

Helduari Komunitatea constata la demanda por formarse para tener una jubilación y vejez con calidad de vida

El programa online dirigido a personas mayores de 55 de Gipuzkoa supera las 150 personas inscritas

Apostar por información y formación para disfrutar de una jubilación con calidad de vida es una demanda creciente. Así se interpreta por el alto número de participantes y la altísima puntuación que le dan al programa Helduari Komunitatea las más de 150 personas de entre 55 y 89 años inscritas en esta primera plataforma digital dirigida a la ciudadanía 55+ de Gipuzkoa, (con una edad media de 63,3 años).

El 91 por ciento de las personas participantes califican el contenido global de la comunidad como “muy bueno o bueno”.

El 65% se conectan a la plataforma de apoyo semanalmente, y de estas, el 35% participan de forma activa en los foros de debate, y realizando las dinámicas de reflexión.

La plataforma informática permite que el contacto se extienda más allá de la conferencia semanal, y facilita también reuniones informales como “los cafés de los viernes” que combinan la presencialidad con el entorno virtual.

La iniciativa, con la que se pretende mejorar el cuidado de la salud física, mental, social y emocional de personas mayores de 55 años, llega a su ecuador y tras dos encuentros presenciales. pone en marcha desde este semana “El café de los viernes” de Helduari Komunitatea.

Las entidades impulsoras de la comunidad, Bat, Bi ta Hiru, COEGI y Oniversity animan a toda aquella persona interesada a sumarse a la comunidad gratuitamente en la web: helduari.eus en el teléfono +34 625 02 36 96 o enviando un correo electrónico a info@helduari.eus

“Aprender a aceptarme”, “desarrollar ilusiones”, “identificar mis necesidades y priorizar”, “libertad de elección sin culpa”, “cómo reconstruirme tras un problema de salud” o “encontrar alternativas de voluntariado”, son algunos de los retos identificados por las 154 personas mayores de 55 años de Gipuzkoa que participan en Helduari Komunitatea.

Algunas de las opiniones recabadas entre las personas participantes, subrayan aspectos como que: “independientemente de la edad es importante esforzarse para sentirse bien, tener ánimo para seguir recorriendo el camino y ponerse ilusiones sin que la excusa sea ‘es que soy mayor para’”. Otra

persona de la Comunidad comparte que “aunque se hace raro poder llevar una vida gratificante y plena sin depender de tareas obligatorias como un trabajo remunerado, esta es nuestra mayor riqueza: observar, desarrollar nuestro criterio propio y disfrutar de todo aquello que podemos permitirnos sin sentirnos obligados a pedir permiso ni disculpas. Todo un lujo”.

Otra de las participantes considera que con la jubilación “se inician los retos más importantes de la vida. Lo que voy experimentando es que tras adentrarme en un estilo de vida menos agitado, menos marcado por las mil y una responsabilidades cotidianas que llenaban mis días, me voy encontrando con vacíos importantes no solo por las pérdidas de personas queridas, sino por ignorancia de mi misma. Creo que inicio un camino, que deseo sea intenso, de vivir desde mi interioridad y no tan marcada por los acontecimientos externos”. En esta línea, en los debates generados en Helduari Komunitatea las personas participantes coinciden en subrayar que “el futuro también es nuestro”.

La iniciativa acaba de superar su ecuador y los resultados de las encuestas realizadas a las personas usuarias revelan que el 91% considera el contenido global de las charlas y mesas redondas como bueno o muy bueno. Del total de las personas inscritas el 69% son activas en la plataforma virtual con la visualización de charlas y un 38% se animan a compartir sus reflexiones.

El “café de los viernes”

Ante estos datos y con el objetivo de debatir los temas abordados en la comunidad, compartir retos personales, así como propiciar la interacción, desde esta semana, se celebrarán todos los viernes del mes de mayo a las 17:00 horas el “Café de los viernes de Helduari Komunitatea”, encuentro digital que nace con vocación de seguir favoreciendo el conocimiento mutuo entre las personas que forman parte de la comunidad.

Desde el arranque de Helduari Komunitatea el pasado 14 de marzo en la Comunidad se han abordado y trabajado sobre cuestiones relacionadas con los cuidados, prepararse para el futuro, sexualidad, investigación en envejecimiento, adicciones, la vida tras la jubilación, la autoimagen o el hogar del futuro, entre otros temas. El programa continuará hasta el próximo 31 de mayo, finalizando con un gran encuentro presencial en San Sebastián. Hasta entonces, se informará y debatirá sobre cuestiones relacionadas con la intergeneracionalidad, actuación ante situaciones de emergencia, envejecimiento saludable y finanzas personales.

Helduari Komunitatea está impulsada por el Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI), Oniversity -la Universidad on line de Seniors Activos-, y la empresa Bat, Bi ta Hiru, especializada en participación y desarrollo comunitario. El proyecto está cofinanciado por el Departamento de Promoción Económica, Turismo y Medio Rural de la Diputación Foral de Gipuzkoa y Adinberri y cuenta con el patrocinio de Bexen Medical. Asimismo, colaboran Tecnalía y AIUTA (Asociación Internacional de Universidades de la Tercera Edad).

La iniciativa, que lleva por lema “Lidera tu momento”, arrancó en marzo con el objetivo de crear una comunidad online que, mediante charlas, mesas redondas, la interacción en foros o el planteamiento de retos, ayude a las personas participantes a liderar su futuro y cuidar de su salud física, mental y emocional. Y todo ello con una atención totalmente personalizada.

PROGRAMA ACTIVIDADES MAYO (ONLINE)

6 de mayo. 17:00h. El café de los viernes de Helduari Komunitatea.

9 de mayo. 17:30h. Hacia un nuevo modelo de relación social: la intergeneracionalidad como un activo comunitario

El derecho a ser diferentes y el placer de comprendernos: rompiendo barreras y estereotipos

13 de mayo. 17:00h. El café de los viernes de Helduari Komunitatea.

16 de mayo. 17:30h. SOS a partir de los 55: Todo lo que debes saber

Que las emergencias no te paralicen. Aprende a actuar

20 de mayo. 17:00h. El café de los viernes de Helduari Komunitatea.

23 de mayo. 17:30h. Tu vejez también depende de ti

Sé parte activa de tu salud para disfrutar de un envejecimiento saludable.

26 de mayo. 17:30h. Mesa Redonda:

Finanzas Personales para personas mayores longevas: Aspectos fundamentales, nuevas tendencias e instrumentos, oportunidades y riesgos.

27 de mayo. 17:00h. El café de los viernes de Helduari Komunitatea.

31 de mayo. Encuentro presencial final Helduari Komunitatea.

Las personas interesadas en sumarse a Helduari Komunitatea, pueden hacerlo en www.helduari.eus y, si lo requieren, solicitar ayuda en el proceso de inscripción llamando al +34 625 02 36 96 o enviando un correo electrónico info@helduari.eus

Datos de contacto:

HELDUARI KOMUNITATEA Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Educación](#) [Sociedad](#) [País Vasco](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>