

MEMORIA 2024-2025



PRESENTACIÓN

PARTEKATU elkar zaintza proiektua es una iniciativa para personas mayores que ofrece espacios de encuentro y actividades orientadas a la socialización y el cuidado mutuo. Promoviendo un envejecimiento activo, busca fomentar una vida plena, activa y participativa.

IMPACTO Y PERSONAS DESTINATARIAS

Aprendizaje intergeneracional y cuidados de todas las personas
Impacto en la salud comunitaria y sentimiento de pertenencia
Vinculación emocional y afectiva
Crecimiento personal, personas críticas y comunidad constructiva
Activismo y fortalecimiento de la cohesión social.
Desarrollo de redes y colaboración
Mejora de las relaciones y regulación de conflictos
Identidad a la comunidad y sentimiento de pertenencia



OTRAS ACTIVIDADES Y COMISIONES

- Macramé
- Risoterapia
- Taller de instrumentos navideños
- Taller de zambombas
- Concurso de cartas de amor
- Exposición de poemas
- Marcha día sin humo

- Comisión de comunicación
- Comisión de cineforum
- Comisión de visitas culturales

CHARLAS Y TALLERES CON AGENTES COMUNITARIOS

Espacios formativos y de reflexión impartidos por profesionales del Centro de Salud de Etxebarri, la Policía Municipal y otras entidades locales, dirigidos a mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.



REDES Y COLABORACIONES

CENTRO DE SALUD DE ETXEBARRI FARMACIAS POLICIA
CENTRO DE DIA ETXETIK RESIDENCIA JARDINES DE EZTEBE
ASOCIACIONES DE MAYORES BEHEKOA Y GOIKOA
CLUBS DEPORTIVOS BIBLIOTECAS COMISIONES MUNICIPALES

COFINANCIADORES



METODOLOGIA

Para el desarrollo del proyecto se ha utilizado una **metodología participativa y activa** en la que a través de reuniones promotoras (procesos participativos) las personas mayores han propuesto, programado, ejecutado y evaluado las acciones que se han realizado con encuentros mensuales.

ACCIONES Y ACTIVIDADES:

- FIESTAS ESPECIALES**
Fiesta de inicio de curso, fiesta navideña, Aloha party, fiesta final de agradecimiento a personas voluntarias.
- PINTURA CREATIVA**
Taller orientado a estimular la creatividad y la expresión personal a través de la pintura en un ambiente relajado y participativo.
- REPOSTERIA**
Taller centrado en la elaboración de recetas sencillas que fomenta la creatividad, la memoria y el disfrute compartido en grupo.
- MANUALIDADES**
Taller de manualidades diseñado para potenciar la creatividad, la motricidad fina y la socialización a través de actividades prácticas y lúdicas.
- CAMINO DEL BIENESTAR**
Sesiones grupales guiadas por una psicóloga, orientadas al bienestar emocional, la reflexión personal y el apoyo mutuo entre personas mayores.
- COSMETICA Y PLANTAS MEDICINALES**
Uso natural de plantas medicinales para la elaboración de productos cosméticos, promoviendo el autocuidado y el conocimiento tradicional.
- AJEDREZ, DAMAS Y DOMINÓ**
Espacio lúdico que estimula la agilidad mental y la socialización a través de juegos de mesa como ajedrez, damas y dominó.
- TERTULIA LITERARIA**
Encuentros para compartir lecturas, opiniones y reflexiones, fomentando el gusto por la literatura y el diálogo entre personas mayores.
- ESCRITURA CREATIVA**
Taller que impulsa la imaginación y la expresión personal a través de la escritura, fortaleciendo la memoria y la comunicación.
- CINEFORUM**
Proyección de películas seguida de un espacio de debate y reflexión para enriquecer la experiencia cultural y social

CONVIVENCIA ISLA- CANTABRIA

Actividad de tiempo libre educativo en la que han participado 40 personas mayores, promoviendo el encuentro, la convivencia y la socialización. Seguiremos impulsando este tipo de iniciativas, que consideramos clave para fomentar vínculos y mejorar el bienestar del colectivo.

VISITAS CULTURALES

Salidas organizadas con el objetivo de acercar la cultura al colectivo de personas mayores, fomentando el aprendizaje y la convivencia. Algunas de las visitas realizadas incluyen un recorrido por los belenes de Bilbao, el Museo Marítimo y el edificio de la Diputación.

ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES

Iniciativas que fortalecen los vínculos entre generaciones, promoviendo el aprendizaje mutuo y la convivencia. Destacan el taller de uso del móvil y el coro intergeneracional, así como el programa de apadrinamiento tecnológico con encuentros quincenales entre jóvenes y personas mayores.

REDES SOCIALES:



2024-2025EKO MEMORIA



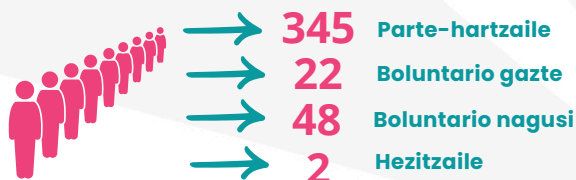
AURKEZPENA

PARTEKATU adinekoentzako **elkar zaintza proiektua** ekimen bat da, eta sozializazioa eta elkarrekiko zaintzara bideratutako topaguneak eta jarduerak eskaintzen ditu. Zahartze aktiboa sustatuz, bizitza betea, aktiboa eta parte-hartzailea sustatu nahi du.

ERAGINA ETA HARTZAILEAK

Belaunaldien arteko ikaskuntza eta pertsona guztien zaintza
Eragina osasun komunitarioan eta pertinentzia-sentimendua
Lotura emozionala eta afektiboa

Hazkunde pertsonala, pertsona kritikoak eta komunitate eraikitzailea
Aktibismoa eta gizarte-kohesioa indartzea
Sareen garapena eta lankidetzak
Harremanak hobetzea eta gatazkak arautzea
Komunitatearen nortasuna eta kide izatearen sentimendua



BESTE JARDUERA ETA BATZORDE BATZUK

- ✓ Makrame
- ✓ Risoterapia
- ✓ Gabonetako instrumentuen tailerra
- ✓ Eltzagor-tailerra
- ✓ Maitasun-gutunen lehiaketa
- ✓ Poemen erakusketa
- ✓ Kerik gabeko eguneko martxa

- ✓ Komunikazio batzordea
- ✓ Zineforum batzordea
- ✓ Bisita kulturalen batzordea

HITZALDIAK ETA TAILERRAK ERAGILE KOMUNITARIOEKIN

Etxebarriko Osasun Zentroko, Udaltzaingoko eta beste toki-erakunde batzuetako profesionalak emandako prestakuntza- eta hausnarketa-espazioak, adinekoen ongizate fisikoa, emozionala eta soziala hobetzeko



LEHEN
SOROSPENAK



ANTOJO
OSASUNGARRIAK



NAHI GABEKO
BAKARDADEA



SEGURTASUNA
KALEAN



AURRETIAZKO
BORONDATEAK



ELIKATU
ZURE BURUA

SAREAK ETA LANKIDETZAK

ETXEBARRIKO OSASUN ZENTROA FARMAZIAK POLIZIA
ETXETIK EGUNEKO ZENTROA EZTEBEKO LORATEGIEN EGOITZA
BEHEKOA ETA GOIKOA ADINEKOEN ELKARTEAK
KIROL-KLUBAK LIBURUTEGIAK UDAL-BATZORDEAK

LAGUNTZAILEAK



METODOLOGIA

Proiektua garatzeko, **metodologia parte-hartzailea eta aktiboa** erabili da, non, bilera sustatzaileen bidez (partaidetza-prozesuak), adinekoek proposatu, programatu, gauzatu eta ebaluatu dituzten hileko topaketekin egin diren ekintzak.

EKINTZAK ETA JARDUERAK

- **JAIEGUN BEREZIAK**
Ikasturte hasierako jaia, Gabonetako jaia, Aloha party, boluntarioei eskerrak emateko azken jaia.
- **PINTURA SORTZAILEA**
Pinturaren bidez sormena eta adierazpen pertsonala estimulatzea bideratutako tailerra, giro lasai eta parte-hartzailean.
- **REPOSTERIA**
Errezeta errazak egiteko tailerra, sormena, memoria eta taldean elkarrekin gozatzea sustatzen duena.
- **ESKULANAK**
Eskularen lantegia, sormena, motrizitate fina eta sozializazioa jarduerak praktikatu eta ludikoen bidez sustatzeko diseinatuak.
- **ONGIZATEAREN BIDEA**
Psikologa batek gidatutako talde-saioak, ongizate emozionalari, hausnarketa pertsonalari eta adinekoen arteko elkarri laguntzeari buruzkoak.
- **KOSMETIKA ETA SENDABELARRAK**
Sendabelarren erabilera naturala produktu kosmetikoak egiteko, autozaintza eta ezagutza tradizionala sustatuz.
- **XAKEA, DAMAK ETA DOMINOA**
Arintasun mentala eta sozializazioa sustatzen dituen espazio ludikoa, mahai-jokoen bidez, hala nola xakea, damak eta dominoa.
- **SOLASALDI LITERARIOA**
Irakurketak, iritziak eta hausnarketak partekatze topaketak, literaturarekiko zaletasuna eta adinekoen arteko elkarriketa sustatuz.
- **SORMENEZKO IDAZKETA**
Idazmenaren bidez irudimena eta adierazpen pertsonala bultzatzen dituen tailerra, memoria eta komunikazioa indartu.
- **ZINEFORUMA**
Filmen proiektzioa, eta, ondoren, eztabaida eta hausnarketa-gune bat, esperientzia kulturala eta soziala aberasteko.

KANTABRIA BIZIKIDETZA

Hezitzaileko jarduerak, non 40 adinekoek parte hartu duten, topaketa, bizikidetza eta sozializazioa sustatuz.
Horrelako ekimenak bultzatzen jarraituko dugu, funtsezkoak baitira loturak sustatzeko eta kolektiboaren ongizatea hobetzeko.

BISITA KUTURALAK

Kultura adinekoen kolektibora hurbiltzeko asmoz antolatutako irteerak, ikaskuntza eta bizikidetza sustatuz. Egindako bisitetako batzuek Bilboko jaiotzak, Itsas Museoa eta Aldundiaren eraikina zeharkatzen dituzte.

BELAUNALDIEN ARTEKO JARDUERAK

Belaunaldien arteko loturak indartzen dituzten ekimenak, elkarrekiko ikaskuntza eta bizikidetza sustatuz. Nabarmentzekoak dira mugikorra erabiltzeko tailerra eta belaunaldien arteko korua eta babes teknologikoko programa, gazteen eta pertsona nelduen arteko hamabost egunean behingo topaketekin

SARE SOZIALAK



747498524



partekatu@harribide.org



@partekatu-etxebarri



@partekatu-etxebarri