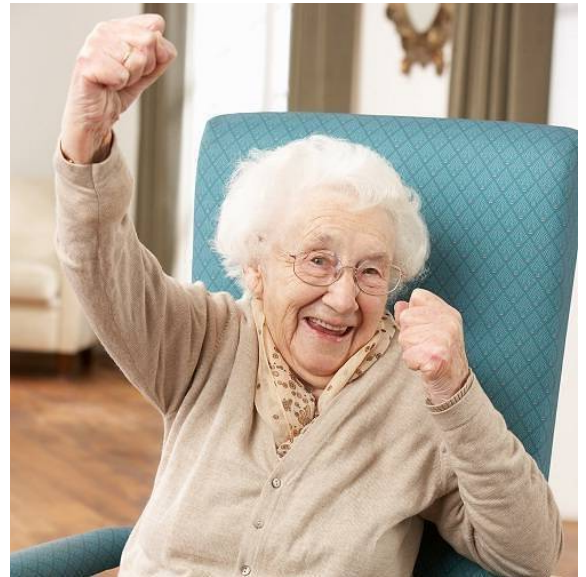


Eta zahartzaroan zer?

Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua

Erretiroa hartu ostean, zer egin nahiko zenuke? Bidaiatu, hizkuntza bat ikasi... Pentsatu al duzu inoiz? Jarduera honetan zahartzaroari buruz arituko gara.



1- Adinekoek esana

Ikusi bideoa eta erabaki nork zer esan duen

	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. Familiak ez dute lehen zuten egitura, orain ez dituzte hainbeste seme-alaba.			
6. Lehen bazegoen bizilagunen arteko harremana, batak bestea zaintzen zuen; eta orain?			

2- Adinekoen etorkizuna

Irakurri 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 pertsoneri 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.

Bi bizipen, bi esperientzia

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 izenekoa, adibidez. Ziu gure artean hitz egin eta esperientziak partekatuko ditugula”.

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, zenbakiekin 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 testuan 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.

3- Zure aukera

Zahartzaroan sor daitezkeen arazoei aurre egiteko, Adinberri proiektuak aukera batzuk proposatzen ditu: Eguneko zentroa, adinekoen egoitza, tutoretzapeko apartamentua. Eta beste aukera batzuk ere badira: Laguntzailea etxerako, etxean bakarrik, seme edo alaba baten etxean... Aukera horien guztien artean, zein aukeratuko zenuke zuk, eta zein ez, adineko pertsona autonomoa izango bazina? Arrazoitu zure erantzuna eta grabatu ezazu zure argudiabidea.

4- Zer egin adineko pertsonekin? (Idazlana)

Lagun batek bere gurasoekin duen arazoa azaldu dizu: adinekoak dira eta berak ez dauka zaintzeko astirik. Zahar-etxean plaza eskatzekotan da, baina zalantzak ditu. Zuk ere antzeko egoera duzu gurasoekin eta irtenbide ona aurkitu diozu: etxez etxeko laguntza, eguneko zentroa, zahar-etxea... Eta oso gustura zaude.

Egitekoa:

Idatzi mezu bat zure lagunari. **Kontatu** zure esperientzia. **Azaldu** zergatik merezi duen zuk aukeratu duzun irtenbidea: etxez etxeko laguntza, eguneko zentroa, zahar-etxea... eta azaldu zer abantaila edo desabantaila ikusten dizkiozun. **Aholkuak** eman.

Idatziz erantzun (mezu elektronikoa edo gutun pertsonala). Gutxienez, 140 hitz idatzi beharko dituzu.



5- Zahartzaroa eta zoriontasuna

Hurrengo erreportajeaz zahartzaroa eta zoriontasunaz hitz egingo zaizu Faktoria saioan. Entzun erreportajearen atal hau eta ondoren, laburpen zuzena aukeratu.

Zein da entzun duzun ataleko laburpen zuzena?

- 1- Salamankako unibertsitateko ikerketa baten arabera 60 urtetik aurrera gero eta gusturago sentitzen gara geure gorputzean eta 70-75 urte bitartean zapaltzen dugu zorionaren gailurra.
- 2- Unibertsitateko zenbait irakasleren arabera, 60 urtetik aurrera ondo dantzatzeko moduan egoten gara, eta zoriontasuna zer den 75 urterekin jakiten dugu.
- 3- Salamankako unibertsitateko ikerketa bat egin dute, eta ondorio hau atera dute: 60 urterekin zapaltzen dugu zorionaren gailurra, eta 75 urterekin ez gara hain gustura bizi.

Orain entzun erreportaje osoa. Zenbait adinduren testigantzak entzungo dituzu. Entzun ondoren, adierazi nork esan dituen beheko baieztapen eta komentarioak.

	Elisabet	Andres	Esataria
Zorionaren gailurra 70-75 urte bitartean zapaltzen dugu.			
60 urtetik aurrera geure gorputzean gustura sentitzen gara.			
Fitxatu beharrik ez izateak dakar batez ere zoriontasuna.			
60 urterekin zure bizitzako espektatibak mozten doaz.			
60 urte bete aurretik, bizitzak badu bizitasunik.			

6- Seattleko esperientzia

Erreportaje honetan Seattleko zahar-etxe bateko esperientzia bitxi baten berri emango zaigu. Irakurri ondoren, erantzun beheko galderari. Bereziki, testuan azpimarratutako hitzen esanahiari erreparatuko diezu.

IZENBURUA:.....

Ume eta zaharren arteko harremanak goxoak dira, batzuetan deserosoak, bestetan umoretsuak, “beti ere hunkigarriak eta hain benetakoak!”. Zahar-etxe batean ireki duten haur-eskolaz dokumentala egiten ari den Evan Briggsen hitzak dira. 400 adinekotik gora hartzen dituen Seattleko (AEB) zahar-etxe batean, astero bost egunez umeak eta zaharrak elkartzen dira Belaunaldien arteko Ikasketa Zentroa deituriko haur-eskolan. Abestea, dantzatzea, margotzea, ipuinetan murgiltzea, janaria prestatzea, jolastea edo besterik gabe elkarrekin aritzea dira euren eguneroko jarduerak.

Belaunaldi arteko halako esperientziak denentzat dira **onuragarriak**: adinekoak **biziberritu** egiten dira, autoestimua hobetzen dute eta umeen alaitasuna eta barrea kutsatzen zaie. Zaharren esperientziatik ere ikasten dute haurrek, baita beharra duten zaharrei lagunduz ere. Maitasun handia arnasten da Seattleko zahar etxean, dokumentalgilearen hitzetan.



“Gizarte segregatua gara, adinekoen jakinduria galtzen ari gara”

“Dokumentala errodatzeak balio izan dit ikusteko zeinen gizarte **segregatua** bilakatu garen”, dio Evan Briggsek. Zaharrek eta zahartzaroarekin dugun harreman disfuntzionalaz gogoeta egin nahi izan du zinegileak: “Zer nolako balore sistema dugu, adin batetik aurrera jendeak lekurik ez izateko gizartean? Jakinduria eta esperientzia handia dago adinekoengan eta hori guztia galtzen ari gara”. Adinekoen % 43 sozialki isolatuta bizi da AEBetan, bakardadeari, depresioari eta gainbehera fisiko eta mentalari lotuta.

www.argia.com-etik hartua.

1. Irakurri duzu erreportajea? Hauetako zein izenburu aukeratuko zenioke?

- Seatteleko zahar-etxean zaharrak maisu.
- Gure zaharrak zein jakintsuak diren!
- Zahar-etxean haur-eskola irekitzea, bizitza eraldatu dien esperientzia.

2. “Belaunaldien arteko halako esperientziak denentzat dira onuragarriak“. Zein da azpimarratutako hitzaren baliokidea?

- Mesedegarriak.
- Onargarriak.
- Egingarriak.

3. “Adinekoak biziberritu egiten dira“. Zein da esaldi honen esanahia testuan?

- Beste bizimodu bat hasten dutela.
- Sendo jartzen direla.
- Bizitzeko gogoia pizten zaiela.

4. “Gizarte segregatua gara, adinekoen jakinduria galtzen ari gara“. Zein da azpimarratutako hitzaren baliokidea testuan?

- Han eta hemen sakabanatutakoa.
- Batutakoa.
- Banandua.

7- Zure hitzetan

Seattleko esperentziaz hitz egin behar diezu zure gelakoei, eta bide batez, horri buruzko iritzia eman. Irakurri beheko azalpen eta adibideak, eta ondoren, grabatu, taldekoei kontatzeko, esperentzia hau.

Zerbait kontatzeko	Iritzia emateko
<p>1. -(e)LA Entzun (edo irakurri) duzunaz ziur bazaude, - (e)la erabili.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Irakurri dut Seattleko zahar-etxean haur- eskola ireki dutELA.</i>- <i>Esan didate datorren astean oporrak izango dituguLA.</i> <p>2. Entzun (irakurri) dudaNEZ... Egitura hau moduzkoa da. Honen parekoa: - (e)N BEZALA.</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Irakurri duDANEZ, bihar oporrak izango ditugu.</i>	<p>Zerbaiti buruzko iritzia emateko egitura hauek erabiltzen ditugu:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Iruditzen zait esperentzia aberasgarria dELA, bai umeentzat, bai zaharrentzat.</i>- <i>Uste dut umeentzat interesgarria deLA zaharrekin egotea.</i>- <i>Ez dut uste zahar-etxean zaharrak apartuta egon behar duteNIK.</i>

Ekimen honen abantailak.

- Esperentzia honek zaharren auto estimua hobetu dezake.
 - Haurrentzat ere onuragarria da zaharrekin egotea.
 - Zaharren bakardadeari aurre egiteko esperentzia egokia da.
- Besterik?.....



ERANTZUNAK

1- Adinekoek esana

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

2- Adinekoen etorkizuna

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

5- Zahartzaroa eta zoriontasuna

Zein da entzun duzun ataleko laburpen zuzena?

- 1- Salamankako unibertsitateko ikerketa baten arabera 60 urtetik aurrera gero eta gusturago sentitzen gara geure gorputzean eta 70-75 urte bitartean zapaltzen dugu zorionaren gailurra.

	Elisabet	Andres	Esataria
Zorionaren gailurra 70-75 urte bitartean zapaltzen dugu.			X
60 urtetik aurrera geure gorputzean gustura sentitzen gara.			X
Fitxatu beharrik ez izateak dakar batez ere zoriontasuna.	X		
60 urterekin zure bizitzako espektatibak mozten doaz.	X		
60 urte bete aurretik, bizitzak badu bizitasunik.		X	

6- Seattleko esperientzia

1. Irakurri duzu erreportajea? Hauetako zein izenburu aukeratuko zenioke?

Zahar-etxean haur-eskola irekitzea, bizitza eraldatu dien esperientzia.

2. "Belaunaldien arteko halako esperientziak denentzat dira onuragarriak". Zein da azpimarratutako hitzaren baliokidea?

Mesedegarriak.

3. "Adinekoak biziberritu egiten dira". Zein da esaldi honen esanahia testuan?

Bizitzeko gogoia pizten zaiela.

4. "Gizarte segregatua gara, adinekoen jakinduria galtzen ari gara". Zein da azpimarratutako hitzaren baliokidea testuan?

Banandua.