

BALIO PROPOSAMENA

HAEK (Hirugarren Adineko Elkarte Kulturala) sortu dugu. Agureei zuzendutako elkarte bat eratu dugu, eta ekintza ezberdinak eskaintzen ditugu: kirola, irteerak, zinema, antzerkia, paseoak... Gure helburuak adineko pertsonen bizitzari laguntzea da: osasun arloan eta psikologikoki, hain zuzen ere. Osasunaren aldetik, kirol klaseak eskaintzen ditugu (yoga, luzaketak eta mantenimendu gimnasia) eta mendi martxak (haien gaitasunei egokituta, noski).

Proposatuko ditugun ekintzak hauek dira:



OSASUNAREN ARLOAN EKINTZAK:

- Luzaketak: Gorputzeko giharrek eragiondako minekin bukatzeko ariketa paregabea, batez ere gihar ezberdinen minak arintzeko (bizkarreko mina, hala nola):

- Yoga: Ekintza hau esakintzea erabaki dugu uste dugulako erlajazioa oso garrantzitsua dela, badaudelako agureak buruari buelta asko ematen dizkiotenak eta ekintza honekin asko erlajatuko dira.
- Mantenimendu gimnasia: Gorputza egoera fisiko onean mantentzeko jarduera ezin hobea.
- Igeriketa: Hilabetean behin igerilekura irteera antolatuko dugu, igeriketa/ aquagym klaseak emateko.
- Paseoak : Egunero Gsteiztik pasiatzera joango gara. Ekintza osasuntsua da eta guztiz segurua. Halaber, Gasteiz inguruan dauden paraje naturalak aprobetxatuz, irteerak antolatuko ditugu igandero. Bide errazetatik izango dira, adibidez Salburua parketik edo eraztun berdetik. Haien gaiatsunei egokituta egingo dira, eta musutruk.

ARLO PSIKOLOGIKOAN ETA SOZIALAN EKINTZAK:

Horrez gain, arlo psikologikoan lagungarriak izan daitezkeen ekintzak ere antolatuko ditugu:

- Zinema: Hilean behin zinemara joango gara. Uste dugu oso ekintza aberasgarria dela, eta aldi berean kulturaz gozatzen da.
- Antzerkia: 2 hilabeteetan behin. Zinemarekin bezala, oso aberasgarria da kulturalki, eta ekintza polita da.
- Pintxo- poteak: Ostegunoro pintxo poteaz gozatuko dugu (COVID-19 dela eta, ekintza hau bertan behera geratzen da)
- Bidaiak: Udan bidaiak antolatuko ditugu. Hondartzara eta balnearioetara. Erlaxatzeko aukera paregabea. COVID-19 dela eta bertan behera geratzen da.

- Etxez etxeko zerbitzua: Zerbitzu hau etxeetara joatean datza, gehienbat etxetik atera ezin diren agureentzat edo bakar - bakarrik daudenentzat. Boluntarioak haien etxetara joango dira, beti ere PCR negatiboa izanda, musukoa eramanda une oro eta gel hidroalkoholkoa botaz edozer ukitu aurretik. Entrenimenduzko ekintza ezberdinak eskainiko dizkiegu zerbitzu honetan: kartetan jolastu (normalean gustukoa duten ekintza da), filmak ikusi, denborapasak egin (sudokuak, kruzigramak... memoria eta garuna aktibo mantentzeko), eskulanak egin...Hau eskatzen dutenei eskeiniko zaie, kontuan hartu behar dugu pandemia dela eta segurtasun neurri zorrotzak jarraitu behar ditugula.
- Bezeroek proposatutako ekintzak: Interesgarria iruditzen zaigu haiek gustoko dituzten ekintzak proposatzea. Proposamen guzti horiek kontuan hartuko ditugu gure ekintzak antolatzeko.

Benetan sinesten dugu holako proiektua beharrezkoa dela, uste dugulako askotan haietaz ahazten garela eta ez direla ekintza nahikorik antolatzen. Horrez gain asko kezkatzen gaitu agureen egoera COVID-19 dela eta, eta guztiz beharrezkoa ikusten dugu holako proiektu batengatik apustu egitea.



Halaber, COVID-19 dela eta, bakardade sentimendua areagotu da, eta konfinamenduan zehar agure asko bakarrik hil dira, eta beste asko oso bakarrik sentitu dira, bakarrik bizi direlako eta agian familia ez dutelako haietaz erne egoteko. Horregatik ere ekintzak antolatzeaz gain, egunero haien etxeetara deitzen dugu ziurtatzeko ondo daudela.

Era berean, adinekoen konfinamendu eta urruntze-neurriek ondorio kaltegarriak eragin ditzakete haien osasunean, jarduera fisikorik ezarekin, zailtasun kognitiboarekin, egoera emozionalaren dementziarekin eta bakardadearekin lotuta. Ikerketek baieztatzen duten bezala, sozialitza onura asko ditu haien bizitzan. Harrigarria iruditu arren, sozializatzeak gaixotasunen sintomak murrizten ditu, hala nola gaixotasun kronikoak, eta mina gutxitzearen sentazioa ere lortzen du. Halaber, zahartze aktiboa kalitatezkoa lortzen du, bizitzako etapa hori ahalik eta gehien gozatuz. Ez hori bakarrik, egunerokotasunari aurre egiteko gogoak eukitzeak depresioa bezalako gaixotasun mentalen agerpena saihesten du. Arrazoi guzti hauengatik erabaki dugu horrelako iniziatiba hastea, gure agureen bizitzak hobetzeko asmoa dugulako.

Lokal fisikoa dugu. Lokala kirol-klaseak egiteko eta administrazio kontuak egiteko zuzenduta dago. Jarduera gehienak aire librean egitea da helburua, osasun aldetik dagoen arazoa dela eta askoz ere seguruagoa delako, eta gure helburuen artean haiek etxetik ateratzea dela, eta horretareko kalean ere ekintza seguruak eta aproposak egin daitezke.

Kezkatzen gaituzten gaiak aipatu ditugunean, agureen bakardadea aipatu dugu, eta benetan larria den arazoa da. Ikerketek ematen dituzten erantzunak kontuan hartuta, 4.7 milioi etxe unipertsonal daude Espainian,

eta horietako %42.5 65 urte baino gehiagoko agureenak. Horren ondorioa bakardadea da, eta gehienak sentimendu hori daukate. Gure elkartearen helburuetako bat da hau konpontzea, haien aisialdiko denbora ekintza interesgarriekin pasa dezaten, eta askoz ere bizitasun handiarekin sentitzeko. Horrez gain ere haien adineko beste pertsona batzuekin harremanak sendotuko dituzte, eta ulertuta sentituko dira.

Kalitate ezin hobeko zerbitzuak eskaintzen ditugu, kualifikatuko begiraleekin. Gainera talde txikietan antolatuko gara, orduan atentzioa pertsonalizatuagoa da, bakoitzaren beharretara moldatua. Ez dago prezio finkorik, baina elkarteko parte izateagatik urtero ordainketa txiki bat egiten da (50 euro), eta ekintzetara apuntatzeagatik ere ordaintzen da, baina oso prezio xumeak dira (10 euro hilabetean, edozein gimnasio baino askoz ere merkeagoa). Izan ere, ekintza batzuetan (antzerkia edo zinema, adibidez) jubilatuek izateagatik deskontua aplikatzen zaie, orduan prezio onak geratzen dira.

Azkenik, COVID-19 izurritea dela eta, gure programa moldatu beharra izan genuen. Orain, elkartearen lokalean egiten diren ekintzak eten ditugu, leku itxia delako eta arriskuko pertsonekin lan egiten dugunez, osasun neurriak zorrotz errespetatu behar ditugu. Horregatik, taldeak murriztu ditugu (6 pertsonetako taldeak, gehienez) eta ekintza guzti-guztiak aire librean egingo ditugu, musukoa erabiltzea derigorrezkoa izanda. Orain eskeintzen ditugun ekintzak paseoak, kirol ekintzak eta etxez- etxeko zerbitzua dira. Paseoak eta kirol ekintzak seguruak direlako eta ezarritako COVID murrizketak kontuan hartuta baimenduta dagoelako. Halaber, etxez- etxeko zerbitzua ezin dugu bertan behera utzi, agure asko ezin direlako etxetik atera, eta gainera batzuk ez dutelako familien artea. Uste dugu haien osasun mentalarentzat zein fisikoarentzat ekintza horiek guztiz beharrezkoak direla, eta osasun neurriak errespetatuz egingo direnez, guztiz seguruak dira.