



Proiektuak jarraipena ematen dio **Musakola Gizarte Lab** programari, eta **Zaintza Herri Lab** ekimenaren jarraibide inspiratzaileak jarraitzen ditu. Berrikuntza sozialeko proiektu bat da, hiru ekimenek osatua, adinekoen arreta eta bizi kalitatea eremu komunitarioan eraldatzeko helburuarekin; urteko 365 egunetako estaldura eskaintzen du, eta foru eta udal Administrazioen eta Hirugarren Sektorereko erakundeen parte hartzea du.

1. Itzulgarri

Diziplina anitzeko arreta, hauskortasuna duten eta gizartean bakartuta dauden adinekoen bizi kalitatea hobetzeko, besteak beste, ariketa fisikoa, errehabilitazio funtzionala, estimulazio kognitiboa eta laguntza emozionala hartzen dituen esku hartzearen bidez.

Artatutako biztanleak: 20 pertsona.

2. Zaintza Eskola

Terapia pertsonalizatuetarako, prestakuntzarako eta informaziorako plataforma digital bat garatzea **adineko pertsonentzat, senideentzat eta zaintzaileentzat**.

Parte hartzen duten biztanleak: 200 pertsona.

3. Denbora Bankua

Plataforma digital bat garatzea, **denbora trukatzeko** komunitate bat sustatzeko eta **belaunaldien arteko lankidetz**a eta **zaintza sareak** sustatzeko, **adinekoen, senideen / zaintzaileen** eta **komunitatearen** artean.

Parte hartzen duten biztanleak: 80 pertsona.





Musakola Ekinsare da continuidad al programa **Musakola Gizarte Lab** y sigue las inspiradoras directrices de la iniciativa de **Zaintza Herri Lab**. Es un proyecto de innovación social formado por tres iniciativas que buscan transformar la atención y la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito comunitario, con cobertura los 365 días del año y la participación de las Administraciones forales y municipales, y entidades del Tercer Sector.

1. Itzulgarri

Atención multidisciplinar dirigida a **mejorar la calidad de vida de personas mayores en situación de fragilidad y aislamiento social** a través de la intervención, que incluye ejercicio físico, rehabilitación funcional, estimulación cognitiva y apoyo emocional.

Población atendida: 20 personas.

2. Zaintza Eskola

Terapias personalizadas, formación e información para personas mayores, familiares y personas cuidadoras a través del desarrollo de una **plataforma digital**.

Población participante: 200 personas.

3. Denbora Bankua

Comunidad de intercambio de tiempo, colaboración intergeneracional y **redes de cuidados** entre las personas mayores, familiares, personas cuidadoras y la comunidad mediante el apoyo de una plataforma digital.

Población participante: 80 personas.





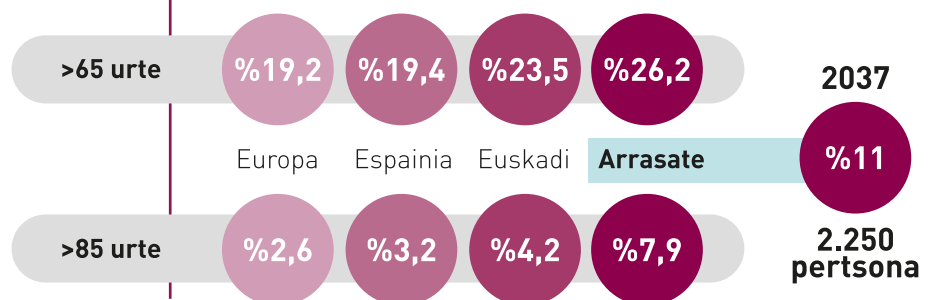
Arrasateko udalerrrian programa, zerbitzu eta proiektu esperimentalak integratzeko **elkarlaneko gobernantza-programa**. Testuinguru demografikoari, gizarte-zerbitzuetan dagoen metodologiaren bilketari, udalerriko gizarte-zerbitzuen mapari eta adin-tarteen auzoen, familia-unitate moten, bakardadearen, hauskortasunaren eta generoaren araberako banaketari buruzko emaitzak eskaintzen ditu.

Biztanleariaren galera

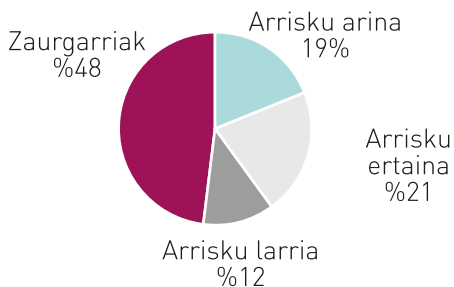
%-5,1 2037

Zahartze-tasa

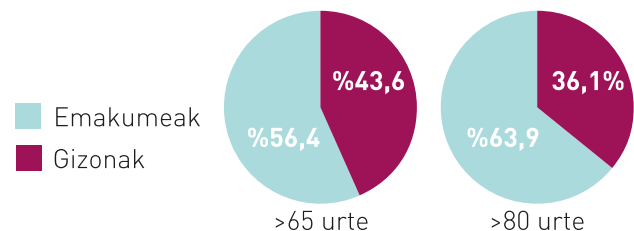
2021



Isolamendu soziala



Zahartzaroaren feminizazioa



Teknoadineko azterketa-tresna gisa

Biztanleria adin-tarteen arabera	65 - 79	>80	Biztanleria, guztira
Bedoña	19	6	80
Garagartza	47	14	189
Gesalibar	124	49	398
Hirigune Zaharra	1.581	601	9.004
Meatzerreka	8	8	52
Musakola	390	188	2.384
Musakola (barreiatua)	8	4	35
San Andrés	454	344	2.602
San Andrés (barreiatua)	5	6	44
Udala	6	3	39
Uribarri	968	347	4.906
Zaldispe - Zaldibar	10	3	40





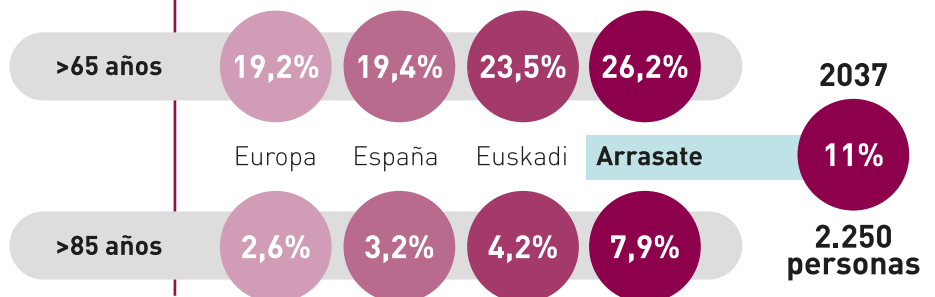
Programa de gobernanza colaborativa para la integración de programas, servicios y proyectos experimentales en el municipio de Arrasate-Mondragón que ofrece resultados sobre el contexto demográfico, recopilación de metodología existente en servicios sociales, un mapa de servicios sociales del municipio y distribución por barrios de franjas de edad, tipo de unidades familiares, soledad, fragilidad y género.

Pérdida de población

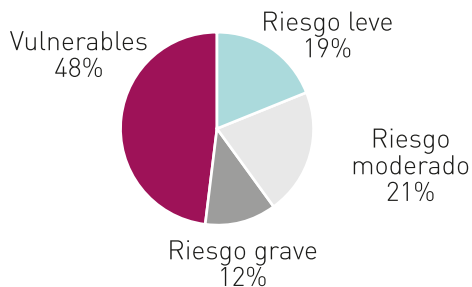
-5,1% 2037

Tasa de envejecimiento

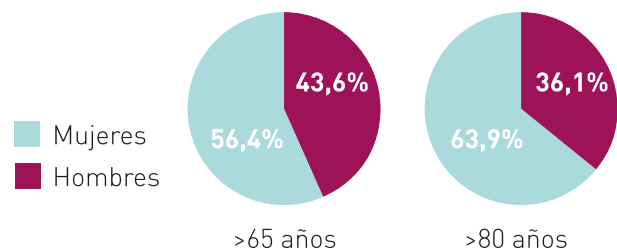
2021



Aislamiento social



Feminización de la vejez



Teknoadineko como herramienta de análisis

Población según franjas de edad	65 - 79	>80	Población total
Bedoña	19	6	80
Garagartza	47	14	189
Gesalibar	124	49	398
Hirigune Zaharra	1.581	601	9.004
Meatzerreka	8	8	52
Musakola	390	188	2.384
Musakola (diseminado)	8	4	35
San Andrés	454	344	2.602
San Andrés (diseminado)	5	6	44
Udala	6	3	39
Uribarri	968	347	4.906
Zaldispe - Zaldibar	10	3	40



1. Itzulgarri



Ahizpa
Ospitalariak

AITA MENNI

“Itzulgarri” ekimenaren helburua da **12 astez esku-hartze fisiko eta kognitibo bat egiteak adineko pertsonen ahultasun-egoera leheneratu dezakeen baloratzea**, haien bizi kalitatea hobetzeko eta gaixotasun eta mendekotasun arriskua murrizteko.

Zahartze aktibo fisiko, kognitibo eta dualean oinarritzen da, proiektuaren oinarrian egonik erabiltzailearen inplikazio pertsonala, eta Musakola Zentroa ingurune segurua izango da, non modu aktiboan parte hartu ahal izango den inplikazio maila desberdinekin, garapen pertsonalerako baliabide eta esperientzia berrien bitartez, profesionalak gidatuta.

Zentrora astean 3 egunetan joanez egingo da, 12 astez, eta mediku taldeak eta terapeutek esku hartzearen aurreko eta ondorengo balorazio indibiduala egingo dute.

Sartzeko irizpideak

- Irizpide sozialak.
- 3 puntu edo gehiagoko FRAIL eskala:
 - Nekagarritasuna.
 - Erresistentzia.
 - Noragabe ibiltzea.
 - Komorbilitatea.
 - Pisu galera.

Kognitiboa, emozionala eta harremanetakoa

- Beharrak detektatzea, **sintoma psikologikoak eta jokabidekoak** ezagutzea, eta horiek behar bezala maneiatzeko tresnak ematea, bai jokabideari dagokionez, bai inguruneari dagokionez.
- **Estimulaziorako materiala** eskaintzea, funtzio kognitibo guztiak hartuta, hala nola arreta, orientazioa, memoria, hizkuntza, kalkulua, praxiak, gnosiak eta funtzio exekutiboak, guztiak adineko pertsonaren gaitasunetara egokituta.
- Zentzua duten eta banakako bizi proiektuarekin koherenteak diren **jarduera sozialei** buruz orientatzea.
- Gainkargari **aurre egiteko estrategia** babesleak.

Fisikoa

- Pertsonaren egoera fisikoa sustatzeko edo hobetzeko ariketen gida bat eskuratzen laguntzea, sistema kardiobaskularra, indar muskularra eta oreka lantzerako bideratutako **osagai anitzeko programa** batean oinarrituta.
- **Estimulazio basaleko** prestakuntza, gorputzaren kontzientzian zentratua, mendekotasuna duen adinekoari laguntzeko modu gisa.
- Lekualdatzeetan eta transferentzietan **mobilizatze**ko jarraibideak.
- Adinekoen eta zaintzaileen **jarreraren higie-nea**, kokatzeko mugimenduak egiteko uneetan.

Aurreko eta ondorengo balorazioa

- Medikoa: aurrekari pertsonalak, medikazioa, TA, GMI, enbor supraortikoen EKOa.
- Fisikoa: ibilera, oreka, funtzionaltasuna, erortzeko arriskua.
- Kognitiboa: funtzio kognitiboak
- Zeregin dualak: motorra eta kognitiboa aldi berean.
- Gogobetetze eskala
- Proiektuaren aurreikuspenen balorazioa.





La iniciativa “Itzulgarri” tiene como objetivo **valorar si una intervención física y cognitiva durante 12 semanas puede revertir la situación de fragilidad** de las personas mayores, mejorando así su calidad de vida y disminuyendo el riesgo de enfermedad y dependencia.

Se fundamenta en el **envejecimiento activo** físico y cognitivo, con la implicación personal de la persona usuaria como base del proyecto, sirviendo Musakola Zentroa como un entorno seguro en el que se pueda participar de manera activa con distintos grados de implicación, y en el que se facilitan nuevos recursos y experiencias para el desarrollo personal, guiados por profesionales.

Se llevará a cabo mediante la asistencia al centro 3 días por semana durante 12 semanas, con una valoración individual, pre y postintervención por parte del equipo médico y de los diferentes terapeutas.

Criterios de inclusión

- Criterios sociales.
- Escala FRAIL de 3 o más puntos:
 - Fatigabilidad.
 - Resistencia.
 - Deambulación.
 - Comorbilidad.
 - Pérdida de peso.

Cognitivo, emocional y relacional

- Detectar necesidades, conocer los **síntomas psicológicos y conductuales** y dotar de herramientas para su correcto manejo tanto a nivel conductual como ambiental.
- Ofrecer **material de estimulación**, abarcando todas las funciones cognitivas como son atención, orientación, memoria, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias y funciones ejecutivas todas ellas adaptadas a las capacidades de la persona mayor.
- Orientación en **actividades sociales** que tengan sentido, y sean coherentes con el proyecto vital individual.
- **Estrategias de afrontamiento** protectoras de sobrecarga.

Físico

- Facilitar el acceso a una guía de ejercicios para promover y/o mejorar el estado físico de la persona basado en un **programa multicomponente** centrado en el trabajo del sistema cardiovascular, fuerza muscular y equilibrio.
- Formación en **estimulación basal** centrada en la conciencia corporal como forma de apoyo a la persona mayor dependiente.
- Pautas de **movilizaciones** en los traslados y transferencias.
- **Higiene postural** de las personas mayores y de los cuidadores en los momentos de apoyo.

Valoración pre y post

- Médica: antecedentes personales, medicación, TA, IMC, ECO de TSA.
- Física: marcha, equilibrio, funcionalidad, riesgo de caídas.
- Cognitiva: funciones cognitivas.
- Tareas duales: motor y cognitivo al mismo tiempo.
- Escala de satisfacción.
- Valoración de expectativas del proyecto.



2. Zaintza Eskola



Ahizpa
Ospitalariak
AITA MENNI

“Zaintza Eskola” ekimenaren helburua adinekoen eta zaintzaileen **bizi kalitatea hobetzea** da, haien prestakuntzaren eta trebakuntzaren bidez, teknologia berrien erabilera sartuz. **Zahartze aktiboan** oinarritzen da, osasuna sustatzera bideratuta, ingurune seguru batetik, non modu aktiboan parte hartu ahal izango den inplikazio maila desberdinekin, garapen pertsonalerako baliabide eta esperientzia berrien bitartez.

Terapia, prestakuntza eta informazio pertsonalizaturako plataforma digital bat izango du, esku hartzeko eremu hauek hartzen dituena: somatikoa, fisikoa, kognitiboa, emozionala eta harremanetakoa, eta gizarte baliabideak, produktu lagungarriak eta ingurunea egokitzeko laguntzak.

Plataformako eduki digitzalez gain, saio bat emango da gai bakoitzeko, ordubeteko iraupeneko eta 20 laguneko taldeentzat, saioa presentziala izango da eta Musakola Zentroan egingo da.

Somatikoa

- Zahartzaroko **ohitura osasungarri**ei buruzko jarraibideak eskaintzea (elikadura, hidratazioa, higieena...).
- **Oinarrizko zainketa sanitario**ei buruzko prestakuntza eskaintzea, pertsonaren ezaugarrien arabera: Higieena, garbitasuna, elikadura, larruazalaren osotasuna zaintzea, etab.
- **Osasun larrialdietan** jarduteko gida bat ematea.

Kognitiboa, emozionala eta harremanetakoa

- Beharrak detektatzea, **sintoma psikologikoak eta jokabidekoak** ezagutzea, eta horiek behar bezala maneiatzeko tresnak ematea, bai jokabideari dagokionez, bai inguruneari dagokionez.
- **Estimulaziorako materiala** eskaintzea, funtzio kognitibo guztiak hartuta, hala nola arreta, orientazioa, memoria, hizkuntza, kalkulua, praxiak, gnosiak eta funtzio exekutiboak, guztiak adineko pertsonaren gaitasunetara egokituta.
- **Jarduera sozialei** buruz orientatzea.
- Gainkargari **aurre egiteko estrategia** babesleak.

Fisikoa

- Pertsonaren egoera fisikoa sustatzeko edo hobetzeko ariketen gida bat eskuratzen laguntzea, sistema kardiobaskularra, indar muskularra eta oreka lantzerantz bideratutako **osagai anitzeko programa** batean oinarrituta.
- **Estimulazio basaleko** prestakuntza, gorputzaren kontzientzian zentratua, mendekotasuna duen adinekoari laguntzeko modu gisa.
- Lekualdatzeetan eta transferentzietan **mobilizatze**ko jarraibideak.
- Adinekoen eta zaintzaileen **jarreraren higie-nea**, kokatzeko mugimenduak egiteko uneetan.

Gizarte baliabideak, produktu lagungarriak eta ingurunea egokitzeko laguntzak

- **Produktu lagungarri**ei eta etxebizitza egokitzeko laguntzei buruzko informazioa.
- Adinekoentzako **gizarte baliabideen sareari** buruz informatzea eta orientatzea (eremu publikoa eta pribatua).
- Adinekoari lotutako **elkar**teen gida.



2. Zaintza Eskola



Hermanas
Hospitalarias

AITA MENNI

La iniciativa “Zaintza Eskola” tiene como objetivo **mejorar la calidad de vida** de las personas mayores y personas cuidadoras mediante su formación y capacitación introduciendo el uso de nuevas tecnologías. Se fundamenta en el **envejecimiento activo**, orientado a promover la salud, desde un entorno seguro en el que se pueda participar de manera activa con distintos grados de implicación, y en el que se facilitan nuevos recursos y experiencias para el desarrollo personal.

Dispondrá de una **plataforma digital para apoyo en terapias, formación e información personalizadas** abarcando los siguientes ámbitos de intervención: somático, físico, cognitivo, emocional y relacional y recursos sociales, productos de apoyo y adecuación al entorno.

Además de los contenidos digitales en la propia plataforma, se impartirá una sesión por tema, de 1 hora de duración y para grupos de 20 personas, presencial y a celebrar en Musakola Zentroa.

Somático

- Ofrecer pautas sobre **hábitos saludables** en la vejez (alimentación, hidratación, higiene, ...).
- Ofrecer formación en **cuidados básicos y sanitarios** en función de las características de la persona: higiene, aseo, alimentación, cuidados en la integridad cutánea, etc.
- Proporcionar una guía de actuación en caso de **urgencias sanitarias**.

Cognitivo, emocional y relacional

- Detectar necesidades, conocer los **síntomas psicológicos y conductuales** y dotar de herramientas para su correcto manejo tanto a nivel conductual como ambiental.
- Ofrecer **material de estimulación**, abarcando todas las funciones cognitivas como son atención, orientación, memoria, lenguaje, cálculo, praxias, gnosias y funciones ejecutivas todas ellas adaptadas a las capacidades de la persona mayor.
- Orientación en **actividades sociales**.
- **Estrategias de afrontamiento** protectoras de sobrecarga.

Físico

- Facilitar el acceso a una guía de ejercicios para promover y/o mejorar el estado físico de la persona basado en un **programa multicomponente** centrado en el trabajo del sistema cardiovascular, fuerza muscular y equilibrio.
- Formación en **estimulación basal** centrada en la conciencia corporal como forma de apoyo a la persona mayor dependiente.
- Pautas de **movilizaciones** en los traslados y transferencias.
- **Higiene postural** de las personas mayores y de los cuidadores en los momentos de apoyo.

Recursos sociales, productos de apoyo y adecuación al entorno

- Información sobre los **productos de apoyo y ayudas** para la adaptación de la vivienda.
- Informar y orientar sobre la **red de recursos sociales** existente para las personas mayores (ámbito público y privado).
- Guía de **asociaciones** vinculada a la persona mayor.

3. Denbora Bankua



Ahizpa
Ospitalariak

AITA MENNI

“Denbora Bankua” ekimenak “silver economy” kontzeptua erabiltzeko proposamen bat aurkezten du, **gure adinekoen esperientzia eta gaitasunei balioetsiz**, belaunaldien arteko harremanak hobetzen laguntzeko, pertsonen eta komunitateen ongizatea eta aurrerapen sozioekonomikoa bultzatzeko bitarteko gisa, arreta berezia jarrita laguntza handiagoa behar duten belaunaldietan.

Belaunaldien arteko kohesio soziala

Denbora Banku Birtual bat ezartzeak eta **Musakola Zentroan** espazio fisiko bat prestatzeak komunitateko kideen artean trebetasunak eta denbora partekatzen eta belaunaldien arteko lankidetzan lagunduko du.

Horrek esan nahi du loturak ahultzearen ondorioz gertatzen diren zatiketa eta urruntze egoerak gainditzea eta kohesio sozial handiagoa lortzea.

Proiektu komunitario bat da, herritarren eguneroko bizitzako hainbat premia bideratzen laguntzen duena, denboraren truke zerbitzuak, trebetasunak eta ezagutzak eskuratuz, harreman sozialak eta babes komunitarioa sustatzeko eta, horrela, bakardadearen ondorio negatiboak arintzeko eta/edo zaintzaren eremuko egoera zailetan iraunkortasuna lortzeko.

Onuradunak

Nahi gabeko bakardadea izateko arriskuan dauden adingabeak, zaintzaileak eta adin nagusiko ikasleak.

Funtzionamendua

Funtsean, beharren eta denboraren edo trebetasunen arteko trukea lortu nahi da, irabazi asmorik gabe eta dirua tartean sartu gabe. Denbora Bankuaren bidez, **zerbitzu pertsonalizatuak** eskaintzea eguneroko beharrak asetzeko. Eskaintako eta eskatutako zerbitzuen artean, hauek aurki ditzakegu:

- Pertsonen arreta eta zaintza: konpainia, bisita medikoetara laguntzea, bankuko gestioak, paseoak eta aisialdia.
- Zaintza pertsonalak: ile apainketa, estetika, gimnasia terapeutikoa, yoga, etab.
- Etxeko lanak: sukaldea, garbiketa, jostea, lisatzea, erosketak egitea, konponketa errazak.
- Prestakuntza: laguntza akademikoa, hizkuntza eskolak, musika, lorezaintza, informatika, etab.
- Orientazioa eta aholkularitza: juridikoa, administratiboa, lanekoa, etab.
- Zaintzaile nagusiari laguntza osagarria ematea, beharrezkoa denean, zama murrizteko eta denbora libratzeko.



3. Denbora Bankua



Hermanas
Hospitalarias

AITA MENNI

La iniciativa “Denbora Bankua” establece una propuesta de uso del concepto “silver economy”, estableciendo un **valor a las experiencias y capacidades de nuestros mayores** con el objetivo de contribuir a mejorar las relaciones entre las distintas generaciones como medio para impulsar el bienestar y el progreso socioeconómico de personas y comunidades, con especial atención a los grupos generacionales que necesitan más apoyo.

Cohesión social intergeneracional

Implementar un **Banco de Tiempo Virtual** y habilitar un espacio físico en **Musakola Zentroa** para facilitar el intercambio de habilidades y tiempo entre miembros de la comunidad y a través de la colaboración intergeneracional.

Esto implica superar situaciones de fragmentación y distanciamiento debido al debilitamiento de vínculos y conseguir una mayor cohesión social.

Es un **proyecto comunitario**, que contribuye a resolver diversas necesidades de la vida diaria de los ciudadanos a través de intercambios de tiempo por servicios, habilidades y conocimientos, fomentando las relaciones sociales y el apoyo comunitario y de esta manera mitigar los efectos negativos de la soledad y / o contribuir a la sostenibilidad en situaciones difíciles en el ámbito de los cuidados.

Beneficiarios

Personas mayores, en riesgo de soledad no deseada, personas cuidadoras y estudiantes mayores de edad.

Funcionamiento

Se trata básicamente de intercambiar necesidades por tiempo y/o habilidades, sin ánimo de lucro ni ninguna mediación monetari; ofrecer **servicios personalizados** a través del Banco de Tiempo para satisfacer las necesidades cotidianas. Entre los servicios ofrecidos y demandados podemos encontrar:

- Atención y cuidado de personas: compañía, acompañamiento a visitas médicas, gestiones bancarias, paseos y ocio.
- Cuidados personales: peluquería, estética, gimnasia terapéutica, yoga, etc.
- Tareas del hogar: cocina, limpieza, costura, planchado, hacer la compra, reparaciones sencillas.
- Formación: apoyo académico, clases de idiomas, música, jardinería, informática, etc.
- Orientación y asesoramiento: jurídico, administrativo, laboral, etc.
- Apoyo adicional al cuidador principal, cuando sea necesario, para reducir la carga y liberarles de tiempo.

