

# 10 Asociación Adinakoen Alde, defender a los mayores

**S**e constituyó esta asociación de mayores desde la cual se pretende debatir, denunciar, apoyar y cambiar impresiones sobre la problemática de mayores en el seno de ES-KER BATUA BERDEAK.

En el plan de trabajo que realizamos los socios en nuestra asociación de mayores, dejamos claro que tenemos que ser los referentes dentro del partido y salir a la sociedad, desde nuestros locales en el barrio de San Adrián (Bilbao), para trabajar los temas que importan a las personas mayores como :

*Pensiones de Seguridad Social, de la Diputación Foral de Bizkaia, Ley de Dependencia, Recursos sociales, etc....*

Con nuestro asociacionismo pretendemos involucrar tanto a los poderes públicos, como a la sociedad en general para denunciar aquellas situaciones en las que los mayores deberíamos ser mejor atendidos.

Se constituyó la secretaría de mayores gracias a la actuación desinteresada de personas voluntarias integrantes de la asociación, que dedican su tiempo libre y su esfuerzo a informar a las personas mayores que se acercan a nuestros locales para que se les escuchen, orienten o se animen a realizar actividades de tipo lúdico que les repercute en el bienestar físico y psíquico de la persona.

Con la asociación presente en el transcurrir de la actividad diaria, ha aumentado la demanda y participación en las actividades que se realizan, potenciando el asociacionismo entre las personas mayores y la defensa de los derechos de estos. La asociación da cobertura a la petición de información, mediante charlas y coloquios en centros cívicos, locales parroquiales, etc., a petición de personas mayores de otras asociaciones que saben del trabajo que desarrollamos voluntariamente mediante profesionales de salud o sociales que acuden a la llamada de nuestra asociación.

#### **Ponencias realizadas:**

- Ley de Dependencia
- Alimentación
- Prevención y tratamiento de enfermedades
- La afectividad en las personas mayores
- La viudedad
- La soledad
- Políticas sociales para mayores
- Los servicios sociales y la tercera edad
- Participación ciudadana
- Tele asistencia y servicios de ayuda domiciliaria
- Como ejercitar la memoria
- Alzheimer y Parkinson
- Trabajar el equilibrio emocional

#### **Formar:**

La asociación Adinekoen Alde creemos muy importante que la persona de edad no deje de formarse; tener edad no es sinónimo de falta de interés por aprender, por buscar soluciones dentro de su entorno.

Creemos muy importante trabajar la autoestima en una población de personas (amas de casa sobre todo) que por las características de la época en la que han vivido, no han tenido medios para desarrollarse personalmente, ni han podido desarrollar habilidades para poder relacionarse socialmente. Por este motivo, realizamos charlas informativas para buscar coloquios y poder sacar lo mejor de cada uno con el fin de ayudarnos entre nosotros: cursos de gimnasia, yoga, tai-chi, técnicas de memoria, manualidades, Internet y manejo de ordenadores, con el fin de aprender, pero sobre todo para poder relacionarnos y sentir que no estamos solos ante nuestros problemas diarios.

#### **Actividades:**

Las fiestas significativas las organizamos en grupo y con muchas horas de trabajo y organización para celebrar con nuestros socios y población en general que quiera acudir, porque son de puertas abiertas:

- Fiesta de carnaval. Preparamos disfraces, parodias para darnos a conocer y para sacar una sonrisa a quienes nos acompañen. Las fiestas las realizamos en el salón de actos que nos presta el partido, ya que la afluencia de gente cada vez es mayor.
- Día del Alzheimer
- Charlas sobre Trabajo por cuenta propia (autónomo)
- Día de la persona mayor
- Fiesta del día de la familia
- Navidad
- Otras actividades culturales como visitas y excursiones.

Bueno todo esto nos sirve para darnos a conocer a la población y animarlos a participar en nuestras ganas de luchar por la MEJORA SOCIAL de nuestros mayores.

**La secretaría de mayores: Pita LAVÍN**