



¿Cómo crecer decreciendo? Una oportunidad de vida plena para las personas mayores



Eka. 18 - Eka. 20 2025

Kod. G02-25

Mod.:

Online zuzenean Aurrez aurrekoa

Edizioa

2025

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Eka. 18 - Eka. 20 2025

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

30 ordu

Antolakuntza Batzordea



Azalpena

Mende askotan zehar bizi-itxaropena apenas aldatu zen, baina azken 150 urteetan bikoiztu egin da, batik bat gaixotasunen eta horien hedapenaren kausak hobeto ulertzen ditugulako, eta osasun publikoa hobetu delako. Horrek zuzenean eragiten du bizi-itxaropenaren handitzean, eta ondorioz, gizarte urtetsuagoak ditugu. 65 urtetik gorako pertsonen ehunekoa herrialde garatuetakoa biztanleriaren %20 da, eta 2050 urterako eskualde askotan bikoiztea espero da.

Urteen poderioz zahartze biologikoa gertatzen da, eta horrek gorputzaren bizitasuna murriztu eta zaugarritasuna areagotzen du. Egia da, halaber, zahartze biologikoak eragina duela zentzumenen pertzepzioaren murrizketan eta funtzio kognitiboetan eragina duen garunaren endekapen neuronalean. Zahartzaroaren erronketako bat da funtzio kognitiboei eragiten dien zahartze biologikoaren ondorioak onartzea eta haiekin elkarbizitzen ikastea, baita etekina ateratzea ere.

Bestela esanda, nola jarraitu hazten? Nola jarraitu zorionez betetako bizitza lortzeko bidean? Hau da, nola garatu ahalik eta gehien gaitasunak, oinarritzko behar pertsonalak eta sozialak asetuz, eta pertsona bakoitzaren mugak nahiz testuinguruaren baldintzak kontuan hartuta?

Uda Ikastaroetako hamabosgarren parte-hartzea izango da aurtengoa. Lehenengo egunean, adinari dagozkion galerei lotutako hainbat alderdi aztertuko ditugu, hala nola zahartzearen biologia, zahartzeari lotutako hauskortasuna eta mendekotasuna, eta zaintzak, zainketa aringarrietan eta eutanasian sakonduz. Bigarren egunean, garapenaren alderdiak lantzea aurreikusi da, baita adin aurreratuenetan ere, adinak berekin dakarren ezinbesteko beherakadan ere hazten jarrai baitaiteke. Eta jardunaldiak amaiera emateko, hausnarketa egingo da adineko pertsonen boluntariotzaren bidez duten parte-hartze sozialari buruz, eta horrez gain, adinekoen erakundearen sarea sortzeko proposamenean sakontzen jarraituko da, Euskadiko Adinekoen Institutua sortzeko.

Helburuak

Helburu nagusia zahartzeak dakarrenaren, haren argien eta itzalen inguruko hausnarketa bultzatzea da, informazio sendoa eta egiazkoa eskainiz eta gaur egun gizarte osoari eta, zehatzago, adinekoek bete-betean eragiten dieten gaiei buruzko ekintza proposamen zehatzak ezagutaraziz.

Zahartzearen biologia hobeto ezagutzea.

Ahultasuna, mendekotasuna eta zainketak zer diren hobeto ezagutzea; baita baliabide pertsonalak, familiarak eta sozialak.

Zainketa aringarriak zer diren eta eutanasiak zer esan nahi duen hobeto jakitea.

Zahartzaroaren alderdi positiboetan sakontzeko estrategiak eta baliabideak hobeto ezagutzea.

Egungo boluntariotzaren krisia hobeto ulertzea adinekoek dagokienez.

Sareko lana eta Adinekoen Euskal Institutuaren proposamena bultzatzea.

Lankidetzak



Programa

2025-06-18

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:30	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena Antonio Campos Illarramendi Helduak Adi! - Presidente
09:30 - 10:30	“¿Por qué envejecemos?” Itziar Vergara Mitxelorena IIS Biogipuzkoa - Directora Científica
10:30 - 11:30	“¿Hacia un nuevo modelo de cuidados? “ Joseba Zalakain SIIS Centro de Documentación y Estudios - Director
11:30 - 12:00	Atsedena
12:00 - 13:00	“Cerrar bien la vida: cuidados paliativos y eutanasia” Marije Goikoetxea Iturregi Universidad de Deusto - Doctora Encargada

2025-06-19

09:30 - 10:30	“Crecimiento y vejez ¿Es posible?” Jesus Mari Mujika Arakistain Helduak Adi! - Miembro
10:30 - 11:00	Atsedena
11:00 - 13:00	Mahai ingurua: “Claves del Crecimiento en la Vejez” Xabier Garagorri Yarza Helduak Adi! - Miembro Joxe Arregi Olaizola Helduak Adi! - Miembro Jesus Mari Mujika Arakistain Helduak Adi! - Miembro

2025-06-20

09:30 - 10:30	“Impulso de la participación mediante el voluntariado” Ignacio villagrán teresa Helduak Adi! - Miembro
10:30 - 11:00	Atsedena
11:00 - 12:30	“Hacia la creación del Instituto de las Personas Mayores de Euskadi” Santos Sarasola Zelaya Helduak Adi! - Miembro

12:30 - 13:00

“Síntesis del curso.”

Elisabet Arrieta Aranguren | Helduak Adi! - Doctora Encargada

Zuzendaritza



Elisabet Arrieta Aranguren

UPV/EHU, Coordinadora de Grado de Educación Social

Doctora en Sociología, profesora agregada en la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU). Imparte contenidos relacionados con el Desarrollo Comunitario y la Participación Ciudadana. Ha sido miembro tanto del Grupo de Investigación Parte Hartuz como del Grupo HEPE (Evaluación de Programas, Centros y Sistemas Educativos). En la actualidad forma parte del Grupo de Investigación FLOASS (Resultados y analíticas de aprendizaje en la educación superior) y está trabajando en proyectos de Ciudad Educadora. Sus líneas de investigación son principalmente la Participación Ciudadana, el Envejecimiento Activo, la Inmigración y la Inclusión.. En el ámbito de la gestión, desde 2008 tiene responsabilidades a nivel de Facultad, departamento y Grado.



Jabier Agirre Elorza

Helduak Adi!

Irakasleak



Joxe Arregi Olaizola

Joxe Arregi nació en Azpeitia (1952). Se licenció y doctoró en Teología en el Instituto Católico de París. Ha sido profesor en el Centro Superior de Teología de Pamplona y en la Facultad de Teología del Norte de España en Vitoria y en la Universidad de Deusto. Es fundador de HEMEN, revista de pensamiento religioso, en la que escribe regularmente; fundador y coordinador de la colección "Erljioen Jakinduria" (Deustu-Ibaizabal) de grandes textos fundacionales de las diversas religiones en euskara; columnista de los Diarios del Grupo NOTICIAS. Entre sus publicaciones: Nazareteko Jesus. Zer gizaki? Zer Jainko? (2000); Oinatzak bidean. Erljioen historia (2004); Jainkoaz galdezka. 40 euskal idazleren erantzunak (2007); ¿Qué dices de Dios? Responden 40 escritores vascos de hoy (2010); Cristianismo. Historia. Mundo moderno (Nueva Utopía, Madrid 2011); Jesús siglo XXI. Apuntes de Cristología (Feadulta, Madrid 2011); Invitación a la esperanza (2015), Éclats d'humanité (2019).



Elisabet Arrieta Aranguren

UPV/EHU, Coordinadora de Grado de Educación Social

Doctora en Sociología, profesora agregada en la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU). Imparte contenidos relacionados con el Desarrollo Comunitario y la Participación Ciudadana. Ha sido miembro tanto del Grupo de Investigación Parte Hartuz como del Grupo HEPE (Evaluación de Programas, Centros y Sistemas Educativos). En la actualidad forma parte del Grupo de Investigación FLOASS (Resultados y analíticas de aprendizaje en la educación superior) y está trabajando en proyectos de Ciudad Educadora. Sus líneas de investigación son principalmente la Participación Ciudadana, el Envejecimiento Activo, la Inmigración y la Inclusión.. En el ámbito de la gestión, desde 2008 tiene responsabilidades a nivel de Facultad, departamento y Grado.



Antonio Campos Illarramendi

HELDUAK ADI!



Xabier Garagorri Yarza

Helduak Adi!

Helduak Adi!



Marije Goikoetxea Iturregi

Universidad de Deusto

Marije Goikoetxea. Giza Eskubideak: erronka etiko eta sozialak gaiko doktorea, tesi honi esker: tratatu txarrak mendekotasun egoeran dauden pertsonen: ikuspegi etikoa. Giza Eskubideak: erronka etiko eta sozialak programako doktoregoa. Deustuko Unibertsitateko Gizarte Eraikuntzarako etikako unibertsitate-masterra. Deustuko Unibertsitateko Erlijio Zientzietako Ikertzaile-Nahikotasuna eta Teologiako lizentziatura. Madrilgo Unibertsitate Konplutentseko Bioetika Sanitarioko irakaslea. Teologia sistematiko eta Teologia moraleko hirugarren zikloko ikasketak. Teologia Fakultatea. Deustuko Unibertsitatea. Deustuko Unibertsitateko Teologiako Batxilergoa. Deustuko Unibertsitateko Psikologia Klinikoko lizentziaduna. Gaur egungo jarduera profesionala: Deustuko Unibertsitatean (Bilbo) dedikazio osoko irakasle eta ikertzailea (2001etik). Psikologo klinikoa (2001etik), Europako osasun-gaikuntza ofiziala duena. Irakasle laguntzailea hainbat master eta graduondokotan.



Jesus Mari Mujika Arakistain

Bidetik Fundazioa



Santos Sarasola Zelaya

Helduak-adi



Itziar Vergara Mitxeltorena

Osakidetza

Médico de familia, Máster en Salud Pública por la Universidad de California, Berkeley y Doctora en Medicina por la Universidad del País Vasco. Desde 2022, es directora científica del Instituto Investigación sanitaria Biogipuzkoa (antes Biodonostia). Es miembro de la Red Española de Investigación en Atención Primaria RICAPPS y coordinadora del grupo de investigación en Atención Primaria en el mencionado instituto. Su línea de investigación es la promoción del envejecimiento saludable y el abordaje de la fragilidad en atención primaria.



Ignacio villagrán teresa

Helduak Adi



Joseba Zalakain

SIIS Servicio de Información e Investigación Social

Joseba Zalakain gipuzkoar kazetaria da. Gizarte eta Informazio Zientzietan lizentziatua da, eta SIIS Dokumentazio eta Ikerketa zentroaren zuzendaria da. Pobreziari, bazterketari, mendekotasunari eta beste arlo ugari buruzko ikerketak egin ditu.

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2025-06-18 ARTE
Orokorra	30,00 EUR
Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa	8,00 EUR
OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK	0 EUR

ONLINE ZUZENEAN	2025-06-18 ARTE
Orokorra	30,00 EUR
Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa	8,00 EUR
OSAKIDETZAKO GONBIDATUAK	0 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa