

Eta zahartzaroan zer?

Ariketa-sorta honetan, adinekoei buruz arituko gara. Ondoko jarduera hau egitea proposatzen dizugu:

- Gaian sartzeko, galderari erantzun.
- Ikusi bideoa eta erabaki nork esan duen.
- Irakurri testua, osatu multzoak, eta egitura jakin bati begiratu.
- Aukera ezberdinak ordenatu.



1. Gaian sartu



Sekuentzia honetan adinekoei buruz hitz egingo dugu. Jarri binaka eta komentatu:

- **Erretiroa hartu ostean, zer egitea gustatuko litzaizuke?**
 - Hizkuntza bat ikasi
 - Bidaiatu
 - ...



Taldean komentatu atera diren erantzunak. Ideiaren bat errepikatu da?

2. Bideoa ulertu

Ikusi bideoa eta erabaki nork zer esan duen:



<https://labur.eus/Dna6D>



	JUANITA	RAQUEL	MIREN
1. Egoitzan bizi arren, askotan pentsatu dut norbait kontratatu eta etxera itzultzea.			
2. Etxean bakarrik bizi ondoren, gaixotu egin nintzen.			
3. Egoitzan lasai bizi naiz, eta kezkarik gabe.			
4. Egoitzara etorri eta sendatu egin nintzen. Orain primeran nago.			
5. Familiek ez dute lehen zuten egitura, orain ez dituzte hainbeste seme-alaba.			
6. Lehen bazegoen bizilagunen arteko harremana, bata bestea zaintzen zuen; eta orain?			



Raquelen ustez, etxeko eremua da dugun erronkarik handiena. Zergatik dela uste duzu? Ados zaude Raquelen horri buruz diotenarekin?



3. Testua landu

Irakurri 'Adinekoen etorkizuna' testua. Gaiarekin lotura berezia duen lexikoari erreparatu.

Adinekoen etorkizuna

Jaiotza-tasaren kopurua jaitsi egin da eta bizi-itxaropena, berriz, handitu. Zer esan nahi du horrek? Gero eta urte gehiago bizi garela eta, jende gutxiago jaiotzen denez, proportzioan adineko pertsona gehiago ditugula gure artean. Gipuzkoan, adibidez, populazioaren % 46 izango da 55 urtetik gorakoa 2031. urtean. Datu esanguratsua da, zalantzarik gabe.

Hori aurreikusita, Gipuzkoako Foru Aldundiak Adinberri proiektua jarri du martxan eta guk Raquel San Sebastian (Ordizia, 1975) zuzendariarekin hitz egiteko aukera izan dugu.

Adinberriren nondik norakoak

2015. urtean, gizartearen eta politikarien artean, oro har, hutsune handia zegoela jabetu ziren: "Horri aurre egiteko, Etorkizuna Eraikiz prozesu parte-hartzailea abiatu zuten Gipuzkoako Foru Aldundian, eta hortik sortutako proiektu estrategikoetako bat da Adinberri".

55 urtetik gorako pertsonen zuzendutako ekimena da eta jende oso desberdina biltzen du: "Aktiboak edo mendekotasuna duten pertsonak izan daitezke. Horiez gain, zaintzaileak eta familia ere sartzen dira egitasmoan". Raquelek proiektua hainbat ataletan banatzen dela azaldu digu: "Alde batetik, Pasaian (Gipuzkoa) eraikin handi bat egingo dute. Egoitza horretan, 120 adinekorentzat lekua egongo da, eguneko zentroa jarriko dute, tutoretzapeko 20 edo 25 apartamentu... Erreferentziazko gunea izango da, ikerketarako lekua ere izango baitu". Helburua da esperientzia horretako alderdi onak Gipuzkoa osoko egoitzetara zabaltzea.



Bestetik, Adinberri bere baitan fundazio bat izango du: "Eragile guztiak dinamizatzea eta elkarlana bultzatzea izango da erakunde horren lana, askotan ez baitakigu ondokoa zertan ari den". Horrez gain, fundazioak berrikuntza-agenda bat du, eragileekin erabakitako sei eremu dituen: etxebizitzak, ingurua, arreta eta zaintza, boluntarioentzako programetan parte hartzea aisialdian, zahartzaro aktiboa eta zahartzaro osasuntsua. "Alor horietan egingo dugu lan eta urtero hainbat proiekturi bultzada emango diegu diru-laguntzen bidez".

Zenbait herriri erreparatzen diete, esate baterako, Danimarkari, Suediari eta Frantziari: "Europako herrialdeetan badaude horrelako proiektuak, baina baita Bizkaian ere, Nagusi Centre izenekoak, adibidez. Ziur gure artean hitz egin eta esperientziak partekatuko ditugula".

Bi bizipen, bi esperientzia

Juanita Imazek 91 urte ditu eta Miren Salaberriak, aldiz, 85. Biak Donostiako San Ignacio egoitzan bizi dira eta beraiekin hitz egin dugu zahartzaroaren inguruan. "Gure aitona-amonek edo gurasoek etxean igaro zuten zahartzaroa, ahal zuten urte guztietan lan egin ondoren. Orduan, beti izaten zen norbait etxean, seme-alabak ere gaur egun baino gehiago baitziren", kontatu digu Juanitak. Berak 10 hilabete daramatza egoitza horretan eta pozik dago, "lasai" bizi dela esan digu.

Miren Salaberria ere, Juanita bezala, egoitzara joan aurretik bakarrik bizi zen. "Hemen jarduera asko egiten ditugu: margotu egiten dugu, memoria lantzeko galderei erantzuten diegu, zenbakiak aritzen gara, neuk ematen ditut gimnastikako eskolak egunero, euskara online praktikatzen laguntzen diot emakume bati Mintzaneten bidez...". Horrez gain, egoitzatik kanpo, abesbatza bateko kidea ere bada. Mirenek urte eta erdi darama San Ignacion eta ongi bizi dela esan digu.

Bakardadeari aurre egiteko erronka

Juanita eta Miren egoitzara joan aurretik, bakarrik bizi ziren. "Bakardadea erronka handi bat da; nola egingo diogu aurre?"

Komunitateak sortzea litzateke irtenbidea: farmazia, anbulatorioa, bizilagunekin harremanak izatea... Beharrezko zerbitzuak biltzen dituen komunitatea eta gertukoa sortzea, hain zuzen ere", esan digu Adinberriren zuzendariak.



Aurreko orrian irakurritakoa kontuan hartuta erabaki jarraian dauden hitz horietatik zeintzuk lotzen dituzun zahartzaroarekin, eta zeintzuk ez. Ondoren, binaka jarri eta konparatu bakoitzak osatu duen multzoa.

Bakardadea - Arreta - Itxaropena - Abesbatza - Mendekotasuna - Eguneko zentroak - Berrikuntza - Jarduera - Bultzada - Egoitza - Zaintza - Bizilagun - Zenbakia - Tutoretza - Online - Memoria

Bistan da zahartzaroan arazo batzuei aurre egin behar zaiela. Erreparatu "aurre egin" egiturari eta zehaztu esanahia. Zein da bere baliokidea?

Zer esan nahi dugu arazo batzuei aurre egin behar zaiela esatean?

- ☐ Arazo batzuei ezikusiarena egin behar zaiela.
- ☐ Arazo batzuei heldu behar zaiela.
- ☐ Arazo batzuei muzin egin behar zaiela.



4. Egitekoa

Zahartzaroan sor daitezkeen arazoei aurre egiteko, Adinberri proiektuak aukera batzuk proposatzen ditu. Zein ordenatan jarriko zenituzke aukera horiek zu adineko pertsona autonomoa izango bazina?

- Eguneko zentroa.
- Adinekoen egoitza.
- Tutoretzapeko apartamentua.

Beste aukera batzuk ere badira, adibidez:

- Laguntzailea etxerako.
- Etxean bakarrik.
- Seme edo alaba baten etxean.



Zerrenda osotik hiru aukeratu eta gelakideekin komentatu. Aukera bera egin duen ikaskiderik bada elkartu, eta saiatu besteak konbentzitzen.

ERANTZUNAK

2. Bideoa ulertu

	JUANITA	RAQUEL	MIREN
1. Egoitzan bizi arren, askotan pentsatu dut norbait kontratatu eta etxera itzultzea.	✓		
2. Etxean bakarrik bizi ondoren, gaixotu egin nintzen.			✓
3. Egoitzan lasai bizi naiz, eta kezkarik gabe.	✓		
4. Egoitzara etorri eta sendatu egin nintzen. Orain primeran nago.			✓
5. Familiek ez dute lehen zuten egitura, orain ez dituzte hainbeste seme-alaba.		✓	
6. Lehen bazegoen bizilagunen arteko harremana, bata bestea zaintzen zuen; eta orain?		✓	

3. Testua landu

Zer esan nahi dugu arazo batzuei aurre egin behar zaiela esatean?

Arazo batzuei heldu behar zaiela. ✓

TRANSKRIPZIOA

1. Zer moduz bizi zara Donostiako San Ignacio adinekoen egoitzan?

JUANITA IMAZ: Ni gustura nago, etxeak ere pena ematen nau (dit), aiiii.... Etxea badaukat, baina bakarrik bizi naiz, orain dela bi urte gizona ere hil zitzaidan eta bakarrik bizi naiz. Eta dudana nago oraindik ere, baina ez dut uste: hartu emakume bat egun guztirako, gauerako eta denerako, eta etxera joango ote naizen! Eta bestea, berriz, pentsatzen jartzen naiz eta jolin, hemen daukadan trankilidadea (lasaitasuna), ezereen preokupaziorik (kezkari) ez! Hombre (noski) badakigu, hau ere patu (ordaindu) egin behar da, baina, ez dakit... Oraindik 10 hilabete eta oraindik ez dut deziditu (erabaki).

MIREN SALABERRIA: Hemen urte eta erdi. Ni ondo, oso pozik. Zergatikan (zeren) ama hil eta gero, egon nintzen 12 urte etxean bakarrik, eta gaizki jarri nintzen. Ez dakit zer den zergatik (zeren) pentsatzen dut beraiek ere ez zekitela eta ez zidaten aurkitzen zer neukan. Eta alta eman zidaten eta tratamenduak, eta bueno, joaten nintzen. Eta nik ikusten nuen neure burua egunetik egunera okerrago, okerrago, okerrago... Ezertarako indarrik ez, ezertarako gogorik ez... Eta bueno, aurkitu nuen, esan nuen, nire erabakia zen horrelako etxe batera etortzea, ez izateko karga ez ahizpentzat eta ez ilobentzako. Eta orduan etorri nintzen eta bueno, hona etorri, medikazio dena aldatu eta altxatzen hasi, altxatzen hasi... Orain nago primeran eta oso pozik.

2. Nolakoa izango da zahartzaroa datozen urteetan?

RAQUEL SAN SEBASTIAN: Gizartea ba hori, gero eta zaharkituagoa dago, eta bai (eske) jada gainean daukagun zerbait da, ez da hemendik urte batzuetara, baizik jada pasatzen ari zaigun zerbait da eta, gainera, paradigmak aldatzen ari dira: azkenean, familiak ez dira lehenagoko estruktura berdina zuten familiak, edo ez seme-alaba kopuru aldetik, eta ezta (ere) azkenean zainketa aldetik. Orain arte izan da emakumea gehienbat etxean zaintzen geratu dena ama edo aita edo... Orduan, guzti hori (hori guztia) aldatzen ari da eta orduan horri aurre egin behar diogu nolabait, ez?

3. Norengan eta zertan eragin nahi du Adinberri proiektuak?

RAQUEL SAN SEBASTIAN: Adinberriren estrategiaren barruan ere, esaten ari gara 55 urtetik gorakoentzako dela, baina gazteekin ere lan egin behar dugu. Osea (hortaz) intergenerazionalidade (belaunaldien arteko) hori landu egin behar da; zer azkenean guri, gu zahartzen garenean, nork zainduko gaitu? Seme-alabak izan beharko dira nolabait. Eta batez ere, erronka nik uste potoloena dela etxeko eremua, ez? Nik uste dut landu behar dugun beste elementu inportante bat dela komunitatea, ezta? Galdu den hori: lehenago bizilagunen arteko harreman hori, bata(k) bestea zaintzen zuen, ez? Gero, esaten da baita ere bakardadea beste erronka bat dela, ezta? Bakardadea ikusten ari gara, jende asko etxeetan bakarrik dagoela.