

## Ibilaldi lagunkoiak guztiontzat



Gizarte eta osasun zerbitzuak



Komunikazioa eta informazioa



Partaidetza eta gizarte ehuna



Aire zabaleko eremuak eta eraikinak

## Ibilaldi lagunkoiak guztiontzat

Praktikaren helburua da auzo nagusiak lotuko dituzten ibilbide estrategiko batzuk diseinatzea, adinekoek udalerrian barrena paseatzeko aukera izan eta jarduera fisiko moderatuaren onurak jaso ditzaten, guztiontzako irisgarritasuna eta segurtasuna ziurtatuta eta adinekoek osatutako gizarte ehuna indartuta.

### 1. Erakunde sustatzaileak

- Argiñe Larreategi: Durangoko Udaleko adinekoen arloko teknikaria.
- Jon Fernández: Durango Lagunkoia proiektuaren koordinatzailea.
- Adineko pertsonen talde eragilea:
  - o Koldo Goikolea
  - o Jesús Orbeaskoa
  - o José Ángel Aspiazu
  - o Javier Pérez
  - o Manolo Placeres
  - o Julio Ercilla
  - o Mari Carmen Artaloitia
  - o Miguel Del Valle
  - o José Luis Ariznabarreta
  - o Montse Llorente
- Adinekoak: lantegi psikosozial batean parte hartzen duten 80 urtetik gorakoen taldea. Proposatutako ibilbideak aztertzen dituzte.
- Igor Zorrakin: udal arkitektoa.
- Aitor Larrucea: Durangoko Udaleko plangintza jasangarriko udal arduraduna.

### 2. Erakunde mota

Publikoa

### 3. Xede taldea

Durangoko adineko guztiak.

### 4. Lurralde eremua

Durango (Bizkaia)

### 5. Egoera

Abian jarrita

### 6. Etiketak

Irisgarritasuna, partaidetza, zahartze aktiboa, mugikortasuna, Bizkaia

### 7. Helburuak

Adineko pertsonen artean ariketa fisikoa sustatzea, oinez ibiltzeko eta osasun orokorra hobetzeko zailtasunak izan edo ez. Horretarako, ibilbideek irisgarritasun irizpide zorrotzak bete behar dituzte, atsedean hartzeko lekuak seinaleen bidez adierazita egon behar dira eta bidegurutze arriskutsuak saihestu behar dira. Horri dagokionez, zahartze aktiboaren erreferentziazko eskuliburu den *Imsersoren Liburu zuriak* dioenez, herritar gehienek (haurrek, helduek eta adinekoek) kirola eguneroko ohituretan sartzea lortzen dutenean eta bitzta osasungarria eta aktiboa izateaz arduratzen direnean, gizarteak erroka garrantzitsu bat gaindituko du, eta, ondorioz, behera egingo dute osasun eta gizarte zerbitzuetako gastuek. Horretaz gain, honako hau dio: «ezinbestekoa da erakunde arduradunek adin guztietarako programa eta aukera espezifikoak eskaintzea, kolektibo horren errealitate, itxaropen, behar eta motibazioak kontuan hartuta».

Gainera, Mugiment sarearen barruan dago Durango. Sare hori sektore arteko lantaldeek osatzen dute, eta haren helburuen artean dago tokiko eremuan jarduera fisikoa sustatzea. Mugimentekin sinergiak sortuz lan egin nahi da, jarduera fisikoaren esparruan duen ezagutzari etekina ateratzeko eta bide lagunkoien praktikari hainbat erabilgarritasun emateko.

- Adinekoak eta haien ikuspegia hirigintza diseinuan sartzea. Durangok, trenbidea lurperatu ondoren, aldaketa garrantzitsuak ditu aurretik hirigintza mailan. Proiektuak, besteak beste, harremanetan jartzen ditu adineko pertsonak eta udal arkitektoak eta teknikariak. Horrela, adinekoek, beren udalerrian etorkizunean garatuko diren hirigintza proiektuak ezagutzeaz gain, horiei buruzko iritzia eman, beraien premiak jakinarazi eta proposamenak egin ditzakete, aintzat hartu eta, hala badagokio, hiri garapenean sar daitezten.

- Adinekoen auzo arteko mugikortasuna sustatzea, baita haien sozializazioa eta kalean duten presentzia ere. Ohikoa da, pertsona batek erraz mugitzeko duen gaitasunak behera egin ahala, bere bitzta auzoaren mugetara murriztea. Bulego

teknikoak emandako datuei esker, badakigu zein auzotan bizi diren gehienbat adinekoak. Informazio hori kontuan hartu da auzo horiek inguruko beste batzuekin eta erdialdekoekin lotuko dituzten ibilbideak egiteko. Horrela, adineko pertsona bat bere auzotik hurbilen dagoen ibilbidetik ibiltzen has daiteke, eta beste adineko pertsona asko bizi diren beste auzo batzuetaraino jarraitu, eta haiekin topo egin.

- Adinekoen auzo arteko mugikortasuna sustatzea, baita haien sozializazioa eta kalean duten presentzia ere. Ohikoa da, pertsona batek erraz mugitzeko duen gaitasunak behera egin ahala, bere bizitza auzoaren mugetara murriztea. Ibilbide horiek diseinatzerakoan aintzat hartu da udalerrri barruan non bizi den adineko pertsona gehien, auzo horiek inguruko beste batzuekin eta hiribilduaren erdigunearekin lotzeko. Horrela, pertsona bat bere auzotik hurbilen dagoen bidetik ibiltzen has daiteke eta beste auzo batzuetaraino jarraitu. Horrela, adineko pertsona bat bere auzotik hurbilen dagoen ibilbidetik ibiltzen has daiteke, eta beste adineko pertsona asko bizi diren beste auzo batzuetaraino jarraitu, eta haiekin topo egin.

## 8. Metodologia

Durango Lagunkoia bertako udaleko bulego teknikoak eginiko enkargu bat jasotzen du urte hasieran. Bertan eskatzen zaio oinezkoentzako ibilbide sare bat diseina dezala irisgarritasun irizpideak aintzat hartuta, mugitzeko zailtasunak dituzten adinekoek ere erabili ahal izan ditzaten ibilbideok. Horretarako, bileretan, lehenik eta behin, ibilbidea planoaren gainean marrazten da, eta, ondoren, irisgarritasunari buruzko 68\_2000 dekretuan jasotako araudia kontuan hartuta, hainbat aldiz egiten dira ibilbide horiek, kamera eta koaderno eskuan, adierazitako araudia betetzen dela egiaztatzeko.

- Hainbat kolektibo gonbidatzen dira talde eragilearekin batera ibilbideak egitera, hala nola oso finkatuta eta ibilbide handietara oso ohituta dagoen «makilekin ibiltzeko» taldea, edo, bestela, oso adineko pertsonak, Adinekoen Udal Zentrora tailerrak egitera etortzen direnak, mugitzeko zailtasunak dituztenak eta makilak eta taka-takak erabiltzen dituztenak.

- Ibilbideren bat egitera ateratzen den bakoitzean, bertatik ibiltzen diren pertsonen iritziak erregistratzen dira hobetu beharreko alderdiak antzemateko, eta argazkiak egiten dira, jasota uzteko eta ondoren udalari proposamenak egin ahal izateko.

- Ibilbide horiek diseinatzeko orduan, lan nagusietako bat ibilbidean zehar elkarguneak eta atsedean hartzeko guneak aurkitzea eta definitzea da. Adinekoak pasean direnean atsedean hartzeko eta harremanak izateko geldi daitezkeen lekuak. Talde eragilea elkargune horiek bilatzen aritu da, mapan jarri ditu eta behar dituzten hobekuntzak deskribatu ditu.

- Beste zeregin nagusietako bat da ibilbidean zehar mugak eta esperientzia eskasa dituzten ibiltariei bertatik joateko asmoa ken diezaieketen puntu arriskutsuak edo sarbide txarra dutenak aurkitzea. Talde eragileko adinekoen helburua puntu horiek aurkitzea eta haiek saihesteko irtenbideak proposatzea da.

- Lan guztia eginda eta behar bezala erregistratuta, koordinatzailea, adinekoak, udal arkitektoa eta udaleko gainerako alderdi teknikoa hilero biltzen gara aurrerapenak ebaluatzeko eta lan ildo berriak proposatzeko.

## 9. Alderdi berritzaileak

Beste udalerrri batzuetan adineko pertsonentzako ibilbide lagunkoiak diseinatu dira. Esaterako, Durangon bertan paseoak eskaintzen zaizkie adinekoei, erorketen prebentzioan espezializatutako monitoreekin batera ibil daitezten. Beste udalerrri batzuetan ere ibilaldiak erabiltzen ari dira osasuna sustatzeko bitarteko gisa.

Gure jardunaren alderdi berritzailea da adinekoak direla ibilbideak diseinatzeko, egiaztatzen eta onartzen dituztenak. Gainera, berritzailea da, halaber, ibilbideak gizarte ehuna indartzeko erabiltzea, kontuan hartuta zein eremutan bizi diren nagusiki adineko pertsonak udalerrriaren barruan, eta gune horiek beste batzuekin konektatzea mugimendu bat sortzeko.

## 10. Ebaluazioa eta emaitzak

Ibilbideak ezarrita eta behar bezala seinaleztatuta daudenean, haien erabilera maila eta erabiltzaileen poztasuna ebaluatzeko unea iritsiko da. Oraindik ez dago erabat erabakita ebaluazio metodoa, baina ibilbidetan dabiltzan pertsonen, horietan oinarritzen diren jardueren edo ezagutzen dituzten pertsonen gutxi gorabeherako zenbaketa egingo dugu. Era berean, erabiltzaileei galdetuko diegu zer moduz mugitu diren haietan barrena, zerbait gehiago behar dutela uste duten edo zer hobetu daitekeen.