una vez dentro, el caos mental que puede originar no haber planificado esta etapa con anterioridad.

Con 'No te pares ahora, actívate. Cómo ocupar tu tiempo libre' Agirre desgató lo positivo, pero también aquellos rasgos negativos de alcanzar este periodo vital. «El hecho de jubilarse supone una



encrucijada importante», remarcó.

Viajar, hacer deporte, descansar... «Se idealiza el momento de la jubilación, se sueña con 'romper el reloj' y pensar que de aquí en adelante voy a ser feliz», reflexionaba Agirre. Pero la realidad, por desgracia, puede no ser así.

«Hay que planificar qué se quiere hacer y tener claro el 'yo tengo que ser el eje de mi vida'»

SECOT se nutre de voluntarios desde que se creó en 1991, siendo la mayoría jubilados, por lo que saben de lo que hablan. «Hay que llegar a este punto con la idea de querer vivir satisfactoriamente», argumentó. Para ello, desglosó algunos de los aspectos principales liga-

dos a esta cuestión, como es el plano económico-jurídico, esto es, reajustar el presupuesto familiar que no será el mismo de ahora en adelante. En el plano psico-social, las relaciones que se han establecido hasta ese momento pueden cambiar, por ejemplo al dejar de ver a los compañeros de trabajo. En un tercer punto destacó el ámbito familiar, sin perder de vista cuestiones de suma importancia como el testamento y la herencia. Por último, advirtió de no dejar de lado la alimentación y el ejercicio físico, todos ellos, resumía, «son aspectos que vamos a tener que valorar».

Las cinco fases

Pero siempre hay luz al final del túnel con la citada planificación que mencionaba al comienzo. Desde que se llega a este periodo, la persona experimentará distintas fases: prejubilación, breve luna de miel, desencanto, reorientación y, al fin, la estabilización.

Buscar estímulos es por tanto vital, con actividades que resulten satisfactorias como el voluntariado. Jubilarse, recordó Agirre, «no es retirarse de la vida», sino buscar tiempo «para uno mismo, para los tuyos y los demás».

«Es el momento de apostar por el turismo interior»

Mercedes Rodríguez presentó la nueva plataforma 'Reserva Bilbao-Bizkaia' e invitó a reflexionar sobre el viajar en estos momentos

» L. Castellanos

Hay quien viaja por placer, por trabajo o en busca de nuevas aventuras. Pero, por regla general, la idea de viajar evoca casi siempre alcanzar tierras lejanas, descubrir parajes inhóspitos o dejarse cuidar entre cócteles y playas de ensueño. Para una parte importante de población, sin embargo, redunda más en el hecho de empaquetar lo necesario y arrancar el coche rumbo al mismo destino de cada año. Benidorm, Torrevieja, Salou y demás puntos candentes del turismo veraniego, se llenan de turistas desde hace décadas. Pero, ¿y lo de aquí?

Esa es la principal reflexión que planteó Mercedes Rodríguez, directora de turismo de la ciudad de Bilbao, en un momento en que



lo nuestro, lo cercano, cobra más importancia e interés conforme pasan los meses. No parece descabellado, por tanto, aparcar por un tiempo los destinos exóticos o populares y acortar distancias. «Es el momento de apostar por el turismo interior, de ver tu territorio de otra manera», expuso.

«La idea es hablar del segmento de población de más de 60, que les gusta, qué hacen cuando vienen a Euskadi». Tanto para los que vienen como para los que se quedan, la propuesta es enseñar

«Debemos poner en valor nuestro territorio con experiencias que quizá no nos habíamos planteado disfrutar»

nuestra mejor —y en ocasiones desconocida— versión. Un recorrido por un Euskadi diferente y,

a la vez, tan propio como el que más. En otras palabras, volver a enamorarnos de nuestras raíces. Con esto como punto de partida, los adultos más mayores son un buen 'target' de población. Primero, apuntó Rodríguez, «porque van a ser los últimos en salir al exterior». Si ya en circunstancias más normales la aventura suele estar ligada a aquellos más jóvenes, en estos momentos se prevé aún más seguro que sean ellos los primeros en retomar, cuando se permita, los viajes al extranjero y el sumar de nuevo kilómetros a las espaldas. Pero para las mujeres y hombres de más de 60 años, que habitualmente optan por opciones más cercanas, la idea de visitar lugares de su entorno sale al paso como la mejor alternativa de cara a los próximos meses y asentarse como opción vacacional de futuro.

A un clic de distancia

Por ello, y para facilitar esas vacaciones sin salir de la provincia, escapadas de domingo diferentes o un plan nuevo para hacer en pareja, proponen desde este verano la plataforma 'Reserva Bilbao-Bizkaia', un espacio digital en el que recopilan todas las opciones —y otras muchas que se irán

sumando— para que cada usuario escoja la que más se ajusta a sus preferencias. El proceso no puede ser más sencillo al tratarse de una web intuitiva y de fácil manejo, tan solo hay que dejarse llevar y ver qué nos ofrece el servicio. Para atinar aún más la selección, el buscador permite hacer una criba bien por destino (montaña, ciudad o costa), por público (familias con niños, parejas, jóvenes o senior) o por tipo de actividad, como turismo activo o rural, rutas y excursiones, experiencias o de múltiples temáticas, como artesanía, txakoli, deportes o patrimonio cultural, entre otros.

Todas las opciones, habilitadas para garantizar la seguridad del usuario, están también disponibles para su reserva en las Oficinas de Turismo, pues son conscientes de que el terreno digital no es de uso común para todo el mundo.

Con todo, y ahora que lo cercano se ha impuesto como casi única alternativa de ocio y, dadas las actuales circunstancias, el valor de lo conocido aporta seguridad y confort, alternativas como la propuesta suponen la excusa, como resumió la experta, «para mantener una relación más cercana con nuestro entorno» y corroborar que viajar en 'casa' también es atractivo.

«Hay que abordar la soledad no deseada como un problema social»

Isabel Massa, responsable de Bizkaia Saretu del Grupo SSI, destacó la importancia de educar en la prevención ante situaciones difíciles

» I. Alonso

En un mundo donde imperan las relaciones sociales, ya sea físicamente o por vía telemática, la soledad se ha convertido en uno de los grandes problemas, sobre todo entre la población de edad más avanzada. Muchos se ven forzados a vivir solos por circunstancias de la vida, proceso para el que no están preparados.

Desde Bizkaia Saretu trabajan para enseñar cómo hacer frente a esa soledad no deseada. «Hay que abordarla no como una elección individual o una situación puntual, sino como un problema

social», aseguró Isabel Massa, responsable de Bizkaia Saretu Grupo SSI. Este grupo trabaja desde un punto de partida que consideran necesario para tratar de paliar el problema: la prevención. Para ello, se centran en cuatro pilares: sensibilización, detección, intervención y evaluación.

Escuela de prevención

La escuela de prevención de la soledad no deseada Bizkaia Saretu es un proyecto en desarrollo, que se ha retrasado a causa de la pandemia, que tiene como objetivo el conocimiento propio y vivo



Proyectos en marcha

Mirada activa: se trata de un programa en el que las personas voluntarias hacen de antenas sociales y tratan de identificar casos de fragilidad en sus barrios. Así, recopilan la información, que sirve al Área de Acción Social para acercarse a estas personas y ofrecerles la ayuda que necesiten.

Nagusi Kafegunean: es una red activa de relaciones dentro de los barrios, a través de citas en las asociaciones de las personas mayores para tomar un café. Utilizando como excusa la toma compartida de un café con la presencia de un dinamizador, cada persona mayor participante, en función de sus posibilidades gustos y preferencias participa en diferentes intervenciones que sirven de base para compartir un espacio amigable con objeto de establecer vínculos estables entre las ellas.

de la soledad, para crear proyectos diseñados por personas voluntarias que componen la red de agentes antisoledad. Estos agentes son precisamente personas mayores «empoderadas» que crean proyectos para sus municipios o contextos sociales. En estos momentos, son once los agentes que se encuentran trabajando y se centran en idear cinco programas.

En cuanto a estos proyectos, son varios los elementos que creen necesarios. Por un lado, deben «mejorar las capacidades individuales», lo que se puede lograr a través de talleres o intervenciones psicoeducativas. Por otro, hay que tener en cuenta la dinamización del tejido social, promoviendo iniciativas que generen y fortalezcan los vínculos sociales, como intercambio de actividades de interés, ocio compartido, etc. Destacan además la importancia del acompañamiento social, que incluya entrenamiento y retirada «que permitan mejorar habilidades sociales y la conexión con la comunidad». Por último, en cuanto a elementos materiales, señalan la aplicación informática como herramienta para que las personas puedan conectar con otras y la necesidad de «una transformación del espacio físico», con la creación de viviendas intergeneracionales, transporte compartido o fomento del espacio público.

«Un porcentaje alto presenta miedo a salir a la calle»

En esta nueva etapa el experto Asier Arrizabalaga habló sobre la importancia de realizar ejercicio en zonas naturales

» L. Castellanos

En un instante todo cambia, y el deporte no iba a ser menos. Y quien dice deporte, dice también cualquier actividad física grande o pequeña que se hiciera con anterioridad. ¿Qué ocurre con los más mayores en esta nueva realidad?

Asier Arrizabalaga, CEO en Eraberri Fisioterapia y fisioterapeuta especialista en «envejecimiento saludable», destacó una de las claves para comenzar a ser más activos sin perder de vista los actuales protocolos. «Es necesario que los fisioterapeutas y profesionales de las ciencias del deporte y actividad física propongan estrategias de afrontamiento al miedo a salir recordando cuáles son las medidas de seguridad que hay que tomar e informando de la importancia de realizar ejercicio físico en un entorno natural, ya que se ha demostrado



que potencia el sistema inmunitario y podría actuar como un factor protector ante el Covid-19».

Pero no todo vale, o sí. Dependerá del historial 'activo' de la persona en cuestión. Como aseguró Arrizabalaga, «el proceso de envejecimiento es adaptativo y según la capacidad funcional de cada persona, fomentaremos la actividad física en el domicilio para hacer frente al sedentarismo, potenciaremos el ejercicio físico en un entorno natural y, cuando sea posible, animaremos a la práctica deportiva».

Por ejemplo, para una persona que haya hecho del sedentarismo su estilo de vida, recomendó aumentar de nivel empezando por tareas sencillas. «No estar más de una hora seguida sin realizar ningún tipo de movimiento, dejar de utilizar el ascensor y subir o bajar escaleras, utilizar menos el coche y caminar para ir a hacer las compras, utilizar el autobús y bajarse en un parada anterior...», enumeró. A ello se suman los paseos «en la comunidad, en los parques y zonas verdes, evitando las áreas irre-

gulares y vigilando que el suelo no este resbaladizo para evitar las caídas». Siempre con la idea de aumentar progresivamente tanto la duración como la velocidad. Menciona aparte es quien sufra problemas reumatológicos, en cuyo caso el medio acuático es la mejor solución: «paseos en la playa, caminar dentro de una piscina, en el mar...», ya que favorecen «la reducción de la inflamación o el dolor y la movilidad articular».

Pese a que hay quien permanece activo con actividades que implican mayor esfuerzo, como recordó, «caminar o correr en cinta, bicicleta elíptica o en un entorno natural, natación...», aquí tampoco quedan exentos de las temidas lesiones. Comunes a cualquier edad, los mayores de 60 deberían evitar, por recomendación del fisioterapeuta, «los que generan movimientos repetitivos que provocan sufrimiento en las articulaciones, como correr en el asfalto, caminar en zonas montañosas, jugar al tenis o al fútbol».

De ahí que el primer paso sea acudir al profesional pertinente para escoger las actividades más adecuadas. «Hay que realizar una evaluación completa de su capacidad funcional y diseñar un programa de ejercicio físico adaptado a las necesidades concretas de cada persona», resumió. Sumar años es irre-

mediable, pero hacerlo con salud dependerá en gran medida de los hábitos previos y de ahí promover el famoso 'envejecimiento activo'.

Principales actividades

Más frecuente en hombres que en mujeres, con el paso de los años la tendencia de hacer ejercicio continúa, aunque hay diferencias respecto a la actividad escogida. «En mayores de 50 años el deporte más practicado es el running y el ciclismo entre los hombres. En las mujeres es el running y la natación. En la práctica de ejercicio físico, los hombres tienden a ejercicios de musculación en el gimnasio, mientras que las mujeres apuestan por el aeróbico, el spinning y el pilates».

La nueva realidad pone ciertos límites por el momento, por lo que llevarlo a cabo de forma individual se antoja como la mejor opción. Para ello, lo primero es planificar «tipo de ejercicio, intensidad y frecuencia con la que se va a practicar, el tiempo por sesión y la forma en la que progresar con las intensidades y volúmenes». Tanto para los iniciados como para los inexpertos, ante la duda lo mejor es acudir a los profesionales en busca de asesoramiento, eso, recordó el experto, «siempre es una buena idea».



«Hay que empoderar a los mayores, que decidan sobre su forma de vida»

Francisco Valiente, gestor de las residencias de la zona norte de Ballesol, subrayó la importancia de aunar la rehabilitación y el aporte nutricional adecuado

» I. Alonso

A medida que nos hacemos mayores, el cuidado y la compañía se convierten en elementos imprescindibles en la vida. En estas tareas, las residencias ocupan un importante lugar, ya que ayudan a personas mayores en soledad o que necesitan cuidados específicos. Con un total de 50 residencias repartidas por toda España, el grupo Ballesol lleva cuarenta años tratando de ofrecer «el mejor modelo asistencial». «Cuando abrimos cada centro siempre empleamos la misma fórmula, basada en tres principios: calidad humana, cercanía con nuestros mayores y cuidados expertos», explicó Francisco Valiente, gestor de centros de la zona norte de Ballesol. En Bilbao abrieron su primer centro en julio de 2019.

Incluso dentro de las residencias, es necesario que los mayores se sientan activos, y no se estanquen en el sedentarismo, que les puede acarrear consecuencias tanto físicas como psicológicas.

Desde Ballesol trabajan para un envejecimiento activo. «Hay que empoderar a las personas mayores, tienen que decidir sobre su forma de vida, y para ello contemplamos la diferencia y la diversidad». «Damos significado a cada actividad que realizamos para que tengan un objetivo claro», añadió Valiente.

El trabajo interdisciplinar es otro de los elementos clave de la gestión de Ballesol, que aúna psicología, área asistencial sanitaria, fisioterapia, trabajo social, animación sociocultural y terapia ocupacional, «siempre con el residente como centro». «Constantemente evaluamos lo que hacemos, para compartir lo que hacemos bien, señalar lo malo y poder analizar

«El confinamiento ha agravado la pérdida de masa muscular en la población mayor»

en qué podemos innovar», apuntó Valiente

En definitiva, tratan de ofrecer una atención integral para que las personas «sientan que están en su hogar» a través de cuatro elementos: bienestar físico, funcional, psíquico y social.

La nutrición, un pilar básico

Para poder ofrecer el mejor cuidado, en Ballesol consideran necesaria una correcta alimentación.

Por ejemplo, la sarcopenia, una desproporcionada pérdida de masa muscular y fuerza, acompañada de un declive en la actividad física, funcionalidad y autonomía, afecta a entre un 6 y un 22% de las personas mayores. Las personas de más de 85 años pierden tres veces más masa muscular y en la tercera parte de tiempo que las personas jóvenes. Además, el confinamiento ha agravado esta pérdida de masa muscular en la población mayor, con «resultados

catastróficos», medidos en aumento de caídas, fracturas, inmovilismo, mayor deterioro e incluso mortalidad.

Para evitar estos problemas, ofrecen una variedad de menús y diversas dietas adaptadas a las necesidades de cada residente, como son la basal, hipercalórica, hiperprotéica, hiposódica, dieta blanda de fácil masticación, dietas para alergias, etc.

Proyecto innovador

Con estos dos conceptos como premisa, el envejecimiento activo y la importancia de una correcta nutrición, en Ballesol han realizado un proyecto llamado Ballepower, que «aúna la excelencia de los mejores cuidados de rehabilitación, el aporte nutricional adecuado y la atención psicológica». Este programa, para el que se realizó un estudio previo sobre ejercicios multicomponente y nutrición publicado en la Revista Española de Geriatria y Gerontología, atiende también a las variables físicas y psicológicas de los residentes, las cuales intervienen en la mejora del estado de ánimo y la generación de emociones positivas. Según detalló Valiente, gracias a una combinación adecuada de los elementos, «se experimenta una mejora significativa de fuerza, resistencia, equilibrio, velocidad y disminución de caídas».

Programa Reactivate

Supone «un gran avance para mejorar la forma física y el estado cognitivo», pudiendo contrarrestar los efectos del confinamiento y volver a la normalidad con las mejores garantías a la autonomía.

Contenido:

- Atención médica y prescripción farmacológica.
- Programas de rehabilitación y fisioterapia, principalmente para mejorar el tono muscular, equilibrio y coordinación.
- Terapia ocupacional para la realización de las actividades básicas de la vida diaria y recuperación del estado de ánimo.
- Plan de alimentación personalizado rico en proteínas.

Recomendado para:

- Personas que debido al sedentarismo observan una mayor restricción de movilidad y autonomía.
- Mayores con enfermedades crónicas, deficiencia física o deterioro cognitivo, así como un sistema inmunitario deprimido.

«En las circunstancias actuales el mayor obstáculo no es entender la tecnología, sino acceder a ella»

‘Tecnología práctica para todos en la nueva normalidad’, acercó las claves de una cuestión cada vez más extendida entre los mayores

» L. Castellanos

Vivimos en un mundo conectado pero, ¿qué ocurre con aquellos que han pasado la mayor parte de su vida en ‘analógico’? Hay quien aprende rápido, quien requiere de un proceso más lento y quien no se interesará nunca por lo que acontece al otro lado de la pantalla. Si bien todas las opciones son válidas, no hay que perder de vista que la tecnología debe de ser accesible sin distinción de edades ni recursos, mucho más en los tiempos que corren.

Julio Uzandizaga sustituyó al ponente previsto para hablar sobre estos temas, el coaching digital de Aiara Valley, Venan Llona, quien no pudo asistir por motivos de salud. Pese a todo, comparten una perspectiva común, pues tal y como argumentó el experto, «en las circunstancias actuales, el mayor obstáculo no está en entender la tecnología, sino en poder acceder a ella».

Estas pasadas semanas se ha puesto de manifiesto cómo muchos mayores que nunca antes habían mostrado interés en dispositivos móviles o que se les hacía cuesta arriba comenzar a entenderlos, se veían frente a la máquina en forma de videollamadas a hijos, nietos o entorno cercano. Pero la cuestión va más allá de mantener el contacto con amigos y familiares, y para muestra casi cualquier gestión administrativa que haya que llevar a cabo. «Muchas situaciones habituales les obligan a exponerse, algo tan sencillo como poner la cartilla al día para ver si me han ingresado la pensión exige hacer colas interminables ante las entidades financieras. Más tiempo en la cola, mayor riesgo», lamentó.

Entonces, ¿por dónde empezar? Primero, teniendo claro que «el aprendizaje no entiende de edades». Adquirir conocimientos es factible en cualquier momento, lo fundamental, insistió, es «querer aprender y disponer de quien te pueda acompañar en ese proceso de aprendizaje». Aunque sí recomendó que éste se lleve a cabo en un entorno de confianza «en el que puedas preguntar libremente e insistir las veces que haga falta».

Competencias básicas

En la tecnología, pero también en otros ámbitos, adquirir conocimientos no supone lo mismo para una persona joven que para alguien más mayor. Respetar, por tanto, los ritmos de cada uno supone el otro gran punto a tener en cuenta. Dicho esto, lo siguiente es abordar el mundo de las aplicaciones. El coaching recomienda apostar por las competencias digitales básicas. «Todo el mundo

Uso consciente y lógico

El término ‘tecnología práctica’ se define como «aquella que sirve para el usuario que la utiliza». En esa línea, Venan Llona creó en 2009 la expresión ‘#UsoConSentido’ —tal y como adelantó en declaraciones previas a este periódico—, en compañía de Mentxu Ramillo. Por un lado, «implica que el usuario consciente y voluntariamente quiere usar esa tecnología». Además de poder desistir de ella llegado el caso. «Nunca debe ser una imposición irreversible», argumentó. Aunque los inconvenientes no son pocos. «Nos hacen esperar colas kilométricas o tiempos de espera inasumibles y eso mediante la supuesta ‘cita previa’ que exige hacerla en un teléfono (no siempre gratuito) que no coge o comunica permanentemente».

Por otro lado, matizó que el uso de la tecnología debe hacerse, además, con sentido común. «Se utiliza porque nos resulta práctico. No la usamos porque alguien nos lo impone, sino porque parece razonable, sencillo y útil». Se asume el «conocer las ventajas, inconvenientes y límites en el uso de cualquier tecnología y realizar un uso adecuado de la misma sea cual sea». Aquello de «‘como tengo Twitter puedo decir lo que quiera’ o ‘tengo una cámara, hago una foto a quien me da la gana y la comparto en la red social que me apetece’», ejemplifica, «no es usar una tecnología de manera razonable».

no sabe manejar el correo electrónico, enseñemos a quienes no han tenido la ocasión de utilizarlo antes, es imprescindible para cualquier trámite administrativo hoy en día». Otra opción sencilla, añadió, es la gestión de los contactos y el calendario. «Tener los datos de las personas con las que te comunicas siempre a mano supone un avance muy grande respecto al listín telefónico en papel». Aunque, por otro lado, «si además quiero mantener una agenda tradicional de bolsillo, ¿por qué no?».

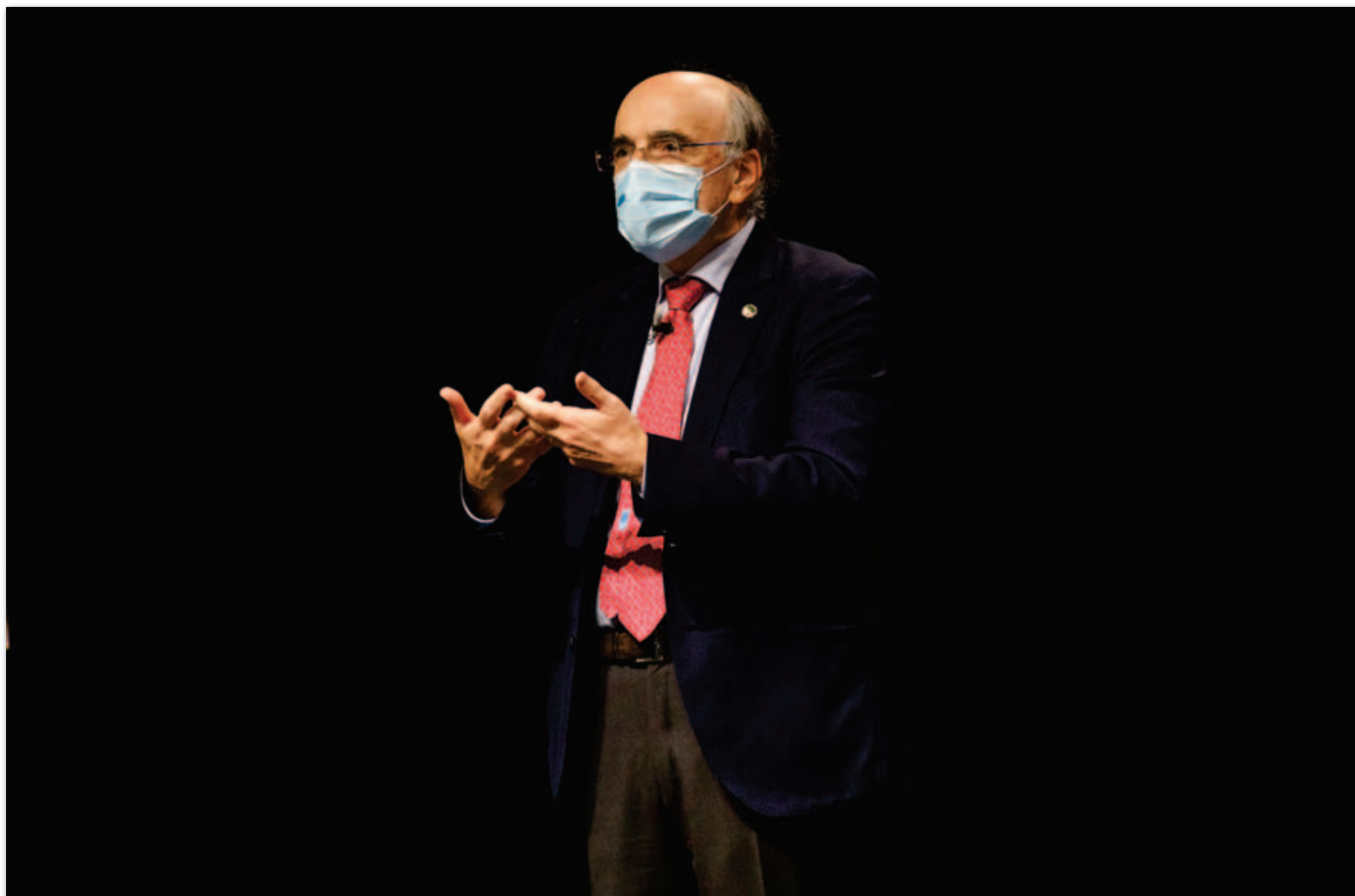
Adentrarse en los pormenores de WhatsApp, almacenar fotografías y recuerdos en formato digital, recurrir al dispositivo para ver una película, escuchar una canción o leer un libro... Como recordó el experto, «todo el ocio hoy en día se basa en soportes de tecnología, ayudemos a las personas a saber cómo acceder a él, cómo usarlo, cómo disfrutarlo aunque no puedan ir a la biblioteca, al cine, al teatro, al concierto o a la ópera».



Personas que trabajan con personas. Pertsonekin lan egiten duten pertsona.



www.gruposssi.es



«Planificar para tomar medidas con la anticipación necesaria es nuestra realidad actual»

Andrés Urrutia repasó el derecho civil vasco para hablar de las vías posibles a la hora de transmitir una herencia familiar

» L. Castellanos

Fue un tema alejado del resto de ponencias y que, sin embargo, resulta de vital importancia para la ciudadanía. Andrés Urrutia, es el presidente de la Academia Vasca de Derecho, profesor de la universidad de Deusto y notario, además de otras muchas facetas ligadas con el sector. Referente en su campo, expuso en toda una 'masterclass' las principales herramientas de que dispone la población vasca en el momento de planificar el patrimonio familiar.

En relación a esos instrumentos,

subrayó que, lo primero, «es que son propios y se han ido gestando a lo largo de los siglos» y explicó cómo «siempre hemos tenido un derecho propio para transmitir ese patrimonio familiar, normalmente del caserío, aunque también podía ser una ferrería, o incluso la explotación de un buque dedicado a la pesca. Esas normas propias se han ido decantando hasta hoy con la entrada en vigor, hace cinco años, de la Ley 5/2015 que se extiende a todo el País Vasco». Una ley que afecta a las sucesiones y que está basada, recuerda, «en la libertad civil, entendida en el sentido de

poder actuar dentro del ámbito patrimonial y disponer de los bienes en la forma en que se considere más conveniente».

Y es que hay que echar la vista atrás y regresar a los fueros, para entender lo que existe en la actualidad. Aunque en estos momentos, el Covid-19 ha generado otra serie de dudas al respecto. «Hubo muchas consultas en las notarías sobre cómo se podía hacer testamento en aquel momento (durante el confinamiento). El problema es la necesidad de una situación en la que el notario y el posible testador estén cara a cara». Aunque adelantó que, para solucionarlo, «el derecho nos da caminos. Uno de ellos es nuestro propio derecho civil que Bizkaia regulaba el 'hil buruko' con el que, como su nombre indica, se puede otorgar testamento ya sea por escrito o de forma oral ante una serie de medios». Es decir que, en definitiva, existen mecanismos para poder hacer una buena planificación previa, y «no

solo desde el punto de vista de la convivencia familiar, sino también desde el fiscal».

Instrumentos disponibles

Una vez decidido, hay que tener claro que «no hay fórmulas generales», cada persona, cada familia, es un mundo. «Puede parecer abstracto», alegó Urrutia, «pero es una realidad diaria, cuando alguien acude a un especialista lo primero que le va a preguntar es cuál es su situación familiar». Con todo, ¿cuál es el mejor marco? Dependerá de cada situación, teniendo en cuenta que de haber hijos o nietos, «estos disponen de una tercera parte de los bienes de la herencia». El resto pueden, como citó, repartírselo entre los cónyuges en lo que tradicionalmente se conoce como 'alkar poderoso', «el uno para el otro» y, en segundo término, «que el cónyuge sobreviviente pueda acceder a la herencia del fallecido en la forma en que el viudo o viuda considere más conveniente».

Otra opción es «transmitir en vida, mediante un pacto, su patrimonio a los herederos» en los que todos disfrutan del patrimonio a semejanza de la tradicional «boda vasca». Esto es, tanto el pacto sucesorio, como la herencia e incluso el pacto de renuncia de la herencia son, hoy en día, instrumentos a tener en cuenta para anticipar situaciones y evitar problemas, precisamente, de futuro.

La troncalidad vizcaína

Como anécdota final, el experto aludió a una especialidad que solo se da en Bizkaia. Se refería a la 'troncalidad' y supone, esto es, que los bienes que entraban en la familia, «debían seguir en la familia por encima de otras circunstancias». Por poner como ejemplo un matrimonio, si el bien es de la mujer, no podrá otorgárselo al marido, sino que quedaría en los hijos, si los hubiere o en los hermanos de ésta.

Un caso peculiar que ni siquiera se da en todo el territorio vizcaíno, sino en aquellos municipios considerados «anteiglesias», diferenciándolos así de las llamadas villas. «La troncalidad nos lleva a efectos tremendos al planificar la herencia», y de ahí que existan «ciertos paliativos» como el citado 'alkar poderoso' «para que la persona viuda escoja entre los parientes troncales o darle el usufructo universal». En cualquier caso, es una medida sin fácil solución «a la que habrá de llegar en su momento», concluyó.

«Hay quien rechaza esa posibilidad de hablar de la herencia cuando aún se está vivo, aunque cada vez ocurre menos»



La tecnología, gran aliada para impulsar el envejecimiento activo a partir de los 50 años

Juan Carlos Santamaría, director de comunicación de Inithealth, e Iñaki Bartolomé, CEO de Ideable Solutions, charlaron sobre la implantación de los avances

» I. Alonso

Cada vez es más frecuente escuchar el concepto de silver economy, traducida como economía plateada, pero ¿qué es realmente? «Se refiere a los servicios relacionados a personas mayores, no solo ligados a dependencia o las necesidades médicas, sino a todas las actividades que pueden realizar los mayores de 50 años», explicó Juan Carlos Santamaría, director de comunicación de Inithealth, plataforma de salud del grupo Init. «Es mucho lo que las empresas pueden ofrecer a

este colectivo tanto en ocio como en salud», apuntó su compañero de charla Iñaki Bartolomé, CEO de Ideable Solutions.

Ambos coinciden en una idea, la tecnología tiene formar parte de esta economía plateada. «Se suele decir que tecnología y los mayores no casan bien, pero no es así. La brecha es mayor en las personas que están a su alrededor, que muchas veces son reacias a dotarles de dispositivos porque supone un trabajo extra para ellos mismos tener que enseñarles», explicó Bartolomé.

Lo mismo ocurre en el ámbito empresarial. Las residencias por ejemplo, no suelen mostrarse a favor de implantar los avances tecnológicos con los pacientes. «Creen que los mayores no van a entender los mecanismos, a veces porque son los propios cuidadores los que no tienen la formación adecuada y no saben utilizar las cosas», señaló Santamaría, que incidió en la idea que vivimos en una sociedad «poco tecnológica». «El reto está en cómo introducir la tecnología como herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas», coincidieron ambos.

Precisamente en el ámbito empresarial, Init ha trabajado con el sector asegurador, en el que está tratando de introducir nuevos productos que tengan la tecnología como centro. «Queremos que se asocien los hábitos de vida saludables como la actividad física y el sueño regular a primas en la renovación del seguro o pre-

mios, y esto solo se puede controlar a través de la tecnología», explicó el director de comunicación.

En el domicilio

Otro de los puntos en el que hicieron hincapié fue la importancia de trasladar los avances tecnológicos en materia de ocio y salud a los domicilios. Aunque hasta ahora se han ligado los cuidados a las residencias, la población mayor, que cada vez es más numerosa, puede preferir quedarse en casa, ya que tiene la autonomía suficiente para ello. «Hay que pensar además en las personas de más de 50 años que no se

han jubilado todavía, que entran en este concepto de silver economy pero que no están todavía en una fase de cuidados», apuntó Santamaría.

La pandemia nos obligó a todos a quedarnos en nuestras casas y rescindir de las visitas de familiares y amigos. En este momento, la tecnología se convirtió en la gran aliada de pequeños, e incluso mayores, que os dieron una lección, aprendiendo a utilizar móviles, ordenadores o tabletas para comunicarse con sus seres queridos a través de videollamadas. «A veces pensamos que al tecnología va a sustituir y dejar de lado el trato personal, y esto no es así, lo complementa. La tecnología puede incluso humanizar más las relaciones sociales, en vez de una visita a la semana, todos los días», señaló Bartolomé, incidiendo en que se deben quitar los estigmas que rodean a los avances.

En el ámbito de la salud también, la tecnología debe ser un elemento necesario en los hogares. Según explicó Santamaría, en países como México, Brasil o Argentina las videoconsultas son ya un hecho. A través de ellas los médicos o cuidadores pueden comprobar el estado de salud de los mayores, y evitar así desplazamientos innecesarios. Por otro lado, puede servir para formar a los cuidadores, que tienen que estar constantemente aprendiendo, ya que «cada persona tiene sus necesidades, y van cambiando con los años», según apuntó Bartolomé.

Dispositivos

Son muchos los dispositivos tecnológicos que nos pueden ayudar a aplicar los avances en el día a día. La tablet o el móvil son los más actuales, que se pueden aprovechar en el ámbito de las relaciones sociales, para hacer videollamadas por ejemplo, o bien para mejorar la salud de los mayores, mediante actividades de estimulación cognitiva. Pueden servir incluso para saber si la persona está siendo activa durante el día.

En este último ámbito, las pulseras de control de actividad se han convertido también en un gran aliado. Gracias a ellas los centros residenciales o las familias pueden saber cuánta actividad física ha hecho la persona, o incluso ser el propio usuario quien controla sus hábitos diarios para poder mejorarlos.

Por último, y como conceptos más innovadores, podemos encontrar elementos como la nevera, que puede servir de control tanto de rutinas como de alimentación. Los asistentes de voz como Alexa o Google Assistant pueden ser otro de los compañeros de vida, facilitando las tareas diarias.

Juan Carlos Santamaría

Dir. Comunicación de Inithealth

«El envejecimiento es de mayor calidad cuando se aplican antes los avances»

Iñaki Bartolomé

CEO de Ideable Solutions

«La tecnología puede incluso humanizar más las relaciones sociales»



bbk SASOIKO



BBK SASOIKO es el nuevo espacio de **BBK** para personas adultas con ganas de aprender, de participar, de innovar y de empoderarse de su propia vida. Y es que existe una nueva realidad de personas que tras finalizar su etapa laboral, buscan seguir activos, aportar a la sociedad y autorrealizarse. Por ello, **BBK Sasoiko** les ofrece un espacio físico y virtual donde:

- Responder a sus inquietudes y a sus ganas de autorrealizarse.
- Poner en valor la aportación que pueden dar a la sociedad.
- Aunar intereses comunes, acciones y esfuerzos.
- Fomentar las potencialidades de cada persona, siendo unas veces promotoras de acciones y otras receptoras de las mismas.
- Promover y fomentar acciones abiertas e intergeneracionales.
- Generar ideas, iniciativas y proyectos que incentiven la participación social.

BBK Sasoiko BBKren gune berria da, ikasteko, parte hartzeko, berrikuntza egiteko eta beren bizitzaz ahalduntzeko gogoia duten pertsona helduentzat. Izan ere, bada errealitate berri bat, hots, lan-etapa amaitu ostean, jardunean jarraitu, gizarteari beren ekarpena egin eta autorrealizatu gura duten pertsonena. Horregatik, **BBK Sasoikok** gune fisiko eta birtuala eskaintzen die:

- Beren kezkei eta autorrealizatzeko gogoa erantzuteko.
- Gizarteari egin diezaioketen ekarpena balioztatzeke.
- Interes komunak, ekintzaketa ahaleginak bateratzeko.
- Pertsona bakoitzaren gaitasunak sustatzeko, batzuetan ekintza sustatzaile eta beste batzuetan horien hartzaile bihurtuta.
- Ekintza ireki eta belaunaldien artekoak sustatzeko.
- Gizartearen parte-hartze apiztuko duten ideiak, ekimenaketa proiektuak sortzeko.

BBK SASOIKO es un espacio distinto, donde tú decides lo que quieres hacer y cuándo lo quieres hacer.

BBK SASOIKO bestelako gune bat da, eta bertan zuk erabakiko duzu zer eta noiz egin gura duzun.

IKAS GUNE

Espacio para la formación.

Podrás apuntarte a talleres donde aprenderás sobre diversas temáticas de actualidad que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida, afrontar tus retos personales y encarar tu futuro con los mejores mecanismos.

Próximos talleres:

- Beneficios de la música.
- Imagen social de las personas mayores.
- Activa tu vida.
- Empoderamiento y corresponsabilidad.

INNOVAGE

Espacio de generación de iniciativas.

Laboratorio para la reflexión, generación de conocimiento y creación de iniciativas que aporten soluciones a los principales retos de nuestra sociedad.

Aquí te retarás a ti mismo, participarás en la búsqueda de soluciones a problemas concretos y diseñarás iniciativas de desarrollo social y comunitario.

ESPERIENTZIAK BBK

Espacio de experiencias.

Tendrás la oportunidad de participar y disfrutar de experiencias que siempre has querido tener pero no has podido. Te esperan actividades relacionadas con el arte, moda, deporte... y mucho más.

KULTURA

Espacio de cultura.

Acércate a la cultura de una manera diferente: Guggenheim, dramatización de cuentos con Carmen Pardo, teatro con Itziar Lazkano o teatro musical con Eva Ausi entre otros.

BBK BALIOAK

Espacio de debate.

Participa en nuestros debates (físicos y virtuales), donde trataremos diversos temas bajo una metodología de diálogos abiertos, liderados por personas de reconocido prestigio en cada ámbito.

Inscríbete en:

www.bbk.eus/bbksasoiko
sasoiko@bbk.eus
94 416 46 46

BBK Sasoiko, calle Ronda s/n
48005 Bilbao

IKAS GUNE

Formakuntzarako gunea.

Egungo hainbat gairi buruzko tailerrak egiteko izena eman ahal izango duzu, zeure bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko, erronka pertsonalei eta etorkizunari aurre egiteko mekanismorik onenekin.

Datozen tailerrak:

- Musikaren onurak.
- Pertsona nagusien irudi soziala.
- Aktibatu zeure bizitza.
- Ahalduntzea eta erantzunkidetasuna.

INNOVAGE

Ekimenak sortzeko gunea.

Laborategia hausnarketarako, ezagutza sortzeko eta gure gizartearen erronka nagusiei soluziobideak emango dizkieten ekimenak sortzeko.

Hemen zeure buruari jarriko dizkiozu erronkak, arazo zehatzei konponbideak bilatzen parte hartuko duzu, eta garapen sozial eta komunitarioko ekimenak diseinatuko dituzu.

BBK ESPERIENTZIAK

Esperientzia-gunea.

Beti gura izan baina ezin izan dituzun esperientzietan parte hartu eta gozatzeko aukera izango duzu. Arte, moda, kirol eta beste gai askori buruzko jarduerak dituzu zain.

KULTURA

Kultura-gunea.

Hurbil zaitez kulturara beste era batera: Guggenheim, ipuin-antzezpena Carmen Pardorekin, antzerkia Itziar Lazkanorekin do musika-antzerkia Eva Ausi-rekin, besteak beste.

BBK BALIOAK

Eztabaida-gunea.

Har ezazu parte gure eztabaidetan (fisiko eta birtualetan), eta zenbait gai jorratuko ditugu elkarriketa irekien metodologia-rekin, eremu bakoitzean adituak diren pertsonak buru direla.

Izena eman:

www.bbk.eus/bbksasoiko
sasoiko@bbk.eus
94 416 46 46

BBK Sasoiko, Ronda Kalea z.g.
48005 Bilbao