

SEMANA PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Amaia Lazpita Moyano y Josu Azurmendi Uriarte

*Entidad

**Entidad

Correo electrónico para comunicaciones: amaia.lazpita@gmail.com

Sección: Deporte y Sociedad.

Resumen: La III Semana para personas mayores activa, es una iniciativa del Servicio Municipal de Deportes de Sestao, contando con la colaboración entre otras entidades de la Diputación Foral de Bizkaia así como de diferentes departamentos del Gobierno Vasco. Se celebró entre el 2 y el 7 de mayo, contando con conferencias, talleres, formación para gestores y monitores, Txokos de actividad y el I Encuentros deportivo de Euskal Herria para mayores.

Palabras clave: envejecimiento activo

Es objeto de la organización de la mencionada semana promover el envejecimiento activo tanto mostrando las actividades que desarrollan los grupos organizados de mayores en diferentes localidades de Euskal Herria como la organización de diferentes actividades que se realizan a lo largo de toda la semana en pos de favorecer el establecimiento de vínculos de colaboración desde todos los niveles, monitores, profesionales de la salud, expertos en la materia o responsables políticos.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Desde el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Sestao, tenemos claro que este sector de población es sin duda un objetivo prioritario de nuestro trabajo y programación (en Sestao casi un cuarto de la población es mayor de 65 años), es por ello que nos planteamos apostar físicamente por favorecer un envejecimiento activo de calidad de nuestros vecinos y en tal sentido nos propusimos conectar nuestra experiencia con grupos organizados de Euskal Herria.

La semana para mayores activas se desarrolla en Sestao desde hace tres años, ésta última edición ha sido la mas numerosa tanto de participantes como en actividades planteadas.

Nuestro principal objetivo es el de promover el envejecimiento activo de nuestros mayores impulsando la creación de hábitos saludables en el convencimiento de que tal medida facilitará que nuestros mayores vivan mas y mejor.

Podemos diferenciar dos apartados:

- _ Actividades que proponemos a lo largo de la semana con y para personas mayores
- Encuentro deportivo de Euskal Herria celebrado como acto final.

En la primera parte de la semana – de lunes a viernes- hemos alcanzado una participación de alrededor de 350 personas de las cuales cerca de 300 eran mayores.

Mención aparte merece la participación del sábado, día programado para el Encuentro deportivo de personas mayores ya que acudieron mas de 600 participantes de diferentes localidades.

Hemos contado con los dos Polideportivos Municipales de Sestao Las Llanas y la Benedicta, ocupando sus pistas polideportiva, frontones , la sala de ajedrez, gimnasio multiusos y talleres del polideportivo Las Llanas, Biblioteca municipal, campo de fútbol, frontón Municipal y los salones de

actos de Lanbide y del Conservatorio municipal.

Para su desarrollo hemos contado con especialistas y técnicos de Osakidetza , Salud pública, Ertzaintza, Fundación integrando, expertos en personas mayores del Departamento de deportes de la Diputación Foral de Bizkaia y Gobierno Vasco, entidades como como Eudel y Mugiment o colaboraciones como Cruz Roja y Kutxabank, aparte de todos los monitores que han acompañado a los diferentes grupos y que han participado en el Encuentro sin obviar a todo el personal del Servicio Municipal de deportes del Ayuntamiento de Sestao.

El material preciso ha sido preferentemente aportado por el Servicio de Deportes, a excepción del apartado de los diversos ponentes y expositores de las diferentes charlas y exhibiciones

DESCRIPCION DE LA EXPECIENCIA

La III Semana para personas mayores activas tiene lugar en Sestao durante la 1ª semana de mayo y gracias a la colaboración de diferentes entidades e instituciones antes mencionadas, cuenta con un amplio programa. El lunes tras la inauguración y exposición de la ponencia marco “Ejercicio físico y salud, luces y sombras” desarrollada por el Doctor Kepa Lizarraga se da inicio a las diferentes jornadas del programa. De martes a jueves se plantean diferentes talleres y jornadas tanto para personas mayores como para gestores, técnicos y monitores que trabajamos con este colectivo. El viernes organizamos unos txokos variados y relacionados con cualquier faceta de la vida de estas personas con una doble variante:

- Adiñekoentzat

Donde una persona mayor o no, transmite herramientas a cualquier nivel para las personas mayores.

- Adiñekoetik

Donde una persona mayor especialista reconocida en cualquier ámbito transmite a otras personas de cualquier edad sus conocimientos y habilidades sobre un aspecto concreto a cualquier nivel.

Como colofón a esta semana el sábado se organiza el I Encuentro deportivo de Euskal Herria para mayores donde a lo largo de todo el día Sestao se convierte en el centro de la oferta deportiva para mayores de toda la comunidad vasca, donde mas de 600 personas procedentes de diferentes municipios dan paso a una larga jornada lúdica y de confraternidad.

VALORACION

La valoración de esta experiencia es altamente positiva ya que todos nuestros objetivos y previsiones se ven altamente superados, desde nuestra apuesta por el envejecimiento activo colaboramos con el sistema socio-económico y sanitario del que nos hemos dotado en Euskadi haciendo mas fácil su sostenibilidad, también somos capaces de revalorizar la capacitación de las personas mayores tanto para practicar actividad física y deporte como para transmitir a los mas jóvenes su experiencia fomentando las relaciones interpersonales y de convivencia entre diferentes