

Hacerse mayor no es sinónimo de enfermedad o aislamiento, hoy más que nunca existen alternativas accesibles para mantener ágil el cuerpo y la mente

Envejecer sí, pero activamente

Isabel Díez

A medida que cumplimos años vamos cerrando etapas de nuestra vida. Cada edad tiene unas necesidades y unos intereses propios, y esta máxima no es una excepción cuando hablamos de nuestros mayores. Cada vez es más patente en la sociedad la gran variedad de servicios dirigidos a personas que superan los 65 años y que tratan de hacerles la vida más cómoda mientras envejecen de manera activa proporcionándoles una mayor calidad de vida.

En la última edición del Salón de Ocio, Servicios y Actividades para los mayores; *Nagusí*, celebrada en el Bilbao Exhibition Centre se dieron cita más de 50 expositores, entre entidades privadas e instituciones públicas, principalmente vinculados con los sectores Salud, Ocio y Servicios. "Es un error pensar que cuando se llega a una determinada edad no existen alternativas para mantener una vida diaria y ocio de calidad", declaran los organizadores del salón. Precisamente con el lema *Somos creativos* se pretendía romper con el tópico y reflejar la posibilidad de reactivar un espíritu creativo en actividades propias para estas edades.

Así, a lo largo de los cuatro días de duración de la feria, se desarrolló un intenso programa con diversas actividades de formación, entretenimiento y deportivas, además de la celebración de las *IV Jornadas Preparación para la vida activa*, y de las charlas a cargo de la Ertzaintza sobre prevención de timos y estafas, seguridad en el monte y en la carretera. Las más de 90.000 personas que acudieron a *Nagusí* pudieron disfrutar, entre otras actividades, de nociones sobre primeros auxilios, cursos sobre

movilización de pacientes en cama, estimulación cognitiva para enfermos con deterioro, talleres de respiración, de fisioterapia y de memoria, entre otros muchos.

Precisamente a este respecto, la presidenta de la Asociación de Mayores Nagusilan, colectivo que también ha estado presente en el BEC, ha destacado la importancia de los cursos formativos, "que son de gran ayuda pero que muchas veces no están a nuestro alcance debido al coste que supondría llevar, por ejemplo, un geriatra a los locales de la asociación. En este sentido, desde Nagusilan tenemos mucho que agradecerle a Bolunta, ya que nos invitan a cursillos relacionados con el trato que mejor conviene dispensar a nuestros mayores y están impartidos por profesionales", explica.

A la caza de voluntarios

La mayor reivindicación que realizan desde Nagusilan no es otra que la de animar a jubilados a ayudar a otras personas. "Al pasar por cualquier club de jubilados cualquier tarde del año podemos comprobar como es habitual que se re-



En Bilbao existen trece áreas deportivas con aparatos para hacer gimnasia como los de la imagen



se haría mucho bien. El ratito que vamos es una alegría completa para los enfermos. Además, creemos que cuanto más edad tiene el voluntario, más conversación se puede crear con la persona visitada". Nagusilan se creó en 1995, es una ONG apolítica, aconfesional y cu-

en su propio domicilio, la oferta de alojamiento alternativo en caso de que en el propio sea imposible, y las actividades relacionadas con el envejecimiento activo y la participación social. Entre los servicios que se ofertan destacan los de ayuda a domicilio y acompañamiento así como diversas ayudas económicas mensuales dirigidas a personas mayores sin recursos en las que el Consistorio destina 680.000 euros anuales. También, desde el área colaboran con las 53 asociaciones de personas mayores existentes en Bilbao, para el mantenimiento de los centros de mayores, diversos encuentros de formación, así como homenajes a las personas centenarias. Para estas acometidas se destina una partida de 530.000 euros.

Por otro lado, el Área de Obras y Servicios también ha centrado su atención en las personas mayores gracias a la construcción en diversas zonas de la ciudad de 13 áreas deportivas provistas de aparatos para hacer gimnasia. Sirven para trabajar la psicomotricidad de piernas, brazos, así como de diferentes partes del cuerpo.

Según aseguran desde el Ayuntamiento, existe la previsión de que aumente en la Villa el número de espacios que dispongan de estos aparatos debido a la gran demanda que están generando. La plaza Pedro Astigarra en San Ignacio, ha sido el último lugar de Bilbao en el que se han instalado estos aparatos de mantenimiento.

Desde asociaciones como Nagusilan piden mayor colaboración a los jubilados para que atiendan a personas dependientes

Un gran número de ellos para jugar a las cartas. A nosotros nos parece muy bien invertir el tiempo libre en este juego, pero creemos que si cada uno le roba a las cartas una hora todos los días para visitar a alguien impedido en su casa

yo fin radica en el acompañamiento gratuito a personas mayores que lo necesiten. Cuenta con 140 voluntarios en Bizkaia; hombres y mujeres jubilados que superan, por lo general, los 70 años. "Entre nuestras compañeras hay una mujer que tiene 92 años a la que se le ha homenajeado recientemente en la feria por su tesón y buen hacer". Aún así tampoco ponen impedimentos a las personas jóvenes, estudiantes de enfermería o geriatría, por ejemplo, que se ofrecen para colaborar con ellos, "así harían prácticas".

Veinte millones en ayudas

Un papel importante en la atención a las personas mayores, es el que desempeñan las instituciones a través de los diferentes programas ofertados. El Ayuntamiento de Bilbao a través del Área de Acción Social, tiene previsto destinar hasta fin del presente año 20.005.000 euros, una cifra que supone el 50% del presupuesto anual del área. Estos programas municipales responden a varios objetivos: el cuidado para que los mayores mantengan la autonomía

Cuidados a medida

¿QUIÉN no ha deseado alguna vez que la comida llegase a casa cocinada? Desde enero de este año la empresa Etxejan, creada desde Lantegi Ba-tuak en colaboración con Iruña Catering, ofrece un servicio a domicilio de comidas destinado a personas con dificultades para valerse por sí mismas, por lo general, personas mayores de 65 años.

En este momento 130 personas utilizan el servicio por un coste total cercano a los 8 euros la comida y a los 12 euros si también se suma la cena. Existen tres tipos de menús preparados por dietistas: el genérico, el dirigido a diabéticos y un menú cardiosaludable. Las raciones rondan los 300 gramos y son individuales, sólo es necesario tener microondas y nevera para su almacenaje.

Además de la referente a la alimentación, las personas mayores disponen de otro tipo de iniciativas que contribuyen a facilitarles su día a día. En el número nueve de la calle Vi-

da de Epalza de Bilbao existe un comercio llamado Abuelo Actual -conocido antes como La Tienda del Abuelo-, en la que se pueden encontrar todo tipo de artículos para el hogar adaptados a personas con problemas propios de la edad. Abridores de tarros especiales, calza-medias, sillones adaptados, camas motorizadas, inodoros con elevador, sillas adaptadas a la bañera... Multitud de productos a la venta para no complicarse la vida.

Teléfonos de interés

- Área Acción Social Ayuntamiento Bilbao: 944.204.385
- Nagusilan: 946.569.219/ 635.707.953
- Etxejan: 900.701.060
- Abuelo Actual: 944.155.706



Un grupo de señoras se ejercitan en la Feria celebrada en el BEC