



Bizitza berria eta betea
Nueva longevidad y vida plena



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONKIZATE, GAZTERIA ETA
ERROKIA DEMOGRAFIAKAREN SALA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO



berpiztu
PROYECTO VIDA. LA NUEVA LONGEVIDAD EN EL VASCO
PROYECTO DE VIDA EN EL VASCO



Lezoko
Unibertsitateko
Udala

AUBIXA
FUNDACIÓ | FUNDACIÓN

APTES

helduakAD!
THE FUNDATION OF THE ELDERLY IN THE BASQUE
LA FUNDACIÓN DE LA VEJEZ EN EL VASCO



XITONIZ-EZKEREN
BIDEA
LESO



bibe

Bizitza berria eta betea
Nueva longevidad y vida plena



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



berpiztu
PROGRAMA PARA LA REACTIVACIÓN ECONÓMICA
Y EL EMPLEO DE ZONAS RURALES



Lezoko
Unibertsitateko
Udala



AUBIXA
FUNDazioA | FUNDACION

APTES

helduakADI!
Bereizgarritasun eta Partaidetza Programaren Erakundeak
de las Personas Mayores en Leizorri



XITONK-EMONEN



LEZO

Aukibidea

Índice

Contents

Sarrera	Introducción	Introduction	7		
1. Zahartzearen erronka	Reto del envejecimiento	The challenge of ageing	13		
2. BIBE proiektua	Proyecto BIBE	BIBE Project	19		
2.1	Proiektuaren sintesia	Síntesis del proyecto	Project summary	21	
2.2	Garapena	Desarrollo	Development	24	
2.2.1	Definizio-fasea eta kontzeptu-esparrua	Definición y marco conceptual			
		Definition and conceptual framework phase		24	
		- Foku-taldeak	Grupos focales	Focus groups	24
		- Inkesta	Encuesta	Survey	38
		- Adituen Batzordea	Comité de expertos	Expert committee	45
2.2.2	Gauzatze-/Hedatze-fasea	Fase de despliegue	Execution-deployment phase	54	
		- BIBE Lezon	BIBE en Lezo	BIBE in Lezo	54
		- Metodologia	La metodología	The methodology	55
		- Ekintza	La acción	The action	57
		- Emaitzak	Resultados	Results	58
		- Etorkizunari begira	Mirando al futuro	Looking to the future	61
3. Azken ondorioak	Conclusiones finales	Final conclusions		63	
4. Jarduketa-proposamenak	Propuestas de actuación	Action proposals		69	
Eskertza	Agradecimientos	Acknowledgements		77	
Erreferentzia bibliografikoak	Referencias bibliográficas	Bibliographic references		81	

Sarrera
Introducción
Introduction

Sarrera

Introducción

Introduction

BIBE, Bizitza Berria eta Betea kontzeptuaren akronimoa ez ezik, bizitzarako gonbidapen bat ere bada.

Gizarte aurreratuak daukaten erronka garrantzitsuenetako bat zahartzaroarekin lotuta dagoena da. Bizi-itxaropena luzatzen joan denez, erronka berriak sortu dira gizartean, gizateriaren historian inoiz ez baitira hainbeste adineko egon. Bizitza-luzera berri baten aurrean gaude, beraz.

Berrikuntzaren bidez zahartzearen eta paradigma berri honen erronkei erantzutea da, hain zuzen ere, Gipuzkoako Foru Aldundiaren ADINBERRI Fundazioaren helburua. Erronka horretatik sortu zen BIBE proiektua, Gipuzkoak bizitza berri eta betearen paradigmatik garapenari ekarpen bat egiteko asmoz.

Berpiztu programaren barruan kokatzen da BIBE; hau da, COVID-19aren eraginez ekonomian eta enpleguan piztutako krisia gainditzeari begira Eusko Jaurlaritzak emandako erantzunetako baten barruan. Helburu horretan bat datoz Eusko Jaurlaritzak eta hiru foru-aldundiak. Berpizturen jarduketak ekonomia eta enplegua suspertzera bideratuta daude, bai eskualde behartsuetan, bai hainbat arrazoiengatik lehenetsunez esku hartzea eskatzen duten eremuetan.

Ilido horretan, BIBEren helburua izan zen Oiarzualdea errefe-

Del concepto nueva longevidad y vida plena (Bizitza Berria eta Betea) nace BIBE, un acrónimo del nombre en euskera que se puede también interpretar como una invitación a la vida.

Uno de los desafíos más relevantes de las sociedades avanzadas es el del envejecimiento. La esperanza de vida se ha ido alargando, lo que crea nuevos retos de cara a una sociedad con una cantidad de personas mayores que jamás se había dado en la historia de la humanidad. Nos encontramos, por lo tanto, ante una nueva longevidad.

Responder desde la innovación a los desafíos del envejecimiento y de este nuevo paradigma es el objetivo de la Fundación ADINBERRI de la Diputación Foral de Gipuzkoa. De ese reto nació el proyecto BIBE, con la pretensión de ser una aportación desde Gipuzkoa al desarrollo del nuevo paradigma de longevidad y vida plena.

BIBE se enmarca en el programa Berpiztu, una de las respuestas ofrecidas por el Gobierno Vasco para superar la crisis económica y de empleo surgida de la Covid 19. Un objetivo conjunto que une a Gobierno Vasco y a las tres Diputaciones Forales. Las actuaciones de Berpiztu van dirigidas a la reactivación económica y de empleo de comarcas desfavorecidas o zonas que, por diferentes motivos, se consideran de actuación preferente.

Originating from the concept of new longevity and a full life, BIBE is an acronym from the Basque name Bizitza Berria eta Betea, serving as an invitation to life.

Ageing is one of the most important challenges in advanced societies. Life expectancy has been steadily rising, creating new challenges for a society now experiencing an unprecedented number of older adults. We are therefore facing a new longevity.

The aim of Gipuzkoa Provincial Council's ADINBERRI Foundation is to provide an innovative response to the challenges of ageing and this new paradigm. The BIBE project emerged from this challenge, seeking to make a meaningful contribution from Gipuzkoa toward developing this new paradigm of longevity and a full life.

BIBE is part of the Berpiztu programme, one of the Basque Government's initiatives to tackle the economic and employment crisis caused by Covid-19; a shared objective that brings together the Basque Government and the three Provincial Councils. Berpiztu's interventions aim to revive the economy and create jobs in disadvantaged localities or in areas identified as priorities for various reasons.

Along these lines, BIBE aimed to turn Oarsoaldea into a benchmark region in terms of promo-

rentzia-eskualde bihurtzea zahartze aktibo, osasungarri eta zentzuduna sustatzeari dagokionez, bizitza beteoa garatzera eta bultzada sozioekonomikoa ematera bideratuta.

Esperimentazio- eta ikaskuntza-espazio batean, proiektu aitzindariak garatu ditu BIBEk, hazten jarraitzeko eta Gipuzkoako beste eremu batzuetan erreplikatu ahal izateko asmoarekin. Hori guztia ongizate-proiektuak ikertzeko eta teknikoki garatzeko esparruan, baina alde batera utzi gabe bizitza luzeari heltzeko ekonomia- eta enpleguaren aldetik dauzkan ikuspegiak.

BIBE garatzeko, inguruko entitateen ordezkariek eta ospe handiko profesionalak osatutako talde eragile bat sortu zen. Aubixa Fundazioaren gidaritzapean egindako ikerketan, sakanoki berrikusi ziren zahartzaroko bizitza betearen kontzeptuarekin zerikusia duten elementu asko, ikasketak gazteak izan arren nolabait zaharkituta gelditzen hasiak baitira.

Nola zahartu nahi dute adineko berriek? Zein dira haien nahiak, premiak eta eskakarak? Zein dira herritarrentzako zentzu-iturriak? Nola ikusten dituzte herritar hauek beren etorkizuneko zainketak? Zoriontsu izan al daiteke desgaitasuna izaten? Hori guztia integratu al daiteke gizarte zuzen eta solidario batean? Oinartu al daiteke horien inguruan eskuratutako datuak estrapolatu egin ahal izango dira orain, tokiko eta nazioarteko hainbat adituk erabiltzen duten informazioarekin.

Gogoetaren eta ikerketaren lehenengo faseaz gain, prozesu, espazio eta dinamikak ere garatu dira BIBEren esparruan, pertsonak ahalgunduz daitezela eta beren bizitza bete-betean bizi dezaten.

En esa línea, BIBE se orientó a convertir Oarsoalde en una comarca referente en la promoción del envejecimiento activo, saludable y con sentido y significado, enfocada al desarrollo de una vida plena y al impulso socio-económico.

En un espacio de experimentación y aprendizaje, BIBE ha desarrollado proyectos pioneros que tienen la vocación de seguir creciendo y poder ser replicados en otras partes de Gipuzkoa. Todo en un doble ámbito de investigación y desarrollo técnico de proyectos de bienestar, por una parte, pero sin dejar de lado el enfoque económico y de empleo que conlleva el abordaje de la nueva longevidad.

Para el desarrollo de BIBE se creó un grupo motor formado por entidades de la zona y profesionales de contrastado prestigio. En una parte de eminente carácter investigador, liderada por la Fundación Aubixa, se han revisado en profundidad muchos de los elementos relacionados con el concepto de vida plena en la vejez, que empiezan a mostrar cierta obsolescencia pese a la juventud de los estudios.

¿Cómo quieren envejecer los nuevos mayores?, ¿cuáles son sus deseos, necesidades y demandas? ¿Cuáles son las fuentes de sentido para la ciudadanía? ¿Cómo ve esta ciudadanía sus propios cuidados en el futuro? ¿Se puede ser feliz sufriendo discapacidad? ¿Se puede integrar todo esto en una sociedad justa y solidaria? Los datos obtenidos sobre estas cuestiones en Oarsoalde podrán ahora ser extrapolados con la información que manejan diversos expertos locales e internacionales.

Además de una primera fase de reflexión e investigación, en el marco de BIBE también se han

ting active, healthy, meaningful ageing, focused on developing a full life and socio-economic development.

Within an experimental learning environment, BIBE has developed pioneering projects designed to grow and be replicated throughout Gipuzkoa, combining research with the technical development of well-being initiatives while also addressing the economic and employment challenges posed by increased longevity.

A steering group of local entities and renowned professionals was set up in order to develop BIBE. In a research-focused part led by Aubixa Foundation, many elements related to the concept of living a full life in later years were thoroughly reviewed, showing that there is some obsolescence despite the relative youth of the studies.

How do older adults today wish to age? What are their desires, needs, and demands? What are the sources of meaning for the general public? How does this general public view their own future care? Is it possible to live happily with a disability? Can all this be integrated within a fair and supportive society? The data obtained on these issues in Oarsoalde can now be extrapolated with information managed by various local and international experts.

In addition to an initial phase of reflection and research, the BIBE framework has developed processes, spaces, and dynamics to empower individuals to live their lives to the fullest.

BIBE counts on the collaboration of Lezo Town Council, Aubixa Foundation, Aptas, Helduak Adil, Lezo Pensioners' Association Aiton-Amonen Borda, and Agjiupens, targeting the older adults

BIBEk honako hauek ditu kolaboratzaile: Lezoko Udala, Aubixa Fundazioa, Aptes, Helduak Adil, Aitona-Amonen Borda Lezoko Erretiratuen Elkartea eta Agijupens. Bestalde, Lezoko adinekoengana zuzendu da, haiek baitira «BIBEren benetako protagonistak».

desarrollado procesos, espacios y dinámicas para que las personas se empoderen y vivan su propia vida en plenitud.

BIBE cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Lezo, la Fundación Aubixa, Aptes, Helduak Adil, la Asociación de Jubilados de Lezo Aitona-Amonen Borda y Agijupens y ha sido dirigido a las personas mayores de Lezo, “las auténticas protagonistas de BIBE”.

of Lezo, “the true protagonists of BIBE”.

1.

Zahartzearen erronka
Reto del envejecimiento
The challenge of ageing

1 ■ Zahartzearen erronka

El reto del envejecimiento

The challenge of ageing

XXI. mendean, zahartzea eta zahartzaroa aldatzen ari dira. Urte gehiago bizi gara, eta hainbat modutan: ez dago zahartzeko modu bakar bat, asko baizik, behar eta erronka desberdinekin. Zahartzaro askotarikoago eta heterogeneoago baterantz goaz.

Gaur egun, adinekoak gure gizartearen funtsezko zati dira: laster, lau pertsonatatik bat izango dira. Gaur egungo erronka handien aurrean (ekonomikoak, klimatikoak, sanitarioak eta sozialak, belaunaldien artekoak...), ezin dugu haien parte-hartze aktiboa alde batera utzi.

Europar zahartzaroaren munduan paradigma nagusirik bada, zahartze aktiboaren paradigma da hori. Eta, hain zuzen ere, proiektu honek beste begirada bat eman nahi dio. Ez dauka azken hogeitau urteotan guztion artean eraiki duguna baztertzeko inolako asmorik, elementu eta ikuspegi berritzaileak eranstekoak baizik.

En el siglo XXI, la vejez y el envejecimiento están cambiando. Vivimos más años y de manera muy diferente: no existe una sola forma de envejecer, sino múltiples "vejezes", con necesidades y retos diversos. Vamos hacia una vejez más diversa y heterogénea.

Hoy, las personas mayores representan una parte esencial de nuestra sociedad: pronto serán una de cada cuatro personas. Ante los grandes desafíos actuales —económicos, climáticos, sanitarios y sociales, intergeneracionales, etc.— no podemos prescindir de su participación activa.

Si hay un paradigma vigente y preponderante en Europa en el mundo de la vejez, este es el paradigma del envejecimiento activo, al que este proyecto pretende aportar una nueva mirada. No se trata de arrinconar lo que hemos construido entre todos y todas en los últimos veinte años, sino de introducir elementos y enfoques innovadores.

Later life and ageing are changing in the 21st century. We are living longer and in very different ways: ageing no longer follows a single path, but encompasses multiple "later lives" with diverse needs and challenges. We are moving towards a more diverse, heterogeneous old age.

Today, older adults constitute a vital part of our society; before long, they will represent one in every four individuals. Given the major challenges we face today (economic, climatic, health, social, intergenerational, etc.), we cannot afford to overlook their active involvement.

If there is a prevailing paradigm in Europe concerning later life, it is that of active ageing, to which this project seeks to offer a new perspective. It is not a question of sidelining what we have built together over the last twenty years, but rather of introducing innovative elements and approaches.

The active ageing paradigm proposes that individuals can achieve optimal physical, so-

Zahartze aktiboaren paradigmak haxe proposatzen du: pertsonak, jardueraren bidez – aktiboak izanik –, ahalik eta ongizate fisiko, sozial eta mentalik handiena lortu ahal izatea, eta gizartearen parte hartzea, betiere babesa, segurtasuna eta –behar izanez gero– zainketa ematen zaien bitartean.

Zahartze aktiboak jarduera eta parte-hartzea biltzen ditu (enbor-dimentsioa), osasunarekin, independentziarekin eta zahartze onarekin batera. Pertsonak beren zahartzearen eragile aktibotzat jotzen dira, eta prozesu horretan zerikusia dute bizi diren testuinguruetako ingurumen-, ekonomia-, gizarte-, zerbitzu- eta kultura-baldintzek. Ongi zahartzeko bide horretan, baldintza horiek aukerak eman ditzakete, edo oztopoak sortu. Era berean, azpimarratu behar da nolabaiteko ahalegina egin dela zahartzaroari eta zahartzeari buruz dauden estereotipoei eta aurreiritziei buruzko usteak eta ikuspegia eraldatzeko.

Europako politikak estrategia modura ulertzen dute zahartze aktiboa, bizi-itxaropen luzea duten gizarteetako herritarrek ondo zahartu daitezken. Non zentratzen da jarduketa? 2012an Vienan zahartzaroari buruz egindako Ministro Konferentziak ezarritako lehenasunen arabera, Europak hauek lirateke helburuak: lan-bizitza luzatzea eta lanerako gaitasunari eustea; adinekoen parte-hartzea, diskriminaziorik eza eta gizarteratzea sustatzea; adinekoen artean duintasuna, osasuna eta independentzia bultzatzea eta babestea; eta belaunaldien arteko elkartasunari eustea eta hobetzea.

Zahartze aktiboaren paradigma ez zen berrikusi XXI. mendearen hasieran sortu zenetik, eta 2015ean Brasillgo International Longevity Center erakundeak paradigma errealtate sozialera

El paradigma del envejecimiento activo propone que a través de la actividad (de ser activos), las personas puedan lograr su máximo bienestar físico, social y mental, participar en la sociedad mientras se les da protección, seguridad, y cuidados en caso de que lo requieran.

El envejecimiento activo integra la actividad y la participación (dimensión troncal), junto a la salud, la independencia y el buen envejecer; entendiendo a las personas como agentes activos de su propio envejecimiento, matizado por las condiciones ambientales, económicas, sociales, de servicios y culturales de los contextos donde viven. Estas condiciones pueden proporcionar oportunidades o crear barreras, para ese buen envejecer. Asimismo, hay que destacar que ha habido cierto esfuerzo por transformar la comprensión y perspectiva sobre los estereotipos y prejuicios existentes sobre la vejez y el envejecimiento.

Para las políticas europeas, el envejecimiento activo se concibe como una estrategia para permitir envejecer bien a la ciudadanía de sociedades que se hacen longevas. ¿Dónde se focaliza la actuación? Según las prioridades derivadas de la Conferencia Ministerial sobre Envejecimiento celebrada en Viena en 2012, a nivel europeo los objetivos son: fomentar la prolongación de la vida laboral y el mantenimiento de la capacidad de trabajo; promover la participación, la no discriminación y la inclusión social de las personas mayores; promover y salvaguardar la dignidad, la salud y la independencia entre las personas mayores; y, mantener y mejorar la solidaridad entre generaciones.

El paradigma del envejecimiento activo no había sido revisado desde su nacimiento a

cial, and mental well-being by remaining active and engaged in society, while also receiving protection, security, and care as necessary.

Active ageing integrates activity and participation (core dimension), along with health, independence, and healthy ageing, understanding people as active agents in their own ageing process, influenced by the environmental, economic, social, service, and cultural conditions of their living contexts. These conditions can provide opportunities or create barriers to healthy ageing. Moreover, it should be noted that there has been a concerted effort to change perceptions and attitudes towards stereotypes and prejudices regarding later life and ageing.

In European policies, active ageing is seen as a strategy to help citizens in increasingly long-lived societies to age well. Where is the action focused? According to the priorities derived from the Ministerial Conference on Ageing held in Vienna in 2012, the objectives at European level are to: encourage extending working life and maintaining work capacity; promote participation, non-discrimination and social inclusion among older adults; promote and safeguard dignity, health, and independence among older adults; and maintain and improve solidarity between generations.

The active ageing paradigm, which had not been reviewed since its inception in the early 21st century, was revised in 2015 by the International Longevity Center Brazil to address a markedly different social reality, characterised by urbanisation, globalisation, migration, technological revolution, climate change, and a persistent rise in poverty and inequality. In adapting to these complexities, the paradigm was

egokitzeko ahalegina egin zuen. Izan ere, egoera oso desberdina zen ordurako, hainbat faktoreen eraginez: urbanizazio- eta globalizazio-prozesuak, migrazioak, iraultza teknologikoa, klima-aldaketa, pobrezia eta desberdintasunaren etengabeko gorakada... Egungo konplexutasunera egokitzeko ahalegin horretan, paradigma aberastu egiten da eta bizitza-zikloan gertatzen ari diren aldaketen azterketa zehatzagoa jasotzen du: konplexutasun handiagoa, zahartze-prozesuaren barruko azpietapak, familia-egituretako aldaketak... «Zutabe» berriak ere jasotzen ditu (bizitza osoko ikaskuntza), «klasikoez» gain (osasuna, parte-hartzea eta segurtasuna). Eta, era berean, hainbat faktore erabakigarri: kulturalak, hala nola adinkeria edo generoa; pertsonalak, hala nola biologia, kognizioa edo sexu-orientazioa eta identitatea; ingurune fisikoak, hala nola hiri-diseinua edo natura-ingurunea; baldintzatzaile sozialak, hala nola hezkuntza eta bazterketa; baldintzatzaile ekonomikoak, hala nola enplegua eta pentsioak; gizarte- eta osasun-zerbitzuak, zahartze aktiboaren «baldintzatzaile» gisa, eta abar. Eredua «konplexutzen» duen berrikuspen horrek ikuspegi eguneratuagoa dauka, eta ez ditu aldatzen ez ereduaren oinarriak, eta ez zahartzarolari nahiz zahartzeari buruzko begiradak.

BIBE proiektuak gure ustez garantzitsuak diren nabardura batzuk erantsi nahi dizkio ikuspegi horri:

- i. Begirada pertsonalizatua eranstu du; hau da, ahaldundu eta lagundu egiten du, baina «ondo egitearen» ikuspegi bakar edo jeneralista hartu gabe.
- ii. Kontuan hartzen ditu bizitzak pertsona bakoitzak

principios del siglo XXI y en el año 2015 el International Longevity Center de Brasil realizó un esfuerzo para la adaptación del paradigma a una realidad social muy diferente, caracterizada por los procesos de urbanización y globalización, las migraciones, la revolución tecnológica, el cambio climático, y un aumento constante de la pobreza y desigualdad, etc. En esta adaptación a la complejidad actual, el paradigma se enriquece e incluye un análisis más detallado de los cambios que se están dando en el ciclo vital, mayor complejidad, sub-etapas dentro del proceso de envejecimiento, cambios en las estructuras familiares, etc. También incluye nuevos «pilares» (aprendizaje a lo largo de la vida) además de los «clásicos» (salud, participación y seguridad). Y, de igual forma, distintos determinantes: culturales, como el edadismo o el género; personales como la biología, la cognición o la orientación sexual y la identidad; entornos físicos como diseño urbano o entorno natural; determinantes sociales como la educación, exclusión, etc.; determinantes económicos como el empleo y las pensiones; los servicios sociales y sanitarios como «determinantes» del envejecimiento activo, etc. Esta revisión que «complejiza» el modelo, incluye una visión más actualizada, sin modificar ni los fundamentos del mismo, ni la mirada sobre la vejez y el envejecimiento.

El proyecto BIBE pretende aportar a todo este enfoque algunas cuestiones que entendemos relevantes:

- i. Introduce una mirada personalizada, es decir, empodera y acompaña, pero no tiene un enfoque único ni generalista del «buen hacer».

expanded to include a more detailed analysis of life cycle changes, sub-stages within the ageing process, changes in family structures, and other factors. It also incorporates new «pillars» (lifelong learning), alongside the «traditional» ones (health, participation, and security). Similarly, there are various determinants: cultural factors, such as ageism or gender; personal factors, such as biology, cognition, sexual orientation and identity; physical environments, such as urban design or natural surroundings; social determinants, such as education, exclusion, etc.; economic determinants, such as employment and pensions; social and health services as key determinants of active ageing, etc. This review, while adding complexity, offers an updated vision without altering the model's foundations or its outlook on later life and ageing.

The BIBE project aims to add some points that we consider important to this approach.

- i. It introduces a personalised perspective that empowers and supports, rather than adopting a single, generalised approach to «good practice».
- ii. It considers the values, motivations, meanings, and significance of each person's life.
- iii. It seeks individual development linked to collective development, and vice versa.
- iv. It is grounded in a generational justice approach.
- v. It incorporates a territorial perspective, attentive to each specific geography.
- vi. It integrates vulnerability.

rentzat dituen balioak, motibazioak, zentzua eta esanahia.

iii. Garapen kolektiboari lotutako garapen indibiduala du xede, eta alderantziz.

iv. Belaunaldien arteko justiziaren ikuspegian oinarrituta dago.

v. Lurralde-begirada dauka, geografia zehatz bakoitzekoa.

vi. Zaurgarritasuna integratzen du.

vii. Ikuspegi erlazionalaren garrantzia jasotzen du: giza-banakoak ekosistema baten barruan.

ii. Tiene en cuenta los valores, motivaciones, sentido y significado de la vida de cada persona.

iii. Busca el desarrollo individual asociado al desarrollo colectivo y viceversa.

iv. Está basado en un enfoque de justicia generacional.

v. Con una mirada desde el territorio, desde cada geografía concreta.

vi. Integra la vulnerabilidad.

vii. Asume la trascendencia de una perspectiva relacional: individuos dentro de un ecosistema.

vii. It assumes the transcendence of a relational perspective: individuals within an ecosystem.



2.

BIBE proiektua

Proyecto BIBE

BIBE project

2 ■ BIBE proiektua Proyecto BIBE BIBE project

2.1 PROIEKTUAREN SINTESIA

BIBE Eusko Jaurlaritzaren Berpiztu programaren esparruan kokatuta dago, eta Oiarzualdea eskualdean zainketen eta zahartzearen arloan aktibatutako proiektuekin bat egiten du. Urte hauetan EAEn garatu diren ekimenetatik abiatuta hedatzen da, hala nola Altxor 7.0, «Euskadi martxan» izeneko XII. Legegintzaldiko Gobernu Programaren 81. eta 83. konpromisoak, Euskadi Next, zahartzaro osasungarriako traktzio-ekimen transbertsalak, Bizitza Betea, Zaintza HerriLab edo Hariak, eta Adinberri Fundazioaren inguruan eraikitako Gipuzkoako ekosistemakoak.

Zahartzaroak gizarte aurreratuetan duen erronka garrantzitsuenetako bati erantzun nahi dio BIBEk: zahartzaroan bizitza betea izatea, eta gero eta urte gehiagoz bizi den gizarte osoaren aurrerapena eta kohesioa lortzea.

2.1 SÍNTESIS DEL PROYECTO

Enmarcado en el Programa Berpiztu del Gobierno Vasco, BIBE se suma a los proyectos activados en la comarca de Oarsoaldea en el ámbito de los cuidados y el envejecimiento y se despliega a partir de iniciativas que se han ido desarrollando a lo largo de estos años en la CAPV: como Altxor 7.0, los compromisos 81 y 83 del Programa de Gobierno de la XII Legislatura «Euskadi en marcha», Euskadi Next, las Iniciativas Transversales de Envejecimiento Saludable, Bizitza Betea, Zaintza HerriLab o Hariak, y del ecosistema guipuzcoano edificado en torno a Adinberri Fundazioa.

BIBE pretende dar respuesta a uno de los desafíos más relevantes que tiene el envejecimiento en las sociedades avanzadas: alcanzar una vida plena en la vejez y lograr el progreso y la cohesión de toda una sociedad cada vez más longeva.

2.1 PROJECT SUMMARY

As part of the Basque Government's Berpiztu Programme, BIBE is now collaborating on projects in Oarsoaldea in the field of care and ageing, based on initiatives that have been carried out over recent years in the Basque Country, such as Altxor 7.0, commitments 81 and 83 from the Government Programme of the 12th Legislature 'Euskadi en marcha', Euskadi Next, the leading cross-cutting initiatives for healthy ageing, Bizitza Betea, Zaintza HerriLab or Hariak, and the Guipuzcoan ecosystem centred around the Adinberri Foundation.

BIBE seeks to address one of the most significant challenges posed by ageing in advanced societies: to achieve a full life in later years and ensure progress and cohesion in an increasingly long-lived society.

Bizitza beteoa esperientzia pertsonala da, baina baita kolektiboa ere. Batzuentzat, emozio positiboekin, harreman onekin, konpromisoarekin, bizi-zentzua-ekin eta lorpenekin du zerikusia; beste batzuentzat, ongizate ekonomikoarekin eta bizitzarekiko gogobetetasunarekin, besterik gabe. Begirada hedonista izan edo «eudaimonista» izan –garapen pertsonalean, pertsonetikiko eta proiektuekiko loturan eta abar oinarritua–, funtsezko ideia bat dago proiektu honen oinarrian: zatikatuta dagoen gizarte batean ezin da osotasun indibiduala lortu.

Premisa horretatik abiatuta, BIBEk bi garapen-eremu osagarri ditu: indibiduala bata eta sozial edo kolektiboa bestea. Izan ere, eraldaketa pertsonal eta kolektiboko proiektu bat da hau, Gipuzkoako gizarte eta bertako pertsonak garatzeko, haien adina edozein dela ere.

Indibiduala: Bere helburua da Lezoko, Oiarzualdeko eta Gipuzkoako «adineko pertsonak ahalduzko» espazio, prozesu eta dinamikak eskaintzea, beren bizitza osotasunean bizi dezaten eta elkarri berriak garatu dituzten.

Kolektiboa: adineko pertsonen beste belaunaldi batzuekiko daukaten gizarte-erantzukizuna sustatzea du helburu, guztien ongizateari eta Gipuzkoako gizarte kohesionatuagoari lagunduz.

Ikuspegi operatibotik, BIBEk bi fase edo etapa dauzka:

- **Definizio-fasea eta kontzeptu-esparrua**
- **Gauzatze-/Hedatze-fasea**

Definizio-fasea beharrezkoa zen bigarren faseko jarduketara batzuk identifikatu, definitu eta proiektatzeko.

La **vida plena** es una experiencia personal, pero también colectiva. Para una persona, implica emociones positivas, buenas relaciones, compromiso, sentido vital y logros alcanzados; para otras, simplemente bienestar económico y satisfacción con la vida. Se tenga una mirada más hedonista o más “eudaimonista” (basada en el desarrollo personal, en la vinculación con personas y proyectos, etc.) existe para este proyecto una idea clave: no puede existir plenitud individual en una sociedad fragmentada.

Desde esta premisa, BIBE tiene dos áreas de desarrollo complementarias, una individual y otra social o colectiva. Porque este es un proyecto de transformación personal y colectiva, de desarrollo de la sociedad guipuzcoana y sus personas (independientemente de la edad).

Individual: Su objetivo es el ofrecer espacios, procesos y dinámicas “en los que se empoderen las personas mayores” de Lezo, Oarsoalde y Gipuzkoa para que vivan su vida con plenitud y desarrollen nuevas iniciativas.

Colectiva: tiene como fin fomentar la responsabilidad social de las personas mayores hacia otras generaciones, contribuyendo al bienestar común y a una sociedad guipuzcoana más cohesionada.

Desde el punto de vista operativo, BIBE se presenta en dos fases o etapas:

- **Fase de Definición y marco conceptual**
- **Fase de Ejecución/despliegue**

La fase de Definición era necesaria, para identificar, definir y proyectar, algunas de las actuaciones de la segunda fase.

A full life is a personal but also a collective experience. For some, it means positive emotions, strong relationships, commitment, meaning in life, and achievements; for others, it may simply mean economic well-being and life satisfaction. Whether adopting a hedonistic or a “eudaimonic” perspective (focusing on personal development, connections with others and projects, etc.), it is a central idea of this project that individual fulfillment cannot exist in a fragmented society.

From this premise, since this is a personal and collective transformation project that involves developing Gipuzkoa society and its people (regardless of age), BIBE has two complementary areas of development: an individual one and a social or collective one.

Individual: the aim is to provide spaces, processes, and dynamics that “empower older adults” in Lezo, Oarsoalde, and Gipuzkoa to live life to the fullest and develop new initiatives.

Collective: the purpose is to foster the social responsibility of older adults towards other generations, contributing to the common good and to a more cohesive Gipuzkoa society.

From an operational perspective, BIBE is structured in two phases:

- **Definition and conceptual framework phase**
- **Execution-deployment phase**

The definition phase was necessary in order to identify, define, and prepare for some of the activities of the second phase.

Proiektu hau definitzeko, literatura azterketa xehatua egin zen, eta talde eragile bat sortu zen, entitateen ordezkariak eta profesionalak biltzen zituen, zehazteko zer ulertzen den bizitza beteaz eta zein diren euskal herritarrentzat –eta, zehazkiago, lezoarrentzat– zentzuaren iturriak. Informazio hori guztia tokiko eta nazioarteko adituekin kontrastatu zen gero. Proiektuaren zati hori Aubixa Fundazioak gidatu zuen.

Bizitza beteak neurri handi batean arakatu gabeko lurraldea izanik, definizio-fase bat bereizi behar zela pentsatu zen, eta fase horretan:

- Proiektuaren garapenaren entregagarri zehatzak diren eduki espezifikoak lantzea.
- Eduki horiek eta horien irismena zehaztea.

Definizio-fase horren bidez, zedarritu egin nahi izan da bizitza betearen kontzeptu lau-soa, eta Gipuzkoan nahiz Lezo zahartzen diren pertsonentzat lehentasunezkoak diren funtsezko alderdiekin lotu, beste gizarte batzuetatik etorritako ikuspegiak jaso beharrean.

Bestalde, **gauzatze-eta hedatze-faseak** dimentsio indibidual horren zein kolektiboaren oinarritzko alderdiak biltzen ditu.

Para definir este proyecto, además de un exhaustivo análisis de la literatura existente, se creó un grupo motor con entidades y profesionales, que ahondó en lo que se entiende por vida plena, cuáles son las fuentes de sentido para la ciudadanía vasca y, desde una perspectiva más específica, para la localidad de Lezo; y contrastó toda esta información con expertos locales e internacionales. Esta parte del proyecto ha sido liderada por la Fundación Aubixa.

Siendo la Vida Plena un territorio inexplorado en gran medida, se pensó que era necesario diferenciar entre una fase de definición, en la que:

- Además de trabajar contenidos específicos que constituyen entregables concretos del desarrollo del proyecto;
- Se terminara de perfilar esos contenidos y su alcance.

A través de esta **fase de definición** se ha pretendido, acotar el concepto nebuloso de vida plena, imbricándolo con aspectos esenciales de lo que las personas que envejecen en Gipuzkoa y Lezo entienden primordiales, no trasladando enfoques procedentes de otras sociedades.

Por su parte, **la fase de ejecución-despliegue** contempla aspectos clave tanto de esa dimensión individual como de la colectiva.

Alongside an exhaustive literature review, a steering group was formed comprising entities and professionals who explored the concept of a full life and the sources of meaning for Basque citizens, specifically focusing on the town of Lezo and contrasting this information with insights from local and international experts. This part of the project was led by Aubixa Foundation.

With Full Life being a largely uncharted territory, it was thought necessary to differentiate between a definition phase in which:

- In addition to working on specific content that constitutes specific project deliverables,
- the scope and content will be fine tuned.

Through this **definition phase**, the aim was to clarify the nebulous concept of a full life by intertwining it with essential aspects that adults ageing in Gipuzkoa and Lezo consider paramount, without adopting approaches from other societies.

Meanwhile, the execution-deployment phase covers key aspects of both these individual and the collective dimensions.

2.2 GARAPENA

2.2.1 Definizioa eta kontzeptu-esparrua

BIBE proiektua bizitzaren luzera berriari eta zahartzaroko bizitza beteari heldu nahi dien ekimen integral bat da. Helburu horiek lortzeko, ikuspegi kualitatibo eta kuantitatiboak uztartzen dituen metodologia mistoa aukeratu dugu. Aukera metodologiko horri esker, herritarren beharrei, interesei, nahiei eta abarri buruzko ikuspegi oso eta kontrastatua lortu ahal izan dugu.

FOKU-TALDEAK

Proiektuaren lehenengo fasean **(2024ko maiatzean)**, sei **foku-talde** osatu genituen, adin eta/edo bizi-une desberdinetako pertsonekin: 57-62 urtekoak (oraindik aktibo), 63-67 urtekoak (erretiratu berriak) eta 70 urtekoak edo gehiagokoak (erretiroa jada kontsolidatuta). Talde horietan, denetarik partekatu zuten: esperientziak, balioak, kezak, nahiak, zahartzearen ikuspegiak, eta bizitza betea eta zahartzaro ona izateak esan nahi duenari buruzko espektatibak.

Foku-taldeetako parte-hartzaileek funtsezko hainbat alderdi nabarmendu zituzten, zahartzaroan bizitza betea izateak zer esan nahi duen zehazteko orduan:

Familia eta zainketak

Familiak funtsezko zutabea izaten jarraitzen du adineko pertsonen bizitzan, baina harekin erlazionatzeko modua aldatu egin da aurreko belaunaldiakiko. Foku-taldeetako parte-hartzaileak «oso familia-

2.2 DESARROLLO

2.2.1 Definición y marco conceptual

El proyecto BIBE se concibe como una iniciativa integral que busca abordar la nueva longevidad y la vida plena en la vejez. Para alcanzar estos objetivos, hemos optado por una metodología mixta que combina enfoques cualitativos y cuantitativos. Esta elección metodológica nos ha permitido obtener una visión completa y contrastada de las necesidades, intereses, deseos etc. de la ciudadanía.

GRUPOS FOCALES

En la primera fase del proyecto **(mayo de 2024)**, realizamos **seis grupos focales**, con personas de distintas edades y/o distintos momentos vitales: de 57 a 62 años (aún en activo), de 63 a 67 años (recién jubiladas) y de 70 años o más (con una jubilación ya consolidada). En ellos se compartieron experiencias, valores, preocupaciones, deseos, enfoques del envejecer y expectativas sobre lo que significa tener una vida plena, una buena vejez.

Las personas participantes de los grupos focales destacaron varios aspectos clave a la hora de definir lo que significa tener una vida plena en la vejez:

Familia y cuidados

La familia sigue siendo un pilar fundamental en la vida de las personas mayores, pero el modo de relacionarse con ella ha cambiado respecto a generaciones anteriores. Los y las participantes de los grupos focales

2.2 DEVELOPMENT

2.2.1 Definition and conceptual framework

The BIBE project is conceived as a comprehensive initiative aimed at addressing new longevity and a full life in later years. To achieve these objectives, we have chosen a mixed methodology combining qualitative and quantitative approaches. This methodological choice has enabled us to gain a comprehensive, contrasted perspective on the general public's needs, interests, and desires.

FOCUS GROUPS

In the first phase of the project **(May 2024)**, we conducted **six focus groups** with people of different ages and/or life stages: from 57 to 62 years (still working), from 63 to 67 years (recently retired), and 70 years or older (long retired). In these groups, people shared experiences, values, concerns, desires, approaches to ageing, and expectations about what constitutes a full life and good old age.

The participants in the focus groups highlighted several key aspects when defining what it means to have a full life in later years:

Family and care

Family remains a fundamental pillar in older adults' lives; however, their way of relating to it has changed compared to previous generations. The participants in the focus groups see themselves as "very family-oriented" people,

zaleak» dira, baina ñabardura garrantzitsu batekin: gaur egun, oreka handiagoa bilatzen dute familiarentzat eskura egotearen eta beren bizitza-proiektua garatzearen artean.

Beren gurasoekin alderatuta, seme-alaba gutxiago izan dituzte eta familia-sare txikiagoak dauzkate. Gainera, aldatek gertatu dira bizikidetzamoduetan: pertsona bakarreko familiak, dibortzio-kopuru handiagoa, bakarrik bizi diren pertsonak, elkarrekin bizi ez diren bikoteak... Horrek guztiak laguntza eskuragarri gutxiago eta zaurgarritasun-sentsazio handiagoa dakartza.

Hala eta guztiz ere, **familiak balio sinboliko eta emozional handia izaten jarraitzen du**. Identitate-, konpainia- eta zainketa-iturri gisa hautematen da. **Dena den, bizitza jada ez da familiaren inguruan soilik ardazten. Nolabait esatearren, familiarekiko «entrega» beharrean, «lotura» dago orain.**

Askok -batez ere emakumeek- esaten dute «beren bizitzaren lema hartzeko» beharra dutela, edo, halaber, «ez» esaten ikaslekoa, eman nahi dutena edo eman dezaketena baino gehiago eskatzen dienean familiak. Garbi uzten dute amonak izateak ez duela esan nahi berriro ama izan behar dutenik: «Nire bilobak ez dira nire seme-alabak, nire alaben seme-alabak baizik. Ni haien amona naiz, ez haien ama».

Proporzionaltasuna bilatu nahi izateak tentsioak eta erruduntasun-sentimenduak eragiten ditu. Familia zaintzeari mugak jarzean edo norberaren ongizatea lehenesten, pertsona batzuek sentitzen dute desgainatu egiten dituztela besteak, edo ez dituztela haiengandik espero diren espektatiba tradizionalak betetzen. Dena den, aitorzen dute familia

se reconocen como personas «muy familiares», aunque con un matiz importante: hoy buscan un mayor equilibrio entre la entrega a la familia y el desarrollo de su propio proyecto vital.

En comparación con sus padres y madres, han tenido menos hijos y cuentan con redes familiares más reducidas. A esto se suman cambios en las formas de convivencia: hogares unipersonales, mayor número de divorcios, personas que viven solas o en pareja sin convivir, etc. Todo ello implica menos apoyos disponibles y más sensación de vulnerabilidad.

Aun así, **la familia conserva un gran valor simbólico y emocional**. Se la percibe como fuente de identidad, compañía y cuidado. **Sin embargo, ya no se concibe que la vida gire exclusivamente en torno a ella. Se sustituye, por nombrarlo de esta manera, la «entrega», por el «vínculo».**

Muchas mujeres, sobre todo, remarcan la necesidad de «hacerse cargo de su vida» y de aprender a decir «no» cuando la familia exige más de lo que pueden o quieren dar. Expresan que ser abuelas no significa volver a ser madres: «Mis nietos no son mis hijos, son hijos de mis hijas; yo soy su abuela, no su ama».

Esta búsqueda de proporcionalidad genera tensiones y sentimientos de culpa. Al poner límites al cuidado familiar o priorizar el propio bienestar, algunas personas sienten que decepcionan a los demás o que no cumplen con las expectativas tradicionales. Sin embargo, también reconocen que esta nueva forma de vivir la familia les aporta libertad, autonomía y un sentido renovado de responsabilidad hacia sí mismos.

although with an important nuance: today they seek a greater balance between giving to the family and developing their own life project.

Compared to their parents, they have had fewer children and count on smaller family networks. Added to this are changes in ways of living together: single-person households, a higher number of divorces, people living alone or apart together, etc. All this implies fewer available support networks and a greater sense of vulnerability.

Nevertheless, **family retains great symbolic and emotional value**. It is perceived as a source of identity, companionship, and care. **However, life is no longer conceived as revolving exclusively around it. What might be called «giving» is replaced by «bonding».**

In particular, many women emphasise the need to «take charge of their own lives» and to learn to say «no» when the family demands more than they can or want to give. They say that being grandmothers does not mean becoming mothers again: «My grandchildren are not my children, they are my daughters' children; I am their grandma, not their mother».

This search for proportionality generates tensions and feelings of guilt. By setting boundaries on family care or prioritising their own well-being, some people feel they are letting others down or failing to meet traditional expectations. However, they also recognise that this new way of experiencing family brings freedom, autonomy, and a renewed sense of responsibility towards themselves.

With regard to care, the potential need for assistance often provokes concern and, in many

bizitzeko modu berri horrek askatasuna eta autonomia ematen diela, baita beren buruarekiko erantzukizun-zentzu berritua ere.

Zainketei dagokienez, laguntza behar izateak kezka pizten du, eta behar hori isilpean gordetzen da maiz. Kezka eragiten duen gaia den arren, zaila egiten da horri buruz modu irekian hitz egitea. Autonomia galdu ahal izatea benetako mehatxu gisa ikusten da, batez ere demenzia duten senideen zaintzaile izan direnen kasuan. Narriadura-prozesuan lagun egiten izan duten esperientziaren ondorioz, pertsona askori beldurra eragiten die mendekotasunak, eta duintasuna galtzearekin lotzen dituzte zainketa intimo batzuk –esaterako, higiene pertsonala–.

Aurreko belaunaldiekiko dagoen ezberdintasun nabarmenetako bat hau da: zainketak, orain, ez direla ikusten soilik familiaren eginbehar gisa. Parte-hartzaile gehienek ez dute espero beren seme-alabek konpromiso hori beren gain hartzea, nahiz eta aitortzen duten unea iritsita gus-tatuko litzaikeela haiek ondoan izatea. Dilema begi-bistakoa da: gertu sentitu nahi dute familia, baina ez diote kargarik transmititu nahi, astunegia delakoan.

Aldaketa horrek gizartearen gertatutako eraldaketa zabalagoak ere islatzen ditu. Ikusirik gero eta aniztasun handiagoa dagoela elkarbizitza-ereduetan, mendekotasun txikiagoa dagoela familiarekiko, eta garrantzi handiagoa hartu duela norberaren bizi-proiektuak, zainketen gaia indibidualagoa bihurtu da, eta, hein batean, ziurgabeagoa ere bai. **Galdeta berriak sortzen dira: «Nork zainduko nau seme-alabarik ez badut?» edo «Nor arduratuko da, nire alabak senar ohiaren eta egungo bikotekidearen artean aukeratu behar badu?».**

En cuanto a los cuidados, la posible necesidad de ayuda despierta inquietud y, en muchos casos, silencio. Se trata de una cuestión que preocupa, pero de la que cuesta hablar abiertamente. La posible pérdida de autonomía se vive como una amenaza real, especialmente entre quienes han sido cuidadores de familiares con demencia. La experiencia de haber acompañado procesos de deterioro hace que muchas personas teman la dependencia y asocien ciertos cuidados íntimos (como la higiene personal) con la pérdida de dignidad.

Una diferencia clara respecto a las generaciones anteriores es que **ahora los cuidados ya no se entienden como un deber exclusivamente familiar**. La mayoría de los participantes no espera que sus hijos o hijas asuman ese compromiso, aunque reconocen que, llegado el momento, desearían contar con su acompañamiento. El dilema es evidente: quieren sentir la cercanía de la familia, pero no transmitirles una carga que consideran excesivamente pesada.

Este cambio también refleja transformaciones sociales más amplias. La creciente diversidad de modelos de convivencia, la menor interdependencia familiar y la importancia del proyecto vital propio hacen que los cuidados se perciban como un asunto más individual y, en cierto modo, más incierto. **Surgen preguntas nuevas: “¿Quién me cuidará si no tengo hijos?” o “¿Quién se hará cargo si mi hija tiene que elegir entre su exmarido o su pareja actual?”.**

Además, varias personas manifestaron su apoyo a la eutanasia en caso de enfermedad grave, discapacidad severa o dependencia extrema. Para algunos, “vivir con demencia no es vivir”, y expresan el deseo de

cases, silence. It is an issue that worries people, but which is difficult to talk about openly. Loss of autonomy is experienced as a real threat, especially among those who have cared for relatives with dementia. The experience of witnessing deterioration often leads people to fear dependency and to associate certain forms of intimate care, such as personal hygiene, with a loss of dignity.

A clear distinction from previous generations is that care is no longer seen solely as a family responsibility. Most participants do not expect their children to take on this commitment, although they acknowledge that they would like to count on them when the time comes. The dilemma is clear: they want to feel close to their family, but without imposing what they perceive as an excessively heavy burden.

This change also reflects broader social transformations. The increasing diversity of living arrangements, reduced family interdependence, and the emphasis on personal life projects make care appear more individualised and, in some respects, more uncertain. New questions arise: “Who will care for me if I have no children?” or “Who will take responsibility if my daughter has to choose between her ex-husband and her current partner?” Furthermore, several people said they supported euthanasia in cases of serious illness, severe disability, or extreme dependency. For some, “living with dementia is not living”, expressing a desire to set boundaries on prolonging life when it no longer has meaning.

At the other extreme, while most people recognise the moral obligation to care for others, they often strive to set boundaries when doing so. The tradition of

Hainbat pertsona, gainera, eufanasiaren alde agertu ziren, gaixotasun larria edo muturreko mendekotasuna izanez gero. Batzuentzat, «dementziarekin bizitzea ez da bizitzea», eta, bizitzak zentzua izateari uzten dihonean, bizitza luzatzeari mugak jartzeko nahia adierazten dute.

Beste muturrean, besteak zaintzeaz hitz egiten denean, gehienek zaintzeko konpromiso moralak aitortzen dute, baina betiere mugak jartzen saiatuz. Ez da auzitan jartzen zainketaren tradizioa, baina oreka bat bilatzen da besteari laguntzearen eta norberaren bizi-proiektuari eustearen artean. «Egunaren 24 orduetan eta urtearen 365 egunetan» zaintzeko ideia, aurreko belaunaldiak egin zutena, jada ez dago iruditeria kolektiboan.

Laburbilduz, **gaur egungo adinekoek familia-bizitzaren parte aktiboa izaten jarraitu nahi dute, baina beste leku batetik: maitasuna, babesa eta presentzia eskainiz, baina beren askatasunari eta garapen pertsonalari uko egin gabe.** Zainketa erronka partekatutzat jotzen da, baina baita eredu eta euskarri berriak eskatzen dituen espazio gisa ere, ez dadin soilik familiaren bizkar egon. Azkenik, deigarria da zainketak antolatzeari begira dagoen «interese» txikia. Ez dugu hitz egin nahi; ez dugu etorkizunean pentsatu nahi. Simone de Beauvoir-ek zahartzaroan esaten zuen bezala: «Uko egiten diogu izango garen zahartxoan geure burua ikusteari».

Osasuna

Zahartzaroan, kezka nagusietako bat osasuna izaten da. Fokutaldeetan, ia parte-hartzaile guztiak aipatu zuten autonomia galtzeko eta mendekotasun-egoerak garatzeko beldurra. Beren diskurtsoetan oso presente daukate bizitza egun batetik bestera aldatu daitekeela, gaixotasun edo istripu baten ondorioz.

poner límites a la prolongación de la vida cuando esta deja de tener sentido.

En el otro extremo, cuando se habla de cuidar a otros, la mayoría reconoce el compromiso moral de hacerlo, pero siempre intentando poner límites. No se cuestiona la tradición del cuidado, pero sí se busca un equilibrio entre apoyar al otro y preservar el propio proyecto vital. La idea de cuidar “24 horas al día, los 365 días del año”, como lo hicieron las generaciones anteriores, ya no forma parte del imaginario colectivo.

En síntesis, **las personas mayores de hoy quieren seguir siendo parte activa de la vida familiar, pero desde un lugar distinto: aportando afecto, apoyo y presencia, sin renunciar a su libertad ni a su desarrollo personal.** El cuidado se reconoce como un reto compartido, pero también como un espacio que requiere nuevos modelos y apoyos para que no recaiga únicamente en la familia. Por último, llama la atención la falta de “interés” en la planificación de los cuidados. No deseamos hablar, no queremos pensar en el futuro. Como decía Simone de Beauvoir en la vejez: “nos negamos a reconocernos en el viejo que seremos”.

Salud

La salud aparece como una de las grandes preocupaciones en la vejez. En los grupos focales, prácticamente todas las personas participantes mencionaron el miedo a perder autonomía y a desarrollar situaciones de dependencia. La idea de que la vida puede cambiar de un día para otro, a raíz de una enfer-

care is not in doubt, but there is an effort to balance supporting others with maintaining one's own life goals. The idea of caring “24 hours a day, 365 days a year”, as previous generations did, is no longer part of the collective imagination.

In summary, today's older adults wish to remain actively involved in family life, albeit from a different perspective: providing affection, support, and presence, without giving up their freedom or personal development. Care is acknowledged as a collective challenge, but also as an area that needs new models and support mechanisms to ensure it does not rest solely with the family. Finally, it is striking how little “interest” there is in care planning. We do not want to talk about it; we do not want to think about the future. As Simone de Beauvoir said in later life, “we refuse to recognise ourselves in the old person we will become”.

Health

Health emerges as a major concern in later life. In the focus groups, almost all participants mentioned the fear of losing autonomy and developing situations of dependency. The idea that life can change overnight due to illness or accident is very much present in their discourse.

Parte-hartzaile askok gertutik bizi izan dute dementzia edo beste gaixotasun kronikoren bat duten senitartekoen narriadura, eta esperientzia horrek markatu egiten du beren etorkizunari begiratzeko eta aurre egiteko duten modua. Kezkagarria iruditzen zaie besteentzat «karga bat izatera» iristea, edo beren bizitzari buruzko erabakiak hartzeko gaitasuna galtzea. Beldur hori areagotu egiten da zainketa intimoen kasuan –hala nola higie-ne pertsonalean–; bereziki zaila izaten da halakoak onartzea, konfiantza- eta hurbiltasun-harremarik ez badago.

Osasuna ez da gaixotasunik ez izatea bakarrik; **osasuna gaitasun funtzional** eta kognitiboa izatea ere bada: etxetik irten ahal izatea, oinez ibiltzea, harremanak izatea, hobbyak izatea, eguneroko jarduerekin gozatzeko jarraitzea... Denek dute beren burua zaintzeko eta aktibo mantentzeko helburua, baina bakoitzak bere modura: ariketa fisikoa eginez, elikadura zainduz, intelektualki estimulatu egonez...

Oso maiz aipatzen da osasunaren eta bizi-kalitatearen arteko erlazioa ere. Askorentzat, denbora luzez bizitzea ez da nahikoa: ondo bizi nahi dute; eta, osasunak laguntzen ez badu, zailtzen jartzen dute bizitza luzatzearen balioa. Hainbat parte-hartzailek aipatu zuten mendekotasun larria edo gaixotasun ezigaitzaileak izanez gero eutanasiara jotzearen alde zeudela, haien aburuz zentzurik ez duelako bizitza edozein modutara luzatzeak.

Bestalde, osasun-sistemarekiko kritika bat ere azaldu zen: zahartzarora gehiegi medikalizatzen dela uste dute, eta osasunaren alderdi emozional eta sozialei ez zaiela arretarik eskaintzen. Batzuek sentitzen dute sendagileek «gaixotasunari bakarrik begiratzen diotela»,

medad o accidente, está muy presente en sus discursos.

Muchos de los asistentes han vivido de cerca el deterioro de familiares con demencia u otras enfermedades crónicas, y esa experiencia marca su manera de mirar y afrontar su futuro. Se habla con inquietud de la posibilidad de “ser una carga” para los demás, o de perder la capacidad de decidir sobre la propia vida. Este temor se intensifica en el caso de los cuidados íntimos, como la higiene personal, que se perciben como especialmente difíciles de aceptar si no hay una relación de confianza y cercanía.

La salud no solo se entiende como ausencia de enfermedad, sino también como **capacidad funcional y cognitiva**: poder salir de casa, caminar, relacionarse, mantener hobbies y seguir disfrutando de las actividades cotidianas. Cuidarse y mantenerse activos aparece como un objetivo compartido, aunque cada cual lo concreta de manera distinta: desde hacer ejercicio físico, hasta cuidar la alimentación o mantenerse intelectualmente estimulados.

Otro aspecto recurrente es la relación entre salud y calidad de vida. Para muchos, vivir mucho tiempo no es suficiente: se aspira a vivir bien, y si la salud no acompaña, el valor de la longevidad se pone en cuestión. Varios participantes mencionaron su apoyo a la eutanasia en caso de dependencia severa o enfermedades incapacitantes, considerando que prolongar la vida a cualquier precio no tiene sentido.

Por otra parte, también emerge una crítica hacia el sistema sanitario: se percibe una excesiva medicalización de la vejez y una falta de atención a las dimensiones emocionales y sociales de

Many participants have personally witnessed their relatives' decline due to dementia or other chronic illnesses, and these experiences influence how they view and approach their own future. There is anxious talk about the possibility of “being a burden” to others or losing the ability to decide over one's own life. This fear intensifies in the case of intimate care, such as personal hygiene, which is seen as especially difficult to accept if there is no relationship of trust and closeness.

Health is understood not only as the absence of illness, but also as a functional and cognitive capacity: being able to leave the house, walk, interact, pursue hobbies, and continue enjoying everyday activities. Taking care of oneself and staying active emerges as a shared goal, even if it means something different for everyone: from doing physical exercise, to following a healthy diet, or keeping intellectually stimulated.

Another recurring theme is the relationship between health and quality of life. For many, living a long life is not enough: the aspiration is to live well, with the value of longevity being called into question if health declines significantly. Several participants expressed support for euthanasia in cases of severe dependency or debilitating illnesses, arguing that prolonging life at any cost is senseless.

Some criticism of the healthcare system also emerged: there is a perception of excessive medicalisation of older adults and a lack of attention to the emotional and social dimensions of health. Some people feel that doctors “only look at the illness” and that not enough importance is given to overall well-being.

In summary, health is experi-

eta ez zaiola ongizate integrari behar besteko garrantzia ematen.

Laburbilduz, **osasuna alderdi transbertsal bat da, eta bizitza betearen gainerako alderdi guztiak baldintzatzen ditu.** Garrantzi handia ematen zaie autonomiari, erabakiak hartzeko gaitasunari, eta bizitza aktibo eta esanguratsua izateko aukerari. Era berean, aitortzen da osasuna hauskorra dela, eta, lehenago edo geroago, laguntza eskatzera eramango duten mugak agertuko direla. Irekita geratzen den galdera nagusia hau da: nola egin aurre egoera horri, duintasuna galdu gabe eta bizi-proiektuari uko egin gabe.

Azken ohar bat: autozainketa askoz garrantzitsuagoa da besteen zainketa baino. Garai hauen beste ezaugarri bat.

Harremanak eta bakardadea
 Zahartzaroan bizi-kalitate ona izateko ezinbesteko elementuen artean, gizarte-harremanak daukagu. Leku nagusia familiak hartzen jarraitzen duen arren, ez da nahikoa: lagunen, auzotarren edo erreferentzialdeen konpainia ere bilatzen da, bizitza aktiboa izateko eta sare bateko kide sentitzeko.

Foku-taldeetan, askok adierazi zuten urteekin **harremanen kantitatea baino gehiago, harremanen kalitatea baloratzen** ikasi dutela. Zirkulu sozialak murriztu egiten dira, baina garrantzi handiagoa ematen zaie konfiantzan eta errespetuan oinarritutako benetako loturei. Kezkak norbaitekin partekatu ahal izatea edo, besterik gabe, egunero solasaldirako lagun bat izatea funtsezkoa da bizitza beteak izateko. Harreman esanguratsuak edo hurbileko lotura emozionalak bilatzen ditugu, samintasunez oroitzen baititugu.

la salud. Algunas personas sienten que los médicos “solo miran la enfermedad” y que no se da suficiente importancia al bienestar integral.

En síntesis, **la salud se vive como un tema transversal que condiciona todos los demás aspectos de la vida plena.** Se valora la autonomía, la capacidad de decidir y la posibilidad de mantener una vida activa y significativa. Al mismo tiempo, se reconoce que la salud es frágil y que, tarde o temprano, aparecerán limitaciones que exigirán apoyos. La gran pregunta que queda abierta es cómo afrontarlas sin perder dignidad ni renunciar al propio proyecto vital.

Un último apunte: el autocuidado es mucho más relevante que el cuidado de los otros. Otra marca de los tiempos actuales.

Relaciones y soledad

Las relaciones sociales se mencionan como un elemento imprescindible para mantener una buena calidad de vida en la vejez. La familia sigue ocupando un lugar central, pero no es suficiente: se busca también la compañía de amistades, vecindario o grupos de referencia que permitan mantener la vida activa y sentirse parte de una red.

En los grupos focales, muchas personas señalaron que con los años se ha aprendido a valorar **la calidad de las relaciones por encima de la cantidad.** Se reducen los círculos sociales, pero se da más importancia a los vínculos auténticos, basados en la confianza y el respeto. Tener alguien con quien compartir preocupaciones o simplemente disfrutar de una charla cotidiana se vive como un aspecto esencial de la vida plena. Buscamos esas relaciones significativas, ese vínculo emocional cercano, que añoramos.

enced as a wide-ranging issue conditioning all other aspects of a full life. Autonomy, the ability to decide, and the possibility of maintaining an active, meaningful life are highly valued. At the same time, it is recognised that health is fragile and that, sooner or later, limitations will arise that will require support. The key question is how to face such situations without losing dignity or abandoning life goals.

One final note: self-care is much more relevant than caring for others: another sign of the times we are living in.

Relationships and loneliness

Social relationships are mentioned as an essential element for maintaining good quality of life in later years. Family remains central, but is not sufficient in itself: companionship from friends, neighbours or reference groups that allow active living and feeling part of a network is also sought.

In the focus groups, many people pointed out that over the years they have learned to **value the quality of relationships over quantity.** Social circles shrink, but more importance is given to authentic bonds based on trust and respect. Having someone to share worries with or simply enjoy an everyday chat is experienced as an essential aspect of a full life; we seek meaningful relationships and close emotional bonds.

At the same time, **loneliness** emerges as a recurring concern. A clear distinction is made between desired solitude (mo-

Kezken artean, oso maiz aipatzen da **bakardadea** ere. Argi eta garbi bereizten dira **nahi den bakar-dadea** –pertsona bakoitzak bere baitan eta lasai egoteko behar dituen tarreak– eta nahi ez den bakardadea. Azken hori ongizate emozionalari eta osasunari eragiten dien mehatxu gisa ikusten da. la profil guztietan errepikatzen da denborak aurrera egin ahala bakarrik gelditzeko, laguntzak galtzeko edo lagunak desagertzeko beldurra.

Alde horretatik, parte-hartzaile batzuek aipatu zuten emakumeek sare sozial zabalagoak eta zainketa-lotura gehiago izaten dituztela, eta gizonak, aldiz, erretiroa hartu edo alargun geratu ondoren, bakartuago geratzen direla. Behin eta berriro adierazi zuten, bestalde, zahar-tzaroan hauskorak izaten direla loturak eta zaila izaten dela harreman berriak sortzea. Bizitzaren paradoxak: bakardadearen eta isolamenduaren beldur gara, baina, aldi berean, mugak jartzen dizkiegu konpromisoari eta elkarrekikotasunari –gure proiektu pertsonala oso garrantzitsua da–.

Bestalde, adierazi zuten **belau-naldien arteko harremanek** ez dutela beti lehentasunezko lekua izaten. Seme-alabekiko eta bilobekiko loturez gaindi, ez da ikusten gazteekiko konexio handirik, eta ez daude belau-naldiak elkarri hurbiltzeko ekimen komunitario asko. Bai baloratzen dela familiako gazteekiko hurbiltasuna mantentzea, betiere norberaren proiektu pertsonala errespetatzen duen orekaren barruan.

Horrenbestez, **harremanak bizitza betearen oinarritzko zutabe dira**, bai lagunduta sentitzeko, bai motibazioari eta bizi-helburuari eusteko. Harreman horiek bizirik mantentzea da erronka; izan ere, testuinguru horretan murriztu egiten dira zirkulak, txikitu egi-

Al mismo tiempo, la **soledad** aparece como una preocupación recurrente. Se distingue claramente entre la soledad deseada –momentos de recogimiento y tranquilidad que cada persona necesita– y la **soledad no deseada**, percibida como una amenaza que afecta tanto al bienestar emocional como a la salud. El miedo a quedarse solo, a perder apoyos o a que las amistades desaparezcan con el paso del tiempo se repite en casi todos los perfiles.

En este sentido, algunos participantes mencionaron que las mujeres suelen tener redes sociales más amplias y mantienen más vínculos de cuidado, mientras que los hombres, en ocasiones, quedan más expuestos a la soledad tras la jubilación o la viudez. La fragilidad de los lazos y la dificultad para crear nuevas relaciones en la vejez fueron temas recurrentes y destacados. Existe, paradojas de la vida, miedo a la soledad y al aislamiento, y al mismo tiempo, ponemos límites (nuestro proyecto personal es muy importante) al compromiso y a la reciprocidad.

Otro aspecto que se señaló es que las **relaciones intergeneracionales** no siempre ocupan un lugar prioritario. Más allá de los vínculos con hijos y nietos, no se percibe una gran conexión con la juventud ni se mencionan demasiadas iniciativas comunitarias que acerquen generaciones. Lo que sí se valora es mantener cercanía con los jóvenes de la familia, aunque siempre dentro de un equilibrio que respete el proyecto personal de cada uno.

En conclusión, **las relaciones son entendidas como un pilar básico de la vida plena**, tanto para sentirse acompañado como para mantener la motivación y el propósito vital. El desafío es mantenerlas vivas en un

ments of retreat and tranquillity that each person needs) and **unwanted loneliness**, which is perceived as a threat to both emotional well-being and health. The fear of being alone, losing support networks, or friends disappearing over time is common across almost all profiles.

In this regard, some participants noted that women often have broader social networks and maintain more caring relationships, while men may be more vulnerable to loneliness after retirement or widowhood. The fragility of bonds and the challenge of building new relationships in later life were recurring and prominent themes. Paradoxically, there is a fear of loneliness and isolation, yet we also set limits on commitment and reciprocity (as our personal projects are very important).

Another point raised is that **inter-generational relationships** are not always a priority. Beyond bonds with children and grandchildren, there seems to be little connection with youth, and few community initiatives that bring generations closer together are mentioned. What is truly valued is staying close to young family members, though always within a balance that respects each one's personal project.

In conclusion, **relationships are understood as a basic pillar of a full life**, both to feel accompanied and to maintain motivation and purpose in life. The challenge is to keep them

ten dira familia-laguntzak, eta adinarekin areagotu egiten da nahi ez den bakardadea pairatzeko arriskua. Harremanak nahi ditugu, nahiz eta, batzuetan, kostatu egiten zaigun halakoek dakartzaten konpromisoa eta inplikazioa geure gain hartzea.

Aisialdia, hobbyak eta bizi-proiektua

Aisialdia eta jarduera pertsonalak gero eta pisu handiagoa hartzen joan dira adinekoen bizitzan. Foku-taldeetan maiz alpatu zuten bizirik sentitzeko eta gogoari eusteko funtsezkoak direla, familia eta osasuna ez ezik, zaletasunak eta proiektu propioak ere. Jendeak uste du «egiten duguna garela».

Hobbyak modu zabalean ulertzen dira: paseatzea, irakurtzea, bidaiatzea, kirola egitea... Baita musika, pintura edo idazketa bezalako jarduera sortzaileagoak ere. Askok nabarmendu zuten jarduera horiek ez direla denbora-pasa soil, baizik eta zentzua, motibazioa eta autoestimua ematen dutela. Errutinak mantentzeko eta ikasten jarraitzeko aukera ere ematen dute, eta horri balio handia ematen zaio bizitzaren etapa honetan.

Proiektu pertsonala funtsezko dimentsio gisa agertzen da kasu batzuetan –ez guztietan-. Aurreko belaunaldietan ez bezala, non erretiroa atsedenaldira pasiboko denboratzat hartzen zen –eta batzuentzat hala da oraindik ere–, parte-hartzaileek beren bizitzan helburu berriak txertatzeko beharra adierazten dute: ikasketak amaitzea, elkarrekin laguntzea, osasuna zaintzea, bidaiatzea, ekimen txiki bidez beste lan batean jardutea... Aldaketa horrek eraldaketa kultural bat islatzen du: gaur egun, zahartzaroa ez da ibilbidearen amaiera gisa bakarrik ikusten, baizik eta garatzeko aukerak dituen etapa gisa.

contexto en el que los círculos se reducen, los apoyos familiares son menores y el riesgo de soledad no deseada crece con la edad. Queremos relaciones, aunque a veces, nos cuesta asumir el compromiso y la implicación que conllevan.

Tiempo libre, hobbies y proyecto vital

El tiempo libre y las actividades personales han ido ganando peso en la vida de las personas mayores. En los grupos focales se repitió la idea de que, junto con la familia y la salud, contar con aficiones y proyectos propios es esencial para sentirse vivo y mantener el ánimo. Las personas piensan que “somos lo que hacemos”

Los **hobbies** se entienden de manera amplia: desde pasear, leer, viajar o practicar deporte, hasta actividades más creativas como la música, la pintura o la escritura. Muchas personas resaltaron que estas actividades no son un mero pasatiempo, sino que aportan sentido, motivación y autoestima. También permiten mantener rutinas y seguir aprendiendo, algo que se valora mucho en esta etapa vital.

El **proyecto personal** aparece, en algunos casos no en todos, como una dimensión clave. A diferencia de generaciones anteriores, que concebían la jubilación como un tiempo de descanso pasivo (distintas personas los siguen todavía considerando así), los participantes expresan la necesidad de dar continuidad a su vida con metas nuevas: terminar estudios, colaborar en asociaciones, cuidar la salud, viajar o incluso reinventarse laboralmente en pequeñas iniciativas. Este cambio refleja un giro cultural: hoy la vejez no se concibe solo como final de trayecto, sino como una etapa con posibilidades de desarrollo. Sin embargo, las oportunidades

alive in a context where circles shrink, family support lessens, and the risk of unwanted loneliness increases with age. We want relationships, although sometimes it is hard to assume the commitment and involvement they entail.

Free time, hobbies, and life project

El tiempo libre y las actividades Leisure and personal activities have become increasingly significant in older adults' lives. In the focus groups, participants repeatedly emphasised that, alongside family and health, engaging in hobbies and personal projects is crucial for feeling alive and maintaining good spirits. People think “we are what we do”.

Hobbies are understood in the broadest sense: from walking, reading, travelling or sport, through to more creative activities such as music, painting or writing. Many people emphasised that these activities are not mere pastimes, but also provide meaning, motivation, and self-esteem. They also help maintain routines and support ongoing learning, which is highly valued at this stage of life.

In some cases, although not all, the **personal project** emerges as a key dimension. Unlike previous generations, who conceived retirement as a time of passive rest (something some still believe), participants express the need to continue their lives with new goals: finishing studies, collaborating in associations, taking care of health, travelling, or even reinventing themselves professionally through small initiatives. This change reflects a cultural shift: today later life is not seen merely as the end of the journey, but as a stage with development possibilities.

However, opportunities to develop this life project depend

Hala ere, bizi-proiektu hori hedatzeko aukerak osasuna, egoera ekonomikoa eta ingurunea bezalako faktoreen mende daude. Pentsio ona edo baliabide ugari daukatenek marjina handiagoa daukate bidaiak egiteko edo jarduera kulturaleraz gozatzeko. Beste pertsona batzuk, aldiz, diru-faltagatik, mugikortasun-arazoengatik edo azpiegitura iragarrik ezagatik, mugatuta geratzen dira.

Tentsiorik ere sortzen da espektatiben eta errealtatearen artean. Parte-hartzaile batzuek esan zuten erabateko gozamenaren etapa gisa irudikatzen zutela erretiroa, baina ustekabeko oztopoak topatu dituztela: gaixotasunak, konpainiarik eza, familia-ardurak, baliabide-eskasia... «Promes apurtu» horrek nolabaiteko frustrazioa eragiten du; dena den, ez du eragozten errealtatzeko espazioak bilatzen jarraitzea.

Laburbilduz, **gaur egun aisialdia eta bizi-proiektua funtsezkoak dira bizitza beteak lortzeko**. Kontua jada ez da «denbora betetzea» bakarrik; denbora horri esanahia ere eman behar zaio. Erretiroa ikasten jarraitzeko, esperientziak partekatzeko eta pertsona gisa hazteko aukera gisa ikusten da; bakoitzaren aukeren eta inguruabarren arabera, betiere.

Konparazio historiko bat eginez laburbiltzearen, esan genezake bi polo daudela: alde batetik, bizitzaren eta zahartzaroaren gainean ikuspegi hedonikoa dutenak daude; hots, gozamen, plazera, emozio positiboak eta bizitzarekin pozik egotea dutenak helburu; eta, bestetik, benetako zorientasuna konpromisoaren, garapen pertsonalaren, interdependentziaren eta abarren bidez lortzen dela uste dutenak leudeke. Epikuro versus Aristoteles.

para desplegar este proyecto vital dependen de factores como la salud, la situación económica y el entorno. Quienes cuentan con una buena pensión o recursos, tienen más margen para disfrutar de viajes o actividades culturales. En cambio, otras personas se ven limitadas por la falta de dinero, problemas de movilidad o ausencia de infraestructuras accesibles.

También aparece una tensión entre las expectativas y la realidad. Algunos participantes señalaron que habían imaginado la jubilación como una etapa de disfrute pleno, pero se encontraron con obstáculos inesperados: enfermedades, falta de compañía, responsabilidades familiares o carencia de recursos. Esta «promesa rota» genera cierta frustración, aunque no impide que sigan buscando espacios de realización.

En síntesis, **el tiempo libre y el proyecto vital son hoy piezas fundamentales para alcanzar una vida plena**. Ya no se trata solo de «llenar el tiempo», sino de darle significado. La jubilación se entiende como una oportunidad para seguir aprendiendo, compartir experiencias y crecer como persona, siempre dentro de las posibilidades y circunstancias de cada cual.

Por resumirlo en una comparación histórica existen dos polos: los que poseen una mirada hedónica de la vida y la vejez, las y los que buscan el disfrute, el placer, las emociones positivas y el estar satisfechos con la vida; y los que creen que la auténtica felicidad se consigue a través del compromiso, el desarrollo personal, la interdependencia, etc. Epicuro versus Aristóteles.

on factors such as health, economic situation, and environment. Those with a good pension or resources have more scope to enjoy travelling or cultural activities. In contrast, others are restricted by lack of money, mobility problems, or absence of accessible infrastructure. There is also a tension between expectations and reality. Some participants mentioned they had imagined retirement as a stage of full enjoyment but faced unexpected obstacles: illness, lack of companionship, family responsibilities, or absence of resources. This «broken promise» generates some frustration, although it does not stop them from continuing to seek spaces for fulfilment.

In summary, **free time and life project are today fundamental pieces to achieving a full life**. It is no longer only about «filling time», but about giving it meaning. Retirement is understood as an opportunity to keep learning, sharing experiences, and growing as a person, always according to each individual's abilities and situation.

To conclude with a historical comparison, there are two poles: those with a hedonistic view of life and old age, who seek enjoyment, pleasure, positive emotions, and satisfaction with life; and those who believe that true happiness is achieved through commitment, personal development, interdependence, etc.: Epicurus versus Aristotle.

Guztion ona eta politika publikoak

Osasunaren, familiaren edo proiektu pertsonalen inguruko hausnarketaz gain, adinekoek gizartearen duten lekuari eta erai-ki nahi duten komunitate motari buruzko gogoetarik ere egin zen foku-taldeetan.

Alde batetik, pertsona askok adierazi zuten nolabaiteko **erantzukizuna sentitzen dutela besteekiko**, bereziki belaunaldi gazteenekiko. Aitortzen dute bizitzan zehar laguntza jaso dutela -familiaren, gizartearen nahiz erakundeen aldetik-, eta, orain, jasotakoaren zati bat itzultzea dagokiela, nolabait. Konpromiso hori hainbat modutara gorpuztu daiteke: boluntario arituz, elkar-teetan parte hartuz edo, beste-rik gabe, presente egonda eta beste pertsona batzuei lagun egiteko prest egonez. Dena den, zaharitzen diren pertsonen kolekti-boaren aniztasunaren barruan, badira, baiita ere, pentsatzen du-tenak gazteek eurek egin behar dutela aurrera beren bizitzare-kin, eta mugatu egiten dutenak adinekoek haiekiko daukaten erantzukizuna.

Era berean, hautematen dute gizarteak ez duela beti aitortzen adineko pertsonen balioa. Esan zuten zahartzaroaren erreferente positiboak falta direla, eta dis-kurtsu publikoak askotan men-dekotasunarekin edo pasibota-sunarekin lotzen duela zahartzea. Begirada murriztaile horren aurrean, parte-hartzaileek alda-rrikatzen dute zahartzaroa aitor-mena merezi duten gaitasun, ekarpen eta jakintza propioak dituen etapa bat dela.

Zainketa kolektiboen gaiak eztabaida piztu zuen. Batzuen aburuz, sistema publikoak hartu behar du bere gain erantzuki-zun nagusia; beste batzuek, al-diz, uste dute komunitateak eta familiak ere badutela arlo horre-tan zereginik. Dena den, gauza

Bien común y políticas públicas

Más allá de la salud, la familia o el proyecto personal, en los grupos focales también surgió la reflexión sobre el lugar que ocu-pan las personas mayores en la sociedad y sobre el tipo de co-munidad que quieren construir.

Por un lado, muchas personas expresaron cierto **sentido de responsabilidad hacia los demás**, especialmente hacia las generaciones más jóvenes. Se reconoce que, a lo largo de la vida, se han recibido apoyos (de la familia, de la sociedad, de las instituciones) y que ahora toca devolver, de alguna ma-nera, parte de lo recibido. Ese compromiso puede concretarse en forma de voluntariado, parti-cipación en asociaciones o sim-plemente estando presentes y disponibles para acompañar a otras personas. No obstante, den-tro de la diversidad del colectivo de las personas que envejecen, también hay discursos en los que aparece la idea de que son los jóvenes los que tienen que tirar para adelante con su vida y li-mitan la responsabilidad de los más mayores hacia ellos.

También existe la percepción de que la sociedad no siem-pre reconoce el valor de las personas mayores. Se habló de la falta de referentes posi-tivos de vejez y de un discurso público que a menudo asocia envejecer con dependencia o pasividad. Frente a esa mirada reduccionista, los participantes reivindican que la vejez es una etapa con capacidades, apor-taciones y saberes propios que deben ser reconocidos.

El tema de los **cuidados colecti-vos** generó debate. Mientras al-gunas personas defienden que la responsabilidad principal debe recaer en el sistema públi-co, otras creen que también la comunidad y la familia tienen

Common good and public policies

Beyond health, family, or per-sonal projects, the focus groups also reflected on the societal role of older adults and the type of community they want to build.

Firstly, many people expressed a certain **sense of responsi-bility towards others**, especially younger generations. It is re-cognised that support has been received throughout life (from family, society, institutions) and that now it is time to give back, in some way, part of what has been received. This commitment can take shape in the form of volunteering, participation in associations, or simply being present and available to ac-company others. However, within the diverse ageing population, some perspectives suggest that young people should focus on their own lives and reduce the responsibilities of older adults to-wards them.

There is also a perception that society does not always recog-nise the value of older adults. There was discussion about the lack of positive role models for older adults and of a public discourse that often associates ageing with dependency or passivity. In contrast to this re-ductive view, participants claim that later life is a stage with its own capacities, contributions, and knowledge that need to be acknowledged.

The issue of **collective care** generated much debate. While some people argue that prima-ry responsibility should lie with the public system, others believe that the community and family also have a role to play. What was clear is the need for **new care models** that are more equi-table, personalised, and shared, and which do not rely solely on women or immediate family members.

bat behintzat argi geratu zen: **zainketa-eredu berriak** behar dira, ekitatiboagoak, pertsonalizatuagoak eta partekatutagoak, eta lan horrek ez du soilik emakumeen eta hurbileko senideen bizkar egon behar.

Politika publikoei dagokienez, erantzun instituzionalekin atsekabetuta daudela adierazi zuten. Desfase handia ikusten da adinekoek beren egunerokoan hizpide dituzten gaien (bakardadea, bizi-proiektuak, zainketa duina...) eta agenda politikoe-tan agertzen denaren artean. Zailtza handiak daukate politikaren eta politikarien inguruan; desengainua eta frustrazioa eragiten dizkiete.

Parte-hartzaileen esanetan, **zailtzailean bizitza betea ez da indibidualki soilik lortzen**; kolektiboki ere lortzen da. Onartzen dute bizitza ona izateko ezinbestekoa dela gizarteak bere adinekoei esperientzia aitoru eta aprobetxatzea, bidezko laguntzak eskaintzea, eta belaunaldi guztien parte-hartze aktiboa sustatzea. Horrela bakarrik eraiki ahal izango da etorkizuneko erronkei aurre egin ahal izango dien komunitate kohesionatu, inklusibo eta prestatu bat.

Fokutaldeen, oro har, adierazten dute zahartzaroa etapa plural eta aldakor bat dela gaur egun, eta oreka bilatzen dela etengabe: familia zaintzearen eta proiektu propio bat izatearen artean; orainaz gozatzaren eta etorkizuneko osasunaz kezkatzearen artean; loturak baloratzearen eta bakardadearen beldur izatearen artean; bizitza betea lortzearen eta laguntza bidezkoago eta komunitarioagoak eskatzaren artean... Belaunaldi honek autonomia, bizi-zentzua eta gizarte-partaidetza aldarrikatzen ditu, eta, aldi berean, **belaunaldien arteko zainketaren eta elkartasunaren beharra** aitorzen du.

un papel que desempeñar. Lo que sí quedó claro es la necesidad de **nuevos modelos de cuidado**, más equitativos, personalizados y compartidos, que no recaigan exclusivamente en las mujeres ni en los lazos familiares inmediatos.

En cuanto a las **políticas públicas**, se manifestó desencanto con las respuestas institucionales. Se percibe un desfase entre lo que las personas mayores discuten en su vida cotidiana (soledad, proyectos vitales, cuidado digno) y lo que aparece en las agendas políticas. Existen dudas sobre la política y los políticos, se aprecia desencanto y frustración.

Las personas participantes expresan que una **vida plena en la vejez no se alcanza solo en lo individual**, sino también en lo colectivo. Asumen que una vida buena requiere una sociedad que reconozca y aproveche la experiencia de sus mayores, que ofrezca apoyos justos y que fomente la participación activa de todas las generaciones. Solo así podrá construirse una comunidad cohesionada, inclusiva y preparada para afrontar los retos del futuro.

En conjunto, los grupos focales muestran que la vejez hoy se vive como una etapa plural y cambiante, marcada por la búsqueda de equilibrio: entre cuidar a la familia y mantener un proyecto propio; entre disfrutar del presente y preocuparse por la salud futura; entre valorar los vínculos y temer la soledad; entre aspirar a una vida plena y reclamar apoyos más justos y comunitarios. Se trata de **una generación que reivindica autonomía, sentido vital y participación social, al mismo tiempo que reconoce la necesidad de cuidados y solidaridad intergeneracional**.

Regarding **public policies**, disenchantment with institutional responses was also expressed. A disconnect is perceived between what older adults discuss in their daily lives (loneliness, life projects, dignified care) and what appears on political agendas. Doubts about politics and politicians persist, with disillusionment and frustration evident.

Participants say that a **full life in later years is not achieved only individually**, but also collectively. They accept that a good life requires a society that recognises and values the experience of its older adults, offers fair support, and promotes active participation across generations. Only then can a cohesive, inclusive community prepared to face future challenges be built.

Overall, the focus groups reveal that later life is now experienced as a diverse and evolving stage, characterised by the pursuit of balance: between caring for family and maintaining one's own project; between enjoying the present and worrying about future health; between valuing bonds and fearing loneliness; between aspiring to a full life and demanding fairer, more communal support networks. **This is a generation that demands autonomy, meaning in life, and social participation, while recognising the need for care and intergenerational solidarity.**

Hona hemen emaitza nagusiak laburbiltzen dituen taula bat, bizitza betearen funtsezko dimentsioen araberako antolatuta.

DIMEN- TSIOAK	FAMILIA	ZAINKETAK	OSASUNA	HARREMANAK- BAKARDADEA	HOBBYAK- PROIEKTUAK	GARAP- PERTSONALA	GUZTION ONA
IDEA NAGUSIAK	Aldaketa garrantzitsuak. Nire proiektuaren eta nire familiaren arteko oreka. Entregatik loturara. Lehentasunak versus uko-egiteak. Mugak jartzen dira. Funtsezko zutabea.	Nire zainketa: nire kontua (Zalantzak: nork zainduko nau eta nola). Zaintzailea: besteak zaintzeko mugak. Nire proiektua eta zainketa bateragarri egitea. Laguntza gehiago, zainketa instrumental gutxiago.	Instrumentala. Beharrezkoa bizitzarako, baina ez nahikoa. Oso kezkatuta. Galerak. Desgaitasuna. Etxea egokitu beharra. Sufirimendua. Mendekotasuna. Dementzia.	Funtsezkoak (familiatz gaindi). Hauskertasuna. Harremanak, konexioak, laguntza... biltzen dituzte. Komunitate+. Familiaren eta lagunen arteko oreka (harremanak). Loturen kalitatea Harreman-espazioak.	Oinarritukoak. Proiektuen beharra, ez jarduerena. Erronkak biltzen dituzte. Arriskuak hartzea. Erabilgarriak direla sentitzea. Kanpoko inposaketarik ez -lanarekin parekatzen da-, norberaren betebeharrak egonez gero. Agendarekiko konpromisoa, ez inplikatzeko duen konpromiso bat.	Bete beharreko hutsunea. Garrantziaren areagotze nabarmena, baina ez pertsona guztien kasuan. Espiritualtasuna. Garapen indibiduala versus kolektiboa. Asmoa, bizitza esanguratsua. Bizitzaz arduratzea.	Anbibalentzia. Zahartzaroaren ikuspegi oso autozentratua. Legatua. Boluntariofza -ez denena-.
GAI GARRANTZITSUAK		Etorkizunari buruzko zalantzak.		Bakardade arekiko beldur oso orokortu eta errotua.	Konpromisorik eza. Ahalduntzerik eza. Motibaziorik eza. Planifikaziorik eza.	Bizitza edukiz betetzea. Hauskertasuna kudeatzea.	Ondo zahartzea atsedean hartzea da, ardurarik edo konpromisorik ez izatea
KONTUAN IZAN BEHARREKOAK	Erretiroa: ez aurreratu. Prestatu egin behar da. Planifikatu Ekonomia/Pobrezia, emigrazioa Landatarra/Hiritarra Aldaketak bikote-harremanetan, dibortzioak...			Familiatik harago: ez dago belaunaldien arteko laguntza-begiradarik Zahar-etxeen aldaketa 7 dimentsioen begirada transbertsal baten beharra Ardatza: pertsonaren kanpoko/barnekoa versus konpromisoa-betebeharrak			

A continuación, se presenta una tabla que sintetiza los principales resultados, organizada por dimensiones clave de la vida plena.

DIMENSIONES	FAMILIA	CUIDADOS	SALUD	RELACIONES - SOLEDAD	HOBBIES - PROYECTOS	DESARR. PERSONAL	BIEN COMUN
IDEAS PRINCIPALES	Cambios relevantes. Equilibrio mi proyecto - mi familia. De la entrega al vínculo. Prioridades versus renunciaciones. Se ponen límites. Pilar fundamental.	Mi cuidado: asunto propio (Dudas quien /como me cuidaran). Cuidador: límites al cuidado de los otros. Compatibilizar mi proyecto y el cuidado. Más acompañamiento, menos cuidado instrumental.	Instrumental. Condición necesaria pero no suficiente para la vida. Muy preocupados. Pérdidas. Discapacidad. Adaptaciones hogar. Sufrimiento. Dependencia. Demencia.	Esenciales (más allá de la familia). Fragilidad. Buscan relaciones, conexión, apoyo,... +Comunidad. Equilibrio familia-amigos (en términos relacionales) Calidad de los vínculos. Espacios de relación.	Fundamentales Necesidad de proyectos no de actividades. Buscan retos. Asumir riesgos. Sentirse útiles. No imposición externa (se asimila al trabajo), si obligaciones con uno mismo. Compromiso con la agenda, no un compromiso que implique.	Vacío a cubrir. Aumento evidente de la importancia, pero no en todas las personas. Espiritualidad. Desarrollo individual versus colectivo. Propósito, vida significativa Responsabilizarse de la vida.	Ambivalencia. Visión de la vejez muy auto-centrada. Legado. Voluntariado (no de todos).
CUESTIONES RELEVANTES		Dudas futuro		Miedo a la soledad muy generalizado e instaurado	Falta Compromiso. Falta Empoderamiento. Falta Motivación. Falta Aprender a planificar	Llenar la vida de contenido. Gestionarse la fragilidad.	Buen envejecer es descansar, no tener responsabilidades, ni compromisos.
A TENER EN CUENTA	Jubilación: no anteceder. Necesidad de prepararla. Planificar Economía/Pobreza, Emigración Rural/Urbano Cambios en las relaciones de pareja, divorcios, ...			Más allá de la familia: no existe una mirada de apoyo intergeneracional. Cambio hogares jubilados. Necesidad de una mirada transversal de las 7 dimensiones. Eje: externo-interno a la persona versus compromiso-obligaciones.			

The following table summarises the main results, organised by key dimensions of a full life.

DIMENSIONS	FAMILY	CARE	HEALTH	RELATIONSHIPS- LONELINESS	HOBBIES- PROJECTS	PERSONAL DEVELOPMENT	COMMON GOOD
MAIN IDEAS	Significant changes. My project/ my family balance. From giving to bonding. versus renunciations. Set boundaries. Fundamental pillar.	My care: a personal matter (doubts about who will care for me and how). Caregiver: boundaries on caring for others. Reconcile my project and care. More accompaniment, less instrumental care	Instrumental. Necessary condition but not sufficient for life. Very concerned. Losses. Disability. Home adaptations. Suffering. Dependency. Dementia.	Essentials (beyond the family). Fragility. Seeking relationships, connection, support, etc. More community. Family-friends balance (in relational terms). Quality of bonds. Relational spaces.	Fundamentals. Need for projects, not just activities. Seek challenges. Take risks. Feel useful. Not imposed externally (like work), but a commitment to oneself. Commitment to the agenda, not to deep involvement.	A void to fill. Clear increase in importance, but not for everyone. Spirituality. Individual versus collective development. Purpose, meaningful life. Take responsibility for life.	Ambivalence. A very self-centred view of ageing. Legacy. Volunteering (not by everyone).
RELEVANT ISSUES		Doubts about the future.		Very widespread and deeply ingrained fear of loneliness.	Lack of commitment. Lack of empowerment. Lack of motivation. Lack of planning skills.	Fill life with content. Manage one's own fragility.	Ageing well means resting and not having responsibilities or commitments.
TO BE TAKEN INTO ACCOUNT	Retirement: no anticipation. Need to prepare for it. Planning. Economy/poverty, emigration. Rural/urban. Changes in couple relationships, divorces, etc.			Beyond family: no intergenerational support perspective. Changes in retired households. Need for a holistic perspective of the 7 dimensions. Core aspect: external-internal to the person versus commitment-obligations.			



INKESTA

Herritarren partaidetzan espezializatuta dagoen **OSOIGO** enpresaren lankidetzarekin zabaldu genuen inkesta. Inkestaren helburua datu kuantitatiboak jasotzea zen, horien bidez emaitza kualitatiboak osatzeko eta joera orokorrak ziren diren jakin ahal izateko.

Guztira **2.356 pertsonak** hartu zuten parte, askotariko profilekoak adinari, generoari, prestakuntzari eta bizilekuari dagokienez. Honek la banatu genuen lagina:

- **% 37,5** (885 pertsona), **Gipuzkoan** jaiotak edo bertan bizi direnak.
- **% 26,5** (624 pertsona), **Latinoamerikako herrialdeetatik etorriak**, batez ere Kolonbiatik eta Txiletik.
- **% 23,7** (558 pertsona), **Espainiako Estatukoak**.
- **% 12,2** (288 pertsona), **Bizkaikoak**.

Zabaltasun horrek hainbat tesuinguru sozial eta kulturalen arteko emaitzak kontrastatzeko aukera eman zigun. Nolanahi ere, Gipuzkoako **errealitateari** eskainiko diogu arreta, laginaren zatirik handiena hartzen duelako eta proiektuaren erreferentziako lurraldea delako.

Familia eta zainketak

Gipuzkoan egindako inkestan lortutako datuek erakusten dutenez, familia da bizitza betearen funtsezko ardatza. Parte-hartzaile gehienek oso puntuazio altuekin baloratu zuten familia (**M = 8,74 Gipuzkoan eta M = 8,85 Lezon**), egunerokoan oinarritako erreferentzia izaten jarraitzen duela islatuz.

ENCUESTA

La encuesta fue difundida en colaboración con la empresa **OSOIGO**, especializada en participación ciudadana. Su objetivo fue recoger datos cuantitativos que complementaran los resultados cualitativos y permitieran conocer tendencias generales.

En total participaron **2.356 personas**, con un perfil diverso en edad, género, formación y lugar de residencia. La muestra se distribuyó de la siguiente manera:

- **37,5%** (885 personas) nacidas o residentes en **Gipuzkoa**.
- **26,5%** (624 personas) procedentes de **países latinoamericanos**, principalmente Colombia y Chile.
- **23,7%** (558 personas) del conjunto del **Estado español**.
- **12,2%** (288 personas) de **Bizkaia**.

Esta amplitud permitió contrastar resultados entre diferentes contextos sociales y culturales. Sin embargo, pondremos el foco en la **realidad de Gipuzkoa**, dado que constituye la parte más numerosa de la muestra y el territorio de referencia del proyecto.

Familia y cuidados

De los datos obtenidos en la encuesta realizada en Gipuzkoa, la familia aparece como un eje fundamental de la vida plena. La gran mayoría de las personas participantes valoró a la familia con puntuaciones muy altas (**M = 8,74 en Gipuzkoa y M = 8,85 en Lezo**), confirmando que sigue siendo una referencia básica en el día a día.

SURVEY

The survey was disseminated in collaboration with the company **OSOIGO**, specialised in public participation. The aim was to collect quantitative data to complement qualitative findings and identify general trends.

A total of **2,356 people** participated, representing a diverse profile in terms of age, gender, education, and residence. The sample distribution was as follows:

- **37.5%** (885 individuals) born or residing in **Gipuzkoa**.
- **26.5%** (624 individuals) **from Latin American countries**, mainly Colombia and Chile.
- **23.7%** (558 individuals) from across **Spain**.
- **12.2%** (288 individuals) from **Bizkaia**.

The large sample size allowed the results to be compared across diverse social and cultural contexts. The focus will, however, remain on the **reality of Gipuzkoa**, as it constitutes the largest portion of the sample and acts as the project's reference territory.

Family and care

The survey data from Gipuzkoa indicate that family is regarded as a fundamental aspect of a full life. The vast majority of participants rated family very highly (**M = 8.74 in Gipuzkoa and M = 8.85 in Lezo**), confirming that it remains a key reference in everyday life.

Zainketak behar izanez gero konpainia eta familia-laguntza jasotzeko nahia lau pertsonatik hiruk adierazi zuten **Gipuzkoan (% 75), eta % 73k Lezon**. Hala ere, ikuspegi errealistago eta kritikoago bat ere agertu zen: askok aitortu zuten ez dituztela beren seme-alabak gehiegi kargatu nahi, eta zainketak zerbitzu profesionaletan eta baliabide komunitarioetan ere oinarritu beharko liratekeela.

Emaizarik deigarrienetako bat mendekotasun larriarekiko jarrera izan zen: gizonen **% 64,2k eta emakumeen % 69,1ek Gipuzkoan**, eta **% 64k Lezon**, adierazi zuten prest egongo liratekeela, autonomia erabat galduz gero, beren bizitza mugatzeko. Aztertutako eskualde guztietan handiena da ehuneko hori, eta «duintasuna» mantentzeko eta sufrimendu-egoera luzeak saihesteko kezka handia islatzen du.

Osasuna eta autonomia

Inkestan gehien aipatutako gaietako bat osasuna izan zen. Gipuzkoan, parte-hartzaile gehienek kezka nabarmena adierazi zuten **autonomia pertsonalari eusteko** eta mendekotasun-egoera luzeetara ez iristeko.

Osasuna ez dute mugatzen gaixotasunik ez edukitzera; aitzitik, aktibo izaten jarraitzeko gaitasunarekin ere lotzen dute: etxetik irten ahal izatea, askatasun osoz mugitzea, hobbyak izatea, erlazionatzea.... Alde horretatik, **Gipuzkoako pertsonen % 60,6k eta Lezoko biztanleen % 58,8k** adierazi zuten oso hobby zehatzak dauzkatela: aktibo jarraitzearen eta interes pertsonalak izatearen garrantzia islatzen du horrek.

Datu aipagarri bat da Gipuzkoako laginaren ehuneko handi batek —bi herenek inguruk

El deseo de contar con la compañía y apoyo familiar en caso de necesitar cuidados fue compartido por tres de cada cuatro personas en **Gipuzkoa (75%) y por un 73% en Lezo**. Sin embargo, al mismo tiempo, surgió una visión más realista y crítica: muchas personas reconocen que no quieren cargar en exceso a sus hijos e hijas, y que los cuidados deberían apoyarse también en servicios profesionales y recursos comunitarios.

Uno de los resultados más llamativos fue la actitud frente a la dependencia severa: entre un **64,2% de los hombres y un 69,1% de las mujeres en Gipuzkoa**, y un **64% en Lezo** afirmaron que estarían dispuestos a limitar su vida en caso de una pérdida total de autonomía. Este porcentaje es el más alto de todas las regiones analizadas y refleja una fuerte preocupación por mantener la “dignidad” y evitar situaciones de sufrimiento prolongado.

Salud y autonomía

La salud fue uno de los temas más mencionados en la encuesta. En Gipuzkoa, la mayoría de las personas participantes expresaron una preocupación clara por **mantener la autonomía personal** y por no llegar a situaciones de dependencia prolongada.

Más allá de la ausencia de enfermedad, la salud se entendió como la capacidad de continuar siendo activo: poder salir de casa, moverse con libertad, mantener hobbies y relacionarse. En este sentido, el **60,6% de las personas en Gipuzkoa y el 58,8% en Lezo** declararon tener hobbies muy definidos, lo que refleja la importancia de seguir activos y con intereses personales.

Un dato destacado es que un porcentaje elevado de la muestra guipuzcoana —en torno

The desire to have family support and accompaniment, should the need for care arise, was shared by three out of four people in **Gipuzkoa (75%), and 73% in Lezo**. However, a more realistic and critical view also emerged: many people recognise that they do not want to overburden their children, and that care should also be supported by professional services and community resources.

One of the most striking results was the attitude towards severe dependency: between **64.2% of men and 69.1% of women in Gipuzkoa, and 64% in Lezo**, stated that they would be willing to limit their lives in the event of a total loss of autonomy. This percentage is the highest of all the regions analysed, and reflects a strong concern to maintain “dignity” and avoid situations of prolonged suffering.

Health and autonomy

Health was one of the most frequently mentioned topics in the survey. In Gipuzkoa, most participants clearly expressed concern about **maintaining personal autonomy** and avoiding prolonged dependency.

Beyond the absence of illness, health was understood as the ability to remain active: being able to leave the house, move freely, pursue hobbies, and socialise. In this sense, **60.6% of people in Gipuzkoa and 58.8% in Lezo** declared having well-defined hobbies, reflecting the importance of remaining active and having personal interests.

Notably, a high proportion (two thirds) of the Gipuzkoa sample (**M = 7.24 in Gipuzkoa and M = 7.22 in Lezo**) expressed a willingness to **limit their lives in the event of severe dependency**,

(**M = 7,24 Gipuzkoan eta M = 7,22 Lezon**)— adierazi zuela prest egongo litzatekeela **mendekotasun larrian egonez gero haren bizitza mugatzeko**. Horrek erakusten du kezka handiena eragiten diena ez dela heriotza bera, duintasuna eta existentziaren gaineko kontrola galtzea baizik.

Aldi berean, osasun-sistemiarekiko nolabaiteko kritika bat azaleratu zen: haien iritzian, arreta gehiegi zentratzen da gaixotasunean eta sendagailetan, eta ez hainbeste ongizate integratzean edo osasunaren dimentsio emozional eta sozialean.

Laburbilduz, emaitzek erakusten dute Gipuzkoan modu zabalean ulertzen dela osasuna; hau da, **autonomiari, bizi-kalitateari eta gure bizitzari buruz erabakitze-ko eskubideari lotuta**. Asmoa modu batera edo bestera ahalik eta denbora gehien bizitzea, baizik eta duintasunez bizitzea, nor bere bizitzaren jabe dela.

Harremanak eta bakardadea

Harreman pertsonalak bizitza beterako funtsezko faktore gisa agertzen dira inkestan. Gipuzkoan, parte-hartzaile gehienek garrantzi handia eman zioten konfiantzazko lotura egonkorak mantentzeari, hala familia-ingurunean, nola hurbileko lagunekin.

Oso modu positiboan baloratu zuten harremanekiko konpromisoa, puntuazio altuekin (**M = 8,34 Gipuzkoan eta M = 8,92 Lezon**), lagunduta sentitzeko eta lotura afektiboak zaintzeko beharra islatuz.

Dena den, hautematen da **lotura horien hauskortasunaren** inguruko beldurrik ere: kezka eragiten die urteak igaro ahalak sare sozialak txikitzen eta bakarrik geratzeko arriskua areagotzen joateak. Alde horretatik, bakardadearekiko beldurrak

a dos tercios (**M = 7,24 en Gipuzkoa y M = 7,22 en Lezo**)— manifestó que estaría dispuesto a **limitar su vida en caso de dependencia severa**, reflejando que lo que más preocupa no es la muerte en sí, sino la pérdida de dignidad y de control sobre la propia existencia.

En paralelo, apareció cierta crítica al sistema sanitario: se percibe que la atención se centra demasiado en la enfermedad y los medicamentos, y no tanto en el bienestar integral o en la dimensión emocional y social de la salud.

En resumen, los resultados muestran que en Gipuzkoa la salud se concibe de manera amplia, vinculada a la **autonomía, la calidad de vida y el derecho a decidir sobre nuestra vida**. La expectativa no es vivir el mayor tiempo posible a cualquier precio, sino hacerlo con dignidad y manteniendo el control sobre la propia vida.

Relaciones y soledad

Las relaciones personales aparecen en la encuesta como un factor esencial para una vida plena. En Gipuzkoa, la mayoría de las personas participantes dieron gran importancia a mantener vínculos estables y de confianza, tanto en el entorno familiar como con las amistades más cercanas.

El compromiso con las relaciones fue valorado de forma muy positiva, con puntuaciones altas (**M = 8,34 en Gipuzkoa y M = 8,92 en Lezo**), que reflejan la necesidad de sentirse acompañado y de cuidar los lazos afectivos.

Sin embargo, también se observa un temor a la **fragilidad de esos vínculos**: preocupa que, con el paso de los años, las redes sociales se reduzcan y aumente el riesgo de quedarse

reflecting that their primary concern is not death itself, but rather the loss of dignity and control over their existence.

Alongside this, some criticism of the healthcare system emerged: it is perceived that care focuses too much on illness and medication, and not enough on holistic well-being or the emotional and social dimension of health.

The results indicate that in Gipuzkoa, health is conceived in a broad sense, and is linked to **autonomy, quality of life, and the right to decide about our own lives**. The expectation is not to live as long as possible at any price, but to do so with dignity and maintaining control over one's own life.

Relationships and Loneliness

In the survey, personal relationships appear as an essential factor for a full life. In Gipuzkoa, the majority of participants gave great importance to maintaining stable and trusting bonds, both within the family environment and with close friends.

Commitment to relationships was highly valued, with high scores (**M = 8.34 in Gipuzkoa and M = 8.92 in Lezo**), reflecting the need to feel supported and to nurture affective bonds.

However, there is also a fear of the **fragility of those bonds**: concern that social networks shrink with the passing years, and that the risk of being alone increases. In this sense, fear of loneliness scored moderately (M = 5.95 in Gipuzkoa and M = 6.16 in Lezo).

puntuazio ertainak jaso zituen (**M = 5,95 Gipuzkoan eta M = 6,16 Lezon**).

Nahi ez den bakardadea mehatxu garbi eta erreal gisa ikusten dute; haatik, bilatutako bakardadea –autonomia pertsonalaz gozatzeko lasaitasun-uneak– osasungarri eta beharrezkotzat jotzen dute. Laginaren zati handi bat ados zegoen nabardura horrekin.

Beste eskualde batzuekiko elementu bereizgarri bat da Gipuzkoan **belaunaldien arteko distantziaren pertzepzio handiagoa** identifikatu zela. Gipuzkoako pertsonen % **38-48 bitartean**, eta % 40k Lezon, gazteengandik urrun sentitzen direla adierazi zuten; horrek adierazten du nolabaiteko lotura-falta dagoela zuzeneko familia-harremanetatik harago.

Laburbilduz, emaitzek erakusten dute Gipuzkoan hurbileko harremanek funtsezko zutabea izaten jarraitzen dutela, baina oraindik ere badela kezkarik, loturak hauskorrak direlako eta indibidualizatzeko joera duen gizarte honetan bakardadean geratzeko arriskua dagoelako.

Bizitza-proiektua eta bizitzaren zentzua

Inkestak erakusten duenez, Gipuzkoako pertsona askorentzat erretiroa eta zahartzaroa ez dira azken puntua, aukera berriak ireki ditzakeen etapa bat baizik. Parte-hartzaile askok adierazi zuten hobby zehatzak daukatala (**Gipuzkoan % 60,6k eta Lezon % 58,8k**), bai eta, familiarantzukizunez gaindi, proiektu pertsonalak izateko beharra ere.

Gehien baloratzen dituzten jardueren artean, hauek nabarmentzen dira: aisia, etengabeko ikaskuntza, elkarreetan parte hartzea eta, zenbait kasutan, lan-proiektu txikietan edo boluntariatzan aritzea. Eguneroko bizitzari esanahia eta helburua

solo. En este sentido, el miedo a la soledad obtuvo puntuaciones medias (**M = 5,95 en Gipuzkoa y M = 6,16 en Lezo**).

La soledad no deseada se percibe como una amenaza nítida y real, mientras que la soledad buscada —momentos de tranquilidad y autonomía personal— se reconoce como saludable y necesaria. Este matiz fue compartido por gran parte de la muestra.

Un elemento diferencial respecto a otras regiones es que en Gipuzkoa se identificó una **mayor percepción de distancia intergeneracional**. Entre un **38% y un 48%** de las personas en Gipuzkoa, y un 40% en Lezo, manifestaron sentirse alejadas de la juventud, lo que refleja cierta falta de conexión más allá de los vínculos familiares directos.

En síntesis, los resultados reflejan que en Gipuzkoa las relaciones cercanas siguen siendo un pilar fundamental, aunque persiste la preocupación por la fragilidad de los lazos y por el riesgo de soledad en una sociedad que tiende a individualizarse.

Proyecto vital y sentido de vida

La encuesta muestra que, para muchas personas en Gipuzkoa, la jubilación y la vejez no se entienden como un punto final, sino como una etapa que puede abrir nuevas oportunidades. Un número significativo de participantes declaró tener **hobbies definidos (60,6% en Gipuzkoa y 58,8% en Lezo)**, y la necesidad de mantener proyectos personales más allá de las responsabilidades familiares.

Entre las actividades más valoradas se encuentran el ocio, el aprendizaje continuo, la participación en asociaciones y, en algunos casos, pequeños proyectos laborales o de voluntariado.

Unwanted loneliness is perceived as a clear and real threat, while chosen solitude (moments of tranquillity and personal autonomy) is recognised as healthy and necessary. This distinction was shared by a large part of the sample.

A distinguishing feature of Gipuzkoa, compared to other regions, is the **greater perception of intergenerational distance**. Between **38% and 48%** of people in Gipuzkoa, and 40% in Lezo, reported feeling distant from young people, indicating a lack of connection beyond direct family bonds.

In summary, the results show that in Gipuzkoa close relationships remain a fundamental pillar, although concerns persist about the fragility of ties and the risk of loneliness in an increasingly individualistic society.

Life project and meaning in life

The survey shows that for many people in Gipuzkoa, retirement and later life are not viewed as an endpoint, but as a stage that can present new opportunities. A significant number of participants reported having **defined hobbies (60.6% in Gipuzkoa and 58.8% in Lezo)** and emphasised the need to maintain personal projects beyond family responsibilities.

Among the most valued activities are leisure, lifelong learning, participation in associations, and, in some cases, part-time work or volunteering projects. These activities are perceived as a way to give **meaning and pur-**

emateko modu gisa ikusten dituzte jarduera horiek, erretiroa ez dadin jarduerarik gabeko aldi izatera mugatu.

Aldi berean, emaitzek nolabaitzeko **anbibalentzia** erakusten dute: askok adierazi zuten gozamen betearen etapa modura irudikatzen zutela erretiroa, baina osasun-mugek, arazo ekonomikoek edo zainketa-erantzukizunek baldintzatu egin dituztela haien espektatibak. Espero zutenaren eta topatutakoaren arteko talka horrek frustrazioa eragiten du kasu batzuetan, baina ez da eragozpen pertsona gisa osatzeko modu berriak bilatzeko.

Bizitzaren zentzuari dagokionez, inkestatu gehienek azpimarratu zuten garrantzitsua dela bizitza pertsonalaren eta familia-bizitzaren arteko oreka mantentzea (**% 70 Gipuzkoan, M = 7,53; eta M = 8,27 Lezon**). Positiboki baloratu zituzten konpromisoa eta inplikazioa, baina beste eskualde batzuetan baino puntuazio txikiagoekin (**M = 6,42 Gipuzkoan eta M = 6,31 Lezon, «bizitza ona eta konpromisoa» eskalan**). Horrek posizio hedonistagoetarako joera iradokitzen du, non banakoaren gozamenak pisu handiagoa hartzen duen erantzukizun kolektiboak baino.

Laburbilduz, emaitzek erakusten dute Gipuzkoan zahartzaroko bizitza-proiektua bi indarren artean eraikitzen dela: alde batetik, autonomiari eusteko nahia, hobbyak eta motibazio propioak daude; eta, bestetik, ager daitezkeen mugen kontzientzia dago. Oreka bilatzeko helburu horrek erakusten du gozamenaren, xedearren eta inguruabarretara egokitzen jakitearen arteko konbinazio modura ulertzen dela bizitza beteoa.

Estas actividades se perciben como una forma de dar **significado y propósito** a la vida cotidiana, evitando que la jubilación se reduzca a una etapa de inactividad.

Al mismo tiempo, los resultados reflejan cierta **ambivalencia**: muchas personas señalaron que habían imaginado la jubilación como un periodo de disfrute pleno, pero reconocen que las limitaciones de salud, los problemas económicos o las responsabilidades de cuidado condicionan sus expectativas.

Esta tensión entre lo esperado y lo real genera, en algunos casos, frustración, aunque no impide que se busquen nuevas formas de realización personal.

Respecto al **sentido vital**, la mayoría de las personas encuestadas en Gipuzkoa destacaron la importancia de mantener un equilibrio entre la vida personal y la vida familiar (**70% en Gipuzkoa, M = 7,53; y M = 8,27 en Lezo**). El compromiso y la implicación se valoraron de forma positiva, aunque con puntuaciones más bajas que en otras regiones (**M = 6,42 en Gipuzkoa y M = 6,31 en Lezo** en la escala de "vida buena y compromiso"). Esto sugiere una cierta tendencia hacia posiciones más hedonistas, donde el disfrute individual adquiere mayor peso frente a la responsabilidad colectiva.

En resumen, los resultados indican que en Gipuzkoa el proyecto vital en la vejez se construye entre dos fuerzas: por un lado, el deseo de mantener autonomía, hobbies y motivaciones propias; y por otro, la conciencia de las limitaciones que pueden aparecer. Esta búsqueda de equilibrio refleja una forma de entender la vida plena como algo que combina disfrute, propósito y adaptación a las circunstancias.

pose to everyday life, preventing retirement from being reduced to a stage of inactivity.

At the same time, the results reflect some **ambivalence**: many people noted that they had imagined retirement as a period of full enjoyment, but recognise that health limitations, economic problems or caregiving responsibilities condition their expectations. In some cases, this tension between expectation and reality causes frustration, although it does not deter the search for new forms of personal fulfilment.

Regarding **meaning in life**, the majority of those surveyed in Gipuzkoa emphasised the importance of maintaining a balance between personal and family life (**70% in Gipuzkoa, M = 7.53; and M = 8.27 in Lezo**). Commitment and involvement were valued positively, though with lower scores than in other regions (**M = 6.42 in Gipuzkoa and M = 6.31 in Lezo on the "good life and commitment" scale**). This suggests a certain tendency towards more hedonistic attitudes, where individual enjoyment is prioritised over collective responsibility.

In summary, the results indicate that in Gipuzkoa, the life project in later years is shaped by two forces: firstly, the desire to maintain autonomy, hobbies, and personal motivations; and, secondly, awareness of the limitations that may arise. This search for balance reflects an understanding of a full life as something that combines enjoyment, purpose, and adaptation to circumstances.

Guztion ona eta belaunaldien arteko harremanak

Gipuzkoako emaitzetan ikus daitekeenez, ñabardurak ditu adinekoek gizartearen duten eginkizunari eta belaunaldi gazteenekin duten harremanari buruzko ikuspegiak.

Alde batetik, pertsona askok garrantzia ematen diote **belaunaldien arteko erantzukidetasunari**; hau da, belaunaldiek elkarri lagundu behar dioten ideari. Dena den, datuek erakusten dutenaren arabera, mugatua da gazteenekiko inplikazio hori: Gipuzkoako laginaren erdia gutxi gorabehera (**% 50**) eta **lezoarren % 46** ez dira etorkizuneko belaunaldien erantzule sentitzen.

Era berean, **belaunaldien arteko distantziaren pertzepzio handiagoa** detektatu da beste eskualde batzuetan baino. **Gipuzkoako pertsonen % 38-48** bitartean, eta **% 40k Lezon**, gazteengandik urrun sentitzen direla adierazi zuten; horrek adierazten du nolabaiteko lotura-falta dagoela zuzeneko familia-harremanetatik (seme-alabak eta bilobak) harago.

Konpromiso sozial eta komunitarioari dagokionez, emaitzak beste eremu batzuetan baino apalxeagoak dira (**M = 6,42 Gipuzkoan eta M = 6,31 Lezon**, «bizitza ona eta konpromisoa» adierazlean). Pertsona askok lehentasun handiagoa ematen diote gozamen pertsonalari, inplikazio kolektiboari baino, eta horrek aldaketa kultural bat erakusten du, bizitza betearen ikuspegi indibidualizatuago baterantzkoa.

Hala ere, ez da desagertu guztion onari laguntzeko interesa: balio handikotzat jotzen dira komunitateko jarduerak, elkar-teeetako parte-hartzea eta boluntariatza, nahiz eta lehentasun orokortu gisa ez agertu.

Bien común y relaciones intergeneracionales

En los resultados de Gipuzkoa se observa una visión matizada sobre el papel de las personas mayores en la sociedad y su relación con las generaciones más jóvenes.

Por un lado, muchas personas valoran la **co-responsabilidad intergeneracional**, es decir, la idea de que las distintas generaciones deben apoyarse mutuamente. Sin embargo, los datos muestran que esta implicación hacia los más jóvenes es percibida como limitada: aproximadamente la mitad de la muestra de **Gipuzkoa (50%) y un 46% en Lezo** no se sienten responsables de lo que ocurra a las generaciones futuras.

Asimismo, se detecta una **mayor percepción de distancia intergeneracional** que en otras regiones. Entre un **38% y un 48% de las personas en Gipuzkoa y un 40% en Lezo** manifestaron sentirse alejadas de la juventud, lo que refleja cierta falta de conexión más allá de los vínculos familiares directos (hijos y nietos).

En cuanto al **compromiso social y comunitario**, los resultados son algo más bajos en Gipuzkoa que en otras zonas (**M = 6,42 en Gipuzkoa y M = 6,31 en Lezo** en el indicador de “vida buena y compromiso”). Muchas personas priorizan el disfrute personal frente a la implicación colectiva, lo que revela un giro cultural hacia una visión más individualizada de la vida plena.

Aun así, no desaparece el interés por contribuir al bien común: se mencionan como valiosas las actividades comunitarias, la participación en asociaciones y el voluntariado, aunque no aparecen como prioridades generalizadas.

Common good and intergenerational relationships

Results from Gipuzkoa show a nuanced view of the role of older adults in society and their relationship with younger generations.

Firstly, many people value **inter-generational co-responsibility**, i.e. the idea that different generations should support each other. However, the data show that this sense of responsibility towards younger people is seen as limited: approximately half of the sample in **Gipuzkoa (50%), and 46% in Lezo**, do not feel responsible for what happens to future generations.

There is also a **greater perception of intergenerational distance** than in other regions. Between **38% and 48% of people in Gipuzkoa and 40% in Lezo** reported feeling distant from young people, indicating a lack of connection beyond direct family bonds (children and grandchildren).

Regarding **social and community commitment**, the results are somewhat lower in Gipuzkoa than in other areas (**M = 6.42 in Gipuzkoa and M = 6.31 in Lezo** in the “good life and commitment” indicator). Many people prioritise personal enjoyment over collective involvement, revealing a cultural shift towards a more individualistic view of a full life.

Nonetheless, interest in contributing to the common good still remains: community activities, participation in associations, and volunteering are mentioned as valuable, although they do not appear as widespread priorities.

Overall, the survey in Gipuzkoa shows that older adults particularly value **family, health, and close relationships**, albeit with a renewed perspective seeking

Oro har, Gipuzkoan egindako inkestak erakusten du adinekoek batik bat **familia, osasuna eta hurbileko harremanak** baloratzen dituztela, baina ikuspegi berritu batekin, zeren mugak eta autonomia handiagoa bilatzen baitituzte. **Etorkizuneko mendekotasunaren** inguruan oso kezka handia daukate; horren erakusgarri, gehien-gehienak prest daude autonomia erabat galduz gero bizitza mugatzeko.

Denbora libre eta proiektu pertsonalak funtsezkoak iruditzen zaizkie erretiroari zentzua emateko, baina haien espektatibak ez dira beti betetzen, osasun-edo baliabide-mugak tarteko. Azkenik, **belaunaldien artean nolabaiteko tartea** dagoela ikusten da, eta posizio indibidual eta hedonistagoetarako joera ere bai, non gozamen pertsonalak indar handiagoa duen konpromiso kolektiboak baino; dena den, guztion onarekiko interesa ez da guztiz desagertzen.

En conjunto, la encuesta en Gipuzkoa muestra que las personas mayores valoran muy especialmente la **familia, la salud y las relaciones cercanas**, aunque con una visión renovada en la que se buscan límites y mayor autonomía. La preocupación por la **dependencia futura** es muy elevada, lo que se refleja en la amplia aceptación de limitar la vida en casos de pérdida extrema de autonomía.

El **tiempo libre y los proyectos** personales se consideran esenciales para dar sentido a la jubilación, aunque no siempre se cumplen las expectativas debido a limitaciones de salud o de recursos. Finalmente, se observa una cierta **distancia intergeneracional** y una tendencia hacia posiciones más individuales y hedonistas, en las que el disfrute personal pesa más que el compromiso colectivo, aunque sin desaparecer del todo el interés por el bien común.

boundaries and greater autonomy. Concern about **future dependency** is very high, as reflected in the broad acceptance of limiting life in cases of extreme loss of autonomy. **Free time and personal projects** are considered essential to give meaning to retirement, although expectations are not always met due to health or resource constraints. Finally, some **inter-generational distance** and a tendency towards more individualistic and hedonistic positions are observed, where personal enjoyment outweighs collective commitment, although interest in the common good does not disappear entirely.



ADITUEN BATZORDEA

Proiektuaren esparruan, **bi aditu-batzorde** antolatu ziren (2025eko maiatzean eta ekainean). Haietan, zahartzaroaren, zainketen eta gizarte-politiken arloko akademikoak, profesionalak eta erakundeen ordezkariak bildu ziren. Eztabaida zabal eta emankorra sortu zen saioetan, eta sakonki aztertu ziren zahartzaroak gaur egun dituen erronka eta aukera nagusietako batzuk.

- **Marije Goikoetxea** (Giza Eskubideetan doktorea eta Psikologian eta Teologian lizentziaduna Deustuko Unibertsitatean).
- **Félix Arrieta** (Politika eta Administrazio Zientzietan lizentziaduna Euskal Herriko Unibertsitatean eta doktorea Deustuko Unibertsitatean).
- **Laura Coll** (Vic-eko Unibertsitatea, Medikuntzan lizentziaduna, Osasun Publikoan doktorea).
- **Mercè Pérez-Salanova** (Psikologian doktorea UABn, zahartzaroan espezializatua, eta Gobernu eta Politika Publikoen Institututuko ikertzailea).
- **Igone Etxeberria** (Psikologian doktorea Euskal Herriko Unibertsitatean, Ongizatearen eta Zainketen Psikologian espezialista).
- **Dolores Puga** (Doktorea Bartzelonako Unibertsitatean eta Madrilgo CSICeko ikertzailea, Demografian espezialista).
- **Sacramento Pinazo Hernandis** (Psikologian doktorea Universitat de València-n).

COMITÉ DE EXPERTOS

En el marco del proyecto se celebraron **dos comités de expertos y expertas** (mayo y junio de 2025), que reunieron a académicos/as, profesionales y representantes de entidades vinculadas al envejecimiento, los cuidados y las políticas sociales. A lo largo de las sesiones se generó un debate amplio y plural que permitió analizar en profundidad algunos de los retos y oportunidades más relevantes de la vejez en nuestro tiempo.

- **Marije Goikoetxea** (Doctora en Derechos Humanos y licenciada en Psicología y Teología por la Universidad de Deusto).
- **Félix Arrieta** (Licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración por la Universidad del País Vasco y Doctor por la Universidad de Deusto).
- **Laura Coll** (Universidad de Vic, Licenciada en Medicina, Doctora en Salud Pública).
- **Mercè Pérez-Salanova** (Doctora en Psicología por la UAB especializada en el envejecimiento e investigadora del Instituto de Gobierno y Políticas Públicas).
- **Igone Etxeberria** (Doctora en Psicología por la Universidad del País Vasco, especialista en Psicología del bienestar y cuidados).
- **Dolores Puga** (Doctora por la Universitat de Barcelona e investigadora del CSIC, Madrid, especialista en Demografía).
- **Sacramento Pinazo Hernandis** (Doctora en Psicología por la Universitat de València).

EXPERT COMMITTEE

Within the framework of the project, **two expert committees** (May and June 2025) were held, bringing together academics, professionals, and representatives from organisations associated with ageing, care, and social policy. The sessions fostered a wide-ranging, inclusive debate that enabled an in-depth analysis of some of the most significant challenges and opportunities in later life today.

- **Marije Goikoetxea** (PhD in Human Rights and degree in Psychology and Theology from the University of Deusto).
- **Félix Arrieta** (Graduate in Political Science and Administration from the University of the Basque Country and PhD from the University of Deusto).
- **Laura Coll** (University of Vic, Degree in Medicine, PhD in Public Health).
- **Mercè Pérez-Salanova** (PhD in Psychology from the UAB with specialisation in ageing and researcher at the Institute of Governance and Public Policy).
- **Igone Etxeberria** (PhD in Psychology from the University of the Basque Country, specialist in well-being psychology and care).
- **Dolores Puga** (PhD from the University of Barcelona and researcher at the CSIC, Madrid, specialist in Demography).
- **Sacramento Pinazo Hernandis** (PhD in Psychology from the University of Valencia).

Zahartzaro-eredu berriak

Adituen batzordeetan bat etorri ziren esaten gaur egun egokiagoa dela «zahartzaroez» hitz egitea, pluralean. **Zahartze-esperientzia askotarikoa da, eta hainbat faktorek eragiten dute bertan**, hala nola generoak, maila sozioekonomikoak, osasunak eta ingurune kulturalak. Aniztasun hori aitortzeak aberastu egiten ditu bizitzaren etapa horri buruzko diskurtsoak.

«Zahartzaro aktiboaren» paradigma aurrerapen handia izan zen bere garaian, arreta partehartzean eta autonomian ipini zuelako. Eta **erreferentzia baliagarria izaten jarraitzen duen arren, gaur egun osatu egin behar da**. Testuinguru batzuetan, emankor, osasuntsu eta sozialki aktibo mantentzen direnei ikusgarritasun handiagoa emateko moduan interpretatu da, eta begirada hori zabaltzeko aukera ere badago, hauskortasun- edo mendekotasun-egoeran daudenak ere barnean hartzeko.

Adituek **zahartzaro-eredu inklusiboak sustatzearen garrantzia azpimarratu zuten, etapa horretako berezko indarguneak gai zaurgarritasunak aitortzeko gai izango direnak**. Alde horretatik, azpimarratu zuten **zaurgarritasuna onartzeak ez duela etsipena adierazten, baizik eta laguntza egokiekin eta betiere duintasunez lagun egiteko gonbidapena dela**.

Era berean, **bizi-ibilbideen aniztasuna bistaratzea aberasgarria dela nabarmendu zuten**, zeren adineko guztiak ez baitute gauza bera bilatzen, eta denek ez baitute betetasuna modu berean ulertzen.

Azken finean, proposatu zuten esparru baterantz aurrera egitea, non **«ondo zahartzea» ez den mugatuko gaztaroari denbora gehiagoan eustera**, baizik eta zentzuz, aniztasunez eta inguruabar bakoitza aitortuz bizitzea ere izan dadila.

Nuevos modelos de vejez

En los comités de expertos y expertas se coincidió en que hoy resulta más adecuado hablar de «las vejeces» en plural. **La experiencia de envejecer es muy diversa y está influida por factores** como el género, el nivel socioeconómico, la salud o el entorno cultural. Reconocer esta diversidad enriquece los discursos sobre esta etapa de la vida.

El paradigma del «envejecimiento activo», que en su momento fue un avance al poner el acento en la participación y la autonomía, **sigue siendo un referente útil, aunque hoy se considera necesario complementarlo**. En algunos contextos, se ha interpretado de manera que da mayor visibilidad a quienes se mantienen productivos, sanos y socialmente activos, y existe la oportunidad de ampliar esa mirada para incluir también a quienes atraviesan situaciones de fragilidad o dependencia.

Los expertos y expertas subrayaron la importancia de promover modelos de vejez inclusivos, **capaces de reconocer tanto las fortalezas como las vulnerabilidades propias de esta etapa**. En este sentido, se destacó que **asumir la vulnerabilidad no significa resignación, sino una invitación a acompañarla con apoyos adecuados y siempre desde la dignidad**.

Asimismo, **se resaltó la riqueza de visibilizar la pluralidad de trayectorias vitales**: no todas las personas mayores buscan lo mismo, ni todas conciben la plenitud de la misma manera.

En definitiva, se propuso avanzar hacia un marco en el que **«envejecer bien» no se limite a mantener la juventud más tiempo**, sino que signifique vivir con sentido, diversidad y reconocimiento en cada circunstancia.

New ageing models

The expert committees agreed that it is now more appropriate to speak of «later lives» in the plural. **Experiences of ageing are very diverse and influenced by factors** such as gender, socioeconomic level, health or cultural environment. Recognising this diversity enriches discourse on this life stage.

The paradigm of «active ageing», which once represented a breakthrough by emphasising participation and autonomy, **remains a useful reference, although it is now acknowledged that it needs to be complemented**. In some contexts, it has been interpreted as giving greater visibility to those who remain productive, healthy and socially active, and there is an opportunity to broaden that perspective to include those experiencing fragility or dependency.

The experts emphasised the importance of promoting inclusive models of ageing that **recognise both the strengths and vulnerabilities inherent to this stage**. In this sense, it was highlighted that **assuming vulnerability does not mean resignation, but rather an invitation to accompany it with adequate support, preserving dignity at all times**.

The enriching contribution of bringing life paths into focus was also emphasised: not all older adults seek the same things, nor do all conceive fullness in the same way.

Ultimately, it was proposed to move towards a framework in which **«ageing well» extends beyond merely prolonging youth** to encompass living with purpose, diversity, and recognition in all circumstances.

Harremanak eta loturak

Batzordeetan interes gehien piztu zuen gaietako bat zaharzaroko harreman pertsonalena izan zen. Adierazi zuten **loturak nabarmen aldatu direla azken hamarkadetan**: entregan eta sakrifizioan zentratutako eredu tradizionalagoen aurrean —emakumeen kasuan bereziki—, adineko askok **errespetu, elkarrekikotasunean eta bizitza-proiektu propioen aitortzan oinarritutako harremanak** lortu nahi dituzte gaur egun.

Era berean, agerian geratu zen harreman horiek ahuldu egin daitezkeela batzuetan. Ingurune komunitarioek ez dute beti laguntza sendoa eskaintzen, eta adineko batzuk isolatuta sentitzen dira, dela hurbileko familiarik ez dutelako, dela lotura esanguratsuak galduta dituztelako, dela beren egoera sozial edo kulturalaren ondorioz oztopoak topatzen dituztelako. Arrisku hori areagotu egin daiteke historikoki ikusgarritasun txikiagoa izan duten kolektiboen kasuan, hala nola LGBTI+ pertsonak, migratzaileak edo hainbat familia-errealitateetan bizi direnak.

Adituek nabarmendu zuten garrantzitsua dela espazio **komunitarioak indartzen jarraitzea**, elkartzeko eta elkar laguntzeko eta zaintzeko lekuak baitira. Adierazi zuten erronka ez dela harreman intimoa edo familiarrekin eustea soilik, baizik eta **sare sozial zabalagoak ere sustatu behar direla, lagungarriak direlako konfiantza pizteko, esperientziak trukatzeke eta nahi ez den bakardadea prebenitzeko**.

Illo horretan, oso positiboki baloratu zituzten **inklusioa eta aniztasuna bultzatzen dituzten ekimenak**, harreman-eredu homogeneoak saihestuz eta ibilbide-aniztasuna onartzen duten alternatibak eskainiz.

Relaciones y vínculos

Uno de los temas que más interés generó en los comités fue el de las relaciones personales en la vejez. Se coincidió en que **los vínculos han cambiado de manera notable en las últimas décadas**: frente a modelos más tradicionales, centrados en la entrega y el sacrificio —especialmente en el caso de las mujeres—, hoy muchas personas mayores aspiran a **relaciones basadas en el respeto mutuo, la reciprocidad y el reconocimiento de los proyectos vitales propios**.

También se puso de relieve que estos lazos pueden verse en ocasiones debilitados. Los entornos comunitarios no siempre ofrecen un apoyo sólido, y algunas personas mayores experimentan aislamiento, ya sea porque no cuentan con familia cercana, porque han perdido vínculos significativos o porque encuentran barreras derivadas de su situación social o cultural. Este riesgo puede ser mayor en colectivos históricamente menos visibles, como las personas LGBTI+, migrantes o quienes viven en realidades familiares diversas.

Los expertos y expertas destacaron la oportunidad de **seguir reforzando los espacios comunitarios** como lugares de encuentro, apoyo y cuidado mutuo. Se planteó que el reto no consiste únicamente en mantener relaciones íntimas o familiares, sino también en **fomentar redes sociales más amplias que favorezcan la confianza, el intercambio de experiencias y la prevención de la soledad no deseada**.

En este sentido, se valoró muy positivamente el **papel de las iniciativas que promueven la inclusión y la diversidad**, evitando modelos homogéneos de relación y ofreciendo alternativas que acojan la pluralidad de trayectorias.

Relationships and bonds

One of the topics that most interested the committees was personal relationships in later life. There was consensus that **bonds have changed significantly in recent decades**: unlike more traditional models (centred on giving and sacrifice, particularly for women), many older adults today aspire to **relationships based on mutual respect, reciprocity, and recognition** of their own life projects.

It was also shown that these bonds can sometimes weaken. Community environments often fail to provide robust support networks, causing some older adults to experience isolation due to a lack of close family, loss of important bonds, or barriers arising from their social or cultural circumstances. This risk may be greater among historically less visible groups such as people from the LGBTI community, migrants, or those living in diverse family arrangements.

The experts highlighted the opportunity to **continue strengthening community spaces** as places for coming together, support, and mutual care. It was suggested that the challenge lies not only in maintaining close family or intimate relationships, but also in **nurturing broader social networks that build trust, encourage people to share their experiences, and help prevent unwanted loneliness**.

In this sense, the **role of initiatives promoting inclusion and diversity** was highly valued, avoiding homogeneous relationship models and offering alternatives that embrace the plurality of life paths.

Ultimately, the committees agreed that **a full life in later years is closely linked to quality of relationships**, both within close circles and within the com-

Batzordeetan aho batez nabarmendu zuten **zahartzaroko bizitza beteak lotura estua duela harremanen kalitatearekin**, bai hurbileko eremuan, bai komunitatean, eta funtsezkoa dela adineko pertsona guztientzat kideatasun- eta errekonozimendu-espazioak irekitzea, haien jatorria edo bizi-ibilbidea edozein dela ere.

Zainketak

Zainketen gaiak leku nagusia izan zuen batzordeen eztabaietan. Adierazi zuten gaur egun bi helburu dauzkatela, eta biek balio bera dutela: **autonomia nahia eta laguntza-premia**. Adineko askok esaten dute beren bizitzaren gaineko kontrola mantendu nahi dutela, baina, aldi berean, onartzen dute uneren batean laguntza-premia izan dezaketela.

Azpirarratu zuten **zainketei buruz hitz egitea erronka sozial bat dela oraindik ere**, zeren, neurri batean, maiz saihestu egiten baita zainketak aurrez planifikatzea. Hori gertatzen da, batetik, zaila egiten delako norberaren zaurgarritasunari aurre egitea, eta, bestetik, iraun egiten duelako zainketak familia-eremuan soilik konpondu behar direlako ideiak. Planteamendu hori, historikoki funtsezkoa izan den arren, apika eskas gera daiteke egungo errealitate askotarikoago eta konplexuagoari erantzuteko garaian.

Ilido horretan, adituek azpirarratu zuten **zainketa-eredu ekitatiboago eta erantzukidea-goetarrantz aurrera egiteko aukera** daukagula. Adierazi zuten garrantzitsua dela aitortzea pertsona guztiak ez dauzkatela zaintzeko baliabide berberak, eta erantzukizuna ezin dela talde bakar baten gainean neurritik kanpo utzi.

Proposamenen artean, **formula berri zaileak** nabarmendu ziren, hala nola cohousing delakoa

En definitiva, los comités coincidieron en que **la vida plena en la vejez está íntimamente vinculada a la calidad de las relaciones**, tanto en el ámbito cercano como en el comunitario, y en que resulta esencial abrir espacios de pertenencia y reconocimiento para todas las personas mayores, sea cual sea su origen o recorrido vital.

Cuidados

El tema de los cuidados ocupó un lugar central en las discusiones de los comités. Se coincidió en que, en la actualidad, **conviven** dos aspiraciones igualmente valiosas: **el deseo de autonomía y la necesidad de apoyo**. Muchas personas mayores expresan su voluntad de mantener el control sobre su vida y, al mismo tiempo, reconocen que en algún momento pueden requerir ayuda.

Se puso de relieve que **hablar de cuidados sigue siendo un reto social**, en parte porque a menudo se evita planificar con antelación. Esto puede deberse tanto al temor de afrontar la propia vulnerabilidad como a la persistencia de la idea de que los cuidados deben resolverse únicamente en el ámbito familiar. Este planteamiento, aunque históricamente ha tenido un papel fundamental, puede resultar insuficiente para dar respuesta a la realidad actual, más diversa y compleja.

En este sentido, los expertos y expertas subrayaron la **oportunidad de avanzar hacia modelos de cuidado más equitativos y corresponsables**. Se remarcó la importancia de reconocer que no todas las personas cuentan con los mismos recursos para cuidar y que la responsabilidad no puede recaer de manera desproporcionada en un único grupo. Entre las propuestas, se destacaron **fórmulas innovadoras** como el cohousing (asumien-

munity, and that it is essential to create spaces of belonging and recognition for all older adults, regardless of their background or life story.

Care

The issue of care occupied a central role in the committee discussions. There was consensus that **two equally valuable aspirations coexist: the desire for autonomy, and the need for support**. Many older adults express a strong desire to maintain control over their lives, while also acknowledging that they may require assistance at some point.

It was shown that **discussing care remains a social challenge**, partly because planning ahead is often avoided. This can be due both to fear of confronting one's own vulnerability, and also to the enduring belief that care should be managed exclusively within the family. Although this approach has historically played a key role, it may no longer suffice to address current reality, which is more diverse and complex.

In this regard, experts emphasised the **opportunity to move towards care models that are fairer and more mutually responsible**. They also stressed the importance of recognising that not all people have the same resources when it comes to providing care, and that responsibility cannot fall disproportionately on any one group.

Among the proposals, **innovative formulas** such as co-housing (acknowledging its limitations), collaborative living models, or the diversification of community service were emphasised, always under the principle that

-mugak aintzat hartuta-, lankidetzak elkarbizitzako ereduak eta zerbitzu komunitarioen dibertsifikazioa, betiere kontuan izanik **zainketak gizarte-eskubide partekatua eta balio kolektiboa direla**.

Era berean, azpimarratu zuten **zaintzaren gainera begirada zabaltzea komeni dela, eginkizun praktikoez harago**. Zaintzeak, izan ere, lagun egitea ere esan nahi du, eta pertsona bakoitzaren bizitzari zentzua eta duintasuna ematen dizkien dimentsio emozional, erlazional eta sinbolikoa aitortzea eta balio ematea.

Laburbilduz, batzordeetan esan zuten **zaintzaren etorkizunak itun sozial bat eskatzen duela**, zeinak laguntza publiko sendoa, komunitatearen inplikazioa eta familiaren erantzukidetasuna bilduko dituen. Helburua da pertsona guztiek sentitzea lagunduta eta babestuta daudela, eta zainketak ongizate kolektiboa indartzen duten elementu positibo gisa aitortzea.

Bizitza-proiektua eta erretiroranzko trantsizioa

Batzordeetan adierazi zuten **erretiroa inflexio-une bat dela adinekoen bizitzan**. Askorentzat, atzeratzen joandako jardueri heltzeko, zaletasunak lantzeko, elkarrekin parte hartzeko edo proiektu berriei ekiteko abagunea da. Nolanahi ere, onartu zuten anibalentziaz bizi daitekeela etapa hori; izan ere, batzuentzat liberazio-denbora den arren, beste batzuentzat konplexuagoa izan daiteke, baldin eta tartean osasun-arazoak, muga ekonomikoak edo gizarte-laguntzarik eza badaude.

Adituek azpimarratu zuten oso garrantzitsua dela **trantsizio horri autonomia eta bizitzaren zentzua** bultzatzen duten **baliabide** eta **espazioekin** laguntzea. Kontua ez da lan-etapa ixtea

do sus límites) los modelos de convivencia colaborativa o la diversificación de servicios comunitarios, siempre bajo la idea de que **los cuidados son un derecho social compartido y un valor colectivo**.

Asimismo, se resaltó la conveniencia de **ampliar la mirada sobre el cuidado más allá de las tareas prácticas**. Cuidar significa también acompañar, reconocer y dar valor a la dimensión emocional, relacional y simbólica que aporta sentido y dignidad a la vida de cada persona.

En conclusión, los comités coincidieron en que **el futuro de los cuidados pasa por un pacto social** que integre apoyos públicos sólidos, implicación comunitaria y corresponsabilidad familiar. El objetivo es que todas las personas se sientan acompañadas y protegidas, y que los cuidados sean reconocidos como un elemento positivo que fortalece el bienestar colectivo.

Proyecto vital y transición a la jubilación

La **jubilación** fue identificada en los comités como **un momento de inflexión en la vida de las personas mayores**. Para muchas, representa la oportunidad de dedicarse a actividades postergadas, cultivar aficiones, participar en asociaciones o incluso iniciar nuevos proyectos. Al mismo tiempo, se reconoció que esta etapa puede vivirse con cierta ambivalencia: mientras que para algunas personas supone un tiempo de liberación, para otras puede resultar más complejo si surgen problemas de salud, limitaciones económicas o falta de apoyos sociales.

Los expertos y expertas subrayaron la importancia de **acompañar esta transición con recursos y espacios** que favorezcan

care is a shared social right and a collective value.

Likewise, the desirability of **broadening the concept of care beyond practical tasks** was highlighted. Caring also involves accompanying, recognising, and valuing the emotional, relational, and symbolic dimensions that give meaning and dignity to each person's life.

In conclusion, the committees agreed that **the future of care lies in a social pact** integrating robust public support, community involvement, and shared family responsibility. The goal is for everyone to feel supported and protected, and for care to be recognised as a positive force that enhances collective well-being.

Life project and transition to retirement

The committees identified **retirement as a turning point in the lives of older adults**. For many, it represents an opportunity to pursue postponed activities, cultivate hobbies, participate in associations, or even embark on new projects. At the same time, it was acknowledged that this stage can be experienced with ambivalence: for some, it is a time of liberation, while for others, it can be more challenging due to health problems, financial constraints, or lack of social support.

The experts emphasised the importance of **accompanying this transition with resources and spaces** that promote **autonomy and meaning in life**. It is not just about bringing our working life

bakarrrik, baizik eta pertsona bakoitzak bere proiektua eraiki ahal izatea, norberaren nahiak eta talde-partaidetza integratuz. Alde horretatik, **ekipamendu tradizional batzuk** birpentsatzea komeni dela adierazi zuten —zahar-etxeak, esate baterako—, aisialdirako lekuak ez ezik, ikasketek, laguntzeko eta bizitza-proiektuei jarraipena emateko aukera ematen duten topaketak eta garapen-espazio ere izan daitezten.

Honako ideia hau ere nabarmendu zuten: **zahartzaroan, etengabe egokitzen den prozesu malgu gisa ulertu behar dela bizitza-proiektua**. Plan finko bakar bat edukitzea baino gehiago, helburuak birformulatzea, aldaketetara egokitzea eta etapa bakoitzean motibazio-iturri berriak aurkitzea da kontua. Ikuspegi horri esker, mugak aukera bihurtu litezke, norberaren errealizaziorako beste modu batzuk aurkitzeko.

Oro har, batzordeetan ados egon ziren, baiezatzatzean bizitza-proiektuak laguntza, malgutasuna eta errekonozimendua eskatzen dituela zahartzaroan. Horrela, utzi egingo zaio **erretiroa** itxiera bezala ikusteari, eta asmo, ikaskuntza eta lotura esanguratsu berrietara **irekitako etapa** bihurtuko da.

Politika publikoak

Adituen batzordeetan, agerian geratu zen gaur egun aukera dagoela adinekoei zuzendutako politika publikoen inguruko diskurtsoak praktikarekin lerrokatzen jarraitzeko. Desinstituzionalizazioa, berrikuntza soziala edo bakardadearen aurkako borroka bezalako kontzeptuak espazioa irabazten joan dira agendan, eta nabarmendu zuten garrantzitsua dela ideia horiek programa zehatzetan jasotzea, denboran jarrai-

la **autonomía y el sentido vital**. No se trata solo de cerrar la etapa laboral, sino de facilitar que cada persona pueda construir un proyecto propio, en el que se integren tanto los deseos individuales como la participación en lo colectivo. En este sentido, se planteó la conveniencia de **repensar algunos equipamientos tradicionales** —como los hogares del jubilado— para que, más allá de lugares de ocio, se conviertan en espacios de encuentro y desarrollo, donde sea posible aprender, colaborar y dar continuidad a los proyectos de vida.

Otra idea destacada fue la de entender el **proyecto vital en la vejez como un proceso flexible y en constante adaptación**. Más que mantener un plan único y fijo, se trata de reformular objetivos, ajustarse a los cambios y encontrar nuevas fuentes de motivación en cada etapa. Este enfoque permite transformar las limitaciones en oportunidades de descubrir otras formas de realización personal.

En conjunto, los comités coincidieron en que el proyecto vital en la vejez requiere acompañamiento, flexibilidad y reconocimiento. Solo así la **jubilación** puede dejar de percibirse como un cierre, para convertirse en una **etapa abierta** a nuevos propósitos, aprendizajes y vínculos significativos.

Políticas públicas

En los comités de expertos se puso de relieve la oportunidad que existe hoy para seguir alineando los discursos con las prácticas en torno a las políticas públicas dirigidas a las personas mayores. Conceptos como la desinstitucionalización, la innovación social o la lucha contra la soledad han ido ganando espacio en la agenda, y se destacó la importancia de que estas ideas se traduzcan cada vez

to a close, but about helping each person to build their own life project, integrating both individual desires and collective participation. The need to rethink some traditional facilities (such as retirement homes) was raised, in order to transform them from places of recreation into spaces for coming together and developing, where people can learn, collaborate, and continue their life projects.

Another key idea that was highlighted was to understand **life projects in later years as flexible and continually evolving processes**. Rather than adhering to a single, fixed plan, life projects involve reformulating objectives, adapting to changes, and discovering new sources of motivation at each stage. This approach allows us to transform limitations into opportunities and discover other forms of personal fulfilment.

Overall, the committees agreed that life projects in later years require accompaniment, flexibility, and recognition. Only then can **retirement** cease to be seen as an end and instead become an **open stage** for new purposes, learning, and meaningful connections.

Public policies

The expert committees emphasised the opportunity to continue aligning discourse with practice with regards to public policies for older adults. Concepts such as de-institutionalisation, social innovation, and tackling loneliness have gained prominence on the agenda, emphasising the importance of these ideas being translated into specific programmes with continuity over time and a real impact on people's lives.

tutasuna eta pertsonen bizitzan benetako eragina izanik.

Adierazi zuten **ekimen askok ilusio handia eta espektatibak pizten** dituztela herritarrengan. Beren ahalmen guztia indartzeko, funtsezkoa da baliabide egokiekin, ezarpen-prozesu errealistekin eta ebaluazio-sistemekin laguntzea, emaitzak egiaztatu eta esperientziatik ikasi ahal izateko. Horrela, sendotu egingo da konfiantza, eta gero eta eraginkorragoak eta jasangarriagoak diren politika publikoetarako joko da.

Eztabaidan, modu positiboan baloratu zuten **Bizitza luzearen ekonomia** delakoaren dinamismoa ere, garapen ekonomikorako eta berrikuntzarako aukerak zabalitzen baititu. Aldi berean, azpimarratu zuten haren potentzial handiena lortzen dela adinekoen ongizatea eta eskubideak erdigunean jartzen dituen ikuspegi etiko eta sozial batekin konbinatzen denean, dimentsio ekonomikoa gizatiarrarekin orekatuz.

Batzordekideak bat etorri ziren azpimarratzean **politikarik eraldatzaileenak** direla erabakiak hartzeko prozesuan adinekoen benetako parte-hartzea sustatzen dutenak. Adinekoak programen diseinuan, plangintzan eta ebaluazioan sartzeak bermatzen du neurriek haien benetako premiei erantzungo dietela, eta, horrez gain, gizarteari beren esperientziarekin ekarpena egiteko eta aberasteko duten gaitasuna aipatzen da.

Gauzak horrela, planteatu zuten erroka eta, aldi berean, aukera nagusia beste urrats bat egitean datzala: ekintza iraunkorrak bultzatzeko aukera baliatzea, etorkizuneko ikuspegiarekin, baliabide nahikoarekin eta ikuspegi etiko sendoarekin. Horrela, politika publikoak gizarteratzerako, gizarte-kohesioa bermatzeko eta bizitza-kalitatea bultzatzeko mo-

más en programas concretos, con continuidad en el tiempo y con impacto real en la vida de las personas.

Se señaló que muchas **iniciativas generan gran ilusión y expectativas** en la ciudadanía. Para potenciar todo su alcance, es fundamental acompañarlas con recursos adecuados, procesos de implementación realistas y sistemas de evaluación que permitan comprobar sus resultados y aprender de la experiencia. Así, se fortalecerá la confianza y se avanzará hacia políticas públicas cada vez más eficaces y sostenibles.

En el debate también se valoró positivamente el dinamismo de la llamada **Economía de la longevidad**, que abre posibilidades de desarrollo económico e innovación. Al mismo tiempo, se recalcó que su mayor potencial se alcanza cuando se combina con una visión ética y social que sitúe el bienestar y los derechos de las personas mayores en el centro, equilibrando la dimensión económica con la humana.

Los comités coincidieron en subrayar que las **políticas más transformadoras** son aquellas que promueven una participación genuina de las personas mayores en la toma de decisiones. Involucrarlas en el diseño, la planificación y la evaluación de los programas no solo garantiza que las medidas respondan a sus necesidades reales, sino que también reconoce su capacidad de aportar y de enriquecer la sociedad con su experiencia.

En conclusión, se planteó que el gran reto y, al mismo tiempo, la gran oportunidad está en dar un paso más: aprovechar la oportunidad de impulsar acciones sostenidas, con visión de futuro, recursos suficientes y un enfoque ético sólido. De este modo, las políticas públicas podrán consolidarse como moto-

It was noted that many **initiatives generate considerable enthusiasm and high expectations** among the public. To maximise their impact, it is essential to support them with adequate resources, realistic implementation processes, and evaluation systems to monitor results and learn from experience. This approach will build trust and support progress towards increasingly effective, sustainable public policies.

The dynamism of the so-called **Longevity Economy** was also viewed positively, opening up possibilities for economic development and innovation. At the same time, it was emphasised that its greatest potential is achieved when combined with an ethical and social vision that places the well-being and rights of older adults at the centre, balancing the economic dimension with the human one.

The committees emphasised that the most **transformative policies** are those promoting genuine participation of older adults in decision-making. Involving older adults in the design, planning, and evaluation of programmes not only ensures that measures respond to their real needs, but also recognises their capacity to contribute to and enrich society through their experience.

In conclusion, it was proposed that the great challenge and, simultaneously, the great opportunity lies in taking one more step: in seizing the opportunity to drive sustained actions, with a future vision, sufficient resources, and a solid ethical approach. In this way, public policies will be able to establish themselves as drivers of inclusion, social

tor gisa finkatu ahal izango dira adineko guztientzat.

Desberdinkeriak eta aniztasuna

Batzordeen eztabaidetan, alderdi nagusietako bat izan zen onartzea **adineko guztiek ez dutela zahartzarora modu berean bizi**. Zahartze-esperientzian, hainbat faktorek dute eragina; besteak beste, generoak, egoera ekonomikoak, hezkuntza-mailak, bizilekuak eta jatorri kulturalak. Eta aniztasun horrek aberastu egiten du gaur zahartzeari ematen zaion zentzua.

Adibidez, adierazi zuten adineko **emakume** askok lan-ibilbide prekarioagoak izan dituztela, eta historikoki **zainketen zama handiagoa** hartu izan dutela beren gain. Horren guztiaren ondorioz, emakumeek pentsio txikiagoak eta zaurgarritasun ekonomikorako arrisku handiagoa daukate zahartzaroan. Migratzaileen errealitatea ere mahai gainean jarri zen: maiz, beren sorterritik urrun zahartzen dira, eta hizkuntza-, kultura- eta gizarte-oztopoak izaten dituzte aurrean. Inguruabar horiek direla-eta, arreta berezia jarri behar da haien integrazioan eta laguntzetarako sarbideetan.

Era berean, **landako eta hiriko errealitateek** nabardura desberdinak dituztela nabarmendu zuten. Hirietan zerbitzu gehiago egoten dira, baina handiagoa izan daiteke bakartuta sentitzea-ko arriskua; landa-eremuetan, aldiz, komunitate-harremanak hurbilagokoak dira, baina oinarritzko baliabide jakin batzuen gabezia ez da erronka makala.

Adituek azpimarratu zuten politikiek eta programek kontuan hartu behar dutela aniztasun hori, eta ez litzuketela ikuspegi homogeneousiak hartu behar. Begirada hori hartzean, aitortuko litzateke **zahartzarora ez dela**

res de inclusión, cohesión social y calidad de vida para todas las personas mayores.

Desigualdades y diversidad

Un aspecto central de las discusiones de los comités fue el reconocimiento de que **no todas las personas mayores viven la vejez desde la misma posición**. La experiencia de envejecer está influida por factores como el género, la situación económica, el nivel educativo, el lugar de residencia o el origen cultural, y esta diversidad enriquece la comprensión de lo que significa envejecer hoy.

Se señaló, por ejemplo, que muchas **mujeres** mayores han atravesado trayectorias laborales más precarias y han asumido históricamente un **mayor peso en los cuidados**, lo que repercute en pensiones más bajas y en un mayor riesgo de vulnerabilidad económica en la vejez. También se puso sobre la mesa la realidad de las personas migrantes, que a menudo envejecen lejos de su país de origen y enfrentan barreras lingüísticas, culturales y sociales. Estas circunstancias hacen necesario prestar una atención especial a su integración y acceso a apoyos.

Asimismo, se destacó que las **realidades rurales y urbanas** presentan matices distintos. En las ciudades suele haber más servicios, pero también puede sentirse un mayor riesgo de aislamiento; en las zonas rurales, en cambio, las relaciones comunitarias tienden a ser más cercanas, aunque la falta de determinados recursos básicos constituye un reto importante.

Los expertos y expertas coincidieron en la necesidad de que las políticas y programas tengan en cuenta esta diversidad, evitando enfoques dema-

cohesion, and quality of life for all older adults.

Inequalities and diversity

A central aspect of committee discussions was the recognition that **not all older adults experience later life from the same standpoint**. The experience of ageing is influenced by factors such as gender, economic status, educational attainment, place of residence, and cultural background, and this diversity enriches the understanding of what ageing means today.

It was stressed, for example, that many **older women** have experienced more precarious career paths and have historically assumed a **greater burden of care**, resulting in lower pensions and a higher risk of economic vulnerability in later life. The reality of migrants, who often grow old away from their country of origin and face linguistic, cultural, and social barriers, was also highlighted. These circumstances require particular attention in terms of integration and access to support.

Similarly, it was emphasised that **rural and urban** worlds have distinct characteristics. Urban areas often have more services, yet people may face a higher risk of isolation; in contrast, rural areas tend to have stronger community ties, although shortages of some essential resources pose significant challenges.

The experts agreed on the need for policies and programmes to take this diversity into account, avoiding overly homogeneous approaches. Incorporating this perspective means recognising that **later life is not a uniform block**, but rather a mosaic of experiences that require adapted, equitable, inclusive responses.

bloke uniforme bat, baizik eta erantzun egokitu, ekitatibo eta inklusiboak eskatzen dituzten esperientzien mosaiko bat.

Laburbilduz, adierazi zuten **zahartzaroan bizitza beteaz hitz egiteak justizia sozialaz mintzatzea ere eskatzen dela**, pertsona guztiek izan dezaten duintasunez zahartzeko modua, laguntza egokiekin eta garatzeko aukera errealekin, haien ibilbidea edo egoera edozein dela ere.

siado homogéneos. Incorporar esta mirada supone reconocer que **la vejez no es un bloque uniforme**, sino un mosaico de experiencias que requieren respuestas adaptadas, equitativas e inclusivas.

En conclusión, se recalcó que hablar de vida plena en la vejez implica también **hablar de justicia social**: garantizar que todas las personas, independientemente de su trayectoria o condición, puedan envejecer con dignidad, con apoyos adecuados y con oportunidades reales para desarrollarse.

In conclusion, it was emphasised that **talking about a full life in later years also means talking about social justice**: ensuring that all individuals, regardless of their background or circumstances, can age with dignity, receive adequate support, and enjoy genuine opportunities for development.

2.2.2 Hedatze-fasea

BIBE Lezon: bizitza beteranzko ibilbidea

2024ko irailetik 2025eko ekainera bitartean, BIBE (Bizitza Berria eta Betea) ekimenak ikerketa-fasetik Lezoko hedapeneranzko urratsa egin zuen. Aptes eta Helduak Adil elkarteek bultzatu zuen prozesu hori, Apitropiken laguntza teknikoarekin eta Aitona-Amonen Bordaren kolaborazioarekin. Lezoko gizon-emakumeak izan ziren benetako protagonistak, gogoeta egin, elkarrekin sortu eta komunitate-bizitza indartze-
ra bideratutako proposamenak egin baitzituzten.

Lezoko lanak hiru helburu nagusi zeuzkan:

1. Modu bateratuan ulertzea zer esan nahi duen lezoarrentzat bizitza beteak izateak, eta bizitza horretarantz aurrera egiteko aukera emango luketen premiak identifikatzea.

2. Lezon zahartze beteak errazteko lehendik zeuden ekimenak taldean berrikus-
tea, eta, horik aurrera, estali gabeko premiei erantzuteko beste ekimen berri batzuk iru-
dikatzeko.

3. Proposamen berri horiek zehaztea eta forma ematea, udalerrian errealitate ukigarri bihurtzeko.

Herritarren gurarietan zentratutako begirada hori elkarriketa ekintza bihurtzeko diseinatutako metodo-
logia batean oinarritu zen.

2.2.2 Fase de despliegue

BIBE en Lezo: un recorrido hacia la Vida Plena

La iniciativa BIBE (Bizitza Berria eta Betea) avanzó desde la fase de investigación hasta el despliegue en Lezo, llevado a cabo entre septiembre de 2024 y junio de 2025. Este proceso fue impulsado por Aptes y Helduak Adil, con el apoyo técnico de Apitropik y la colaboración de Aitona-Amonen Borda. Las personas de Lezo fueron las verdaderas protagonistas, ya que reflexio-
naron, co-crearon e idearon propuestas orientadas a fortalecer la vida comunitaria.

El trabajo en Lezo tenía tres objetivos principales:

1. Comprender de manera conjunta qué significaba tener una vida plena para las y los lezoarras, identificando las necesidades que permitiesen avanzar hacia ella.

2. Revisar colectivamente las iniciativas ya existentes en Lezo que favorecían un envejecimiento pleno y, a partir de ahí, imaginar otras nuevas que respondieran a necesidades no cubiertas.

3. Concretar y dar forma a esas nuevas propuestas, con el fin de transformarlas en realidades tangibles para el municipio.

Esta mirada, centrada en las aspiraciones de la ciudadanía, se apoyó en una metodología diseñada para convertir el diálogo en acción.

2.2.2 Deployment phase

BIBE in Lezo: a journey towards a Full Life

The BIBE initiative (Bizitza Berria eta Betea) progressed from the research phase to implementation in Lezo, running from September 2024 to June 2025. This process was led by Aptes and Helduak Adil, with technical support from Apitropik and in collaboration with Aitona-Amonen Borda. The people of Lezo were at the heart of it all, reflecting, collaborating, and coming up with ideas to strengthen community life.

The work in Lezo centred on three main objectives:

1. To collectively understand what living a full life meant for the people of Lezo, identifying needs that would support progress towards this goal.

2. To collectively review initiatives currently found in Lezo that promote full ageing, and, from there, imagine new ones to address unmet needs.

3. To specify and shape these new proposals, transforming them into tangible realities for the municipality.

This perspective, centred on the aspirations of the general public, was supported by a methodology designed to turn dialogue into action.

Metodologia: herritarren ahotsa entzuteko espazioa

Pertsonak erdigunean kokatzen dituen metodologia bat auke-
ratzea ez zen kasualitatea izan,
BIBE Lezon hedatzeko oinarritzko
zutabea baizik. Fase bakoitza
modu egokian diseinatzean zetan
benetako erronka, horrela be-
netako parte-hartzea errazte-
ko, entzute aktiboa sustatzeko
eta sorkuntzarako testuinguru
emankorra sortzeko.

Prozesuaren dinamikan, helburu
hauetarantz aurrera egiteko
aukera eman zuten erreminta
metodologikoak uztartu ziren:

- **Pertsonengan zentratutako diseinua:** Diamante bikoitzaren eredua hartu zen lanerako. Esparru horretan oinarrituz, ibilbide egituratu bat egin zen: aurrena, tokiko errealitatea analizatu zen; gero, aukerak aztertu ziren; ondoren, konponbide sortzaileak asmatu ziren; eta, amaizeko, herriarrek adierazitako premietara egokitutako ekimenak prototipatu ziren.
- **Aldaketaren teoria:** inpaktua planifikatzeko tresna modura, Aldaketaren teoria erabili zen modu osagarrian. Ikuspegi horri esker, jarduera bakoitza eraldaketa espezifiko eta positiboak sortzeko diseinatu zen, prozesua parte-hartzailea izateaz gain Lezorako eta lezoarrentzako eraldatzailea ere izango zela bermatuz.
- **Ekintza komunitarioa:** Gipuzkoako Foru Aldundiaren Ekintza komunitariorako esparruko printzipioak aplikatuz, hala nola «presentzia izatea» eta «bilatzera irtetea». Lantalde teknikoa ez zen mugatu parte-hartzea kudeatzera; aitzitik, udalerriko eguneroko bizitzan murgildu, eta hurbileko presentzia bihurtu zen, komunitatearen onespina jasoz.

La metodología: un espacio para la voz ciudadana

La elección de una metodología que sitúa a las personas en el centro no fue un aspecto casual, sino el pilar sobre el que se construyó el despliegue de BIBE en Lezo. El desafío consistió en diseñar cada fase de forma que se facilitara una participación auténtica, se promoviera la escucha activa y se generara un contexto fértil para la co-creación.

La dinámica del proceso se apoyó en una combinación de herramientas metodológicas que han hecho posible avanzar hacia estos objetivos:

- **Diseño centrado en las personas:** adoptando el modelo del Doble Diamante como guía de trabajo. Este marco permitió recorrer un itinerario estructurado que comenzó con la exploración de la realidad local, continuó con el análisis de oportunidades, siguió con la ideación de soluciones creativas y finalizó con el prototipado de iniciativas ajustadas a las necesidades expresadas por la ciudadanía.
- **Teoría del Cambio:** empleando de manera complementaria la Teoría del Cambio como instrumento de planificación del impacto. Gracias a este enfoque, cada actividad fue diseñada intencionadamente para generar transformaciones específicas y positivas, garantizando que el proceso no solo resultara participativo, sino también transformador para Lezo y sus habitantes.
- **Acción comunitaria:** aplicando los principios del Marco para la Acción Comunitaria de la Diputación Foral de Gipuzkoa, como “tener presencia” y “salir a buscar”. El equipo técnico no se

The methodology: a space for citizen voices

The choice of a people-centred methodology was no coincidence, but rather formed the pillar on which the deployment of BIBE in Lezo was built. The challenge was to design each phase to foster genuine participation, encourage active listening, and create a fertile environment for co-creation.

The process was supported by a combination of methodological tools that enabled progress towards these objectives:

- **Human-centred design:** adopting the Double Diamond model as a working guide. This framework guided a structured process that started with exploring the local reality, then analysing opportunities, followed by brainstorming creative solutions, and finally prototyping initiatives based on the needs expressed by the general public.
- **Theory of Change:** using Theory of Change in a complementary way as a tool for impact planning. This approach ensured each activity was intentionally designed to create specific, positive changes, making the process participatory and transformative for Lezo and its inhabitants.
- **Community action:** applying the principles of Gipuzkoa Provincial Council's Community Action Framework, such as “being present” and “going out to find”. Rather than simply waiting for participation, the technical team engaged actively in daily municipal life, becoming a familiar presence recognised by the community.

• **Konektore komunitarioaren figura:** profesional honek rol erabakigarria bete zuen. Koordinazio teknikoaz arduratzez gain, beste eginkizun ugari hartu zituen bere gain: proiektua kohesionatuta eta aktibo mantendu zuen hari konektore gisa aritu zen. Etengabeko laguntza eskainiz eta presente egonik bai Lezoko elkarte-sarean (Aitona-Amonen Borda, Gaxuxa...) eta bai programa publikoetan (kirola, musika-eskola...), eta, gainera, WhatsApp bezalako tresna xumeen bidez gertuko eta etengabeko komunikazioa erraztuz, figura horrek konfiantzazko loturak sortu zituen, zalantzak argitu, parte-hartzea bultzatu eta inplikatzeko balioa transmititu; horrela, hainbat hilabetez iraun duen konpromiso iraunkorra bermatu zuen.

Metodologiari ez ezik, garrantzi handia eman zitzaion ingurune fisikoari ere. **BIBetokia** bilera-gela bat baino gehiago izan zen: aurreiritzirik gabeko topalekua. Parte-hartzaileek beren ukitua eman zioten, elementu pertsonalak eramanda (landareak, mantak, argazki zaharrak...); horrela, herritar batek esku-zabaltasunez lagatako lokala proiektuaren berezko espazio bihurtu zen. Horrek kide izatearen sentimendua bultzatu zuen, eta jakin-mina piztu zien proiektua ezagutzera hurbiltzen zirenei.

Azken batean, bai egitura metodologikoa eta bai sortutako konfiantza-giroa funtsezkoak izan dira BIBE Lezon hedatzeko.

limitó a esperar la participación, sino que se implicó en la vida cotidiana del municipio, convirtiéndose como una presencia cercana y reconocida por la comunidad.

• **Figura de la Conectora Comunitaria:** esta profesional ha desempeñado un rol decisivo. Su labor fue mucho más que una coordinación técnica: actuó como el hilo conductor que mantuvo el proyecto cohesionado y activo. A través de un acompañamiento constante, su presencia en el tejido asociativo de Lezo (Aitona-Amonen Borda, Gaxuxa, entre otros), en programas públicos (deporte, escuela de música, etc) y mediante una comunicación cercana y constante con herramientas sencillas como WhatsApp, consiguió generar vínculos de confianza, resolver dudas, animar la participación y transmitir el valor de implicarse, asegurando así un compromiso sostenido a lo largo de los meses.

Junto a la metodología, se ha cuidado el entorno físico. El espacio **BIBetokia**, ha sido más que una sala de reuniones, funcionó como un lugar de encuentro libre de prejuicios. Las y los participantes lo hicieron suyo, aportando elementos personales como plantas, mantas o fotografías antiguas, lo que convirtió un local cedido generosamente por un ciudadano en un espacio propio del proyecto, lo que favoreció un sentimiento de pertenencia y despertó la curiosidad de quienes se acercaban a conocerlo.

En definitiva, tanto la estructura metodológica como el ambiente de confianza creado han sido clave para el despliegue de BIBE en Lezo.

• **Community Connector:** this professional played a decisive role. Her work went beyond technical coordination: she acted as the thread maintaining the cohesion and activity of the project. Through constant accompaniment, her presence in Lezo's associative network (including Aitona-Amonen Borda and Gaxuxa), participating in public programmes (such as sports and music school), and maintaining close communication through simple tools like WhatsApp, she built trust, answered questions, encouraged participation, and conveyed the value of involvement, thereby ensuring sustained commitment over the months.

Alongside the methodology, thought was given to the physical environment. The **BIBetokia** space was more than a meeting room; it served as a welcoming place free from prejudice. Participants personalised the space by adding items such as plants, blankets, and old photographs, transforming a venue generously lent by a member of the public into a project hub that fostered a sense of belonging and sparked the curiosity of passers-by.

Ultimately, both the methodological framework and the environment of trust created have been key to the deployment of BIBE in Lezo.

Ekintza: lezoarren parte-hartze aktiboa

Proiektua hedatzean, hainbat topaketa antolatatu ziren, pixkanaka aurreratzen joateko, hasieran kontzeptuak ondo ulertuz eta ondoren sorkuntza kolektiboan jardunez:

- **Abiapuntua:** prozesuari hasiera emateko, ikerketa-fasean behatutakoaren arabera bizitza betearen funtsezko zazpi elementuak direnak aurkeztu ziren: familia, osasuna, harremanak, zainketak, garapen pertsonala, bizitza-proiektua eta guztion ona. Elementu horiek hausnarketa partekaturako hasierako esparru gisa erabili ziren.

- **TeleBIBE, lehen kontaktua:** saio formalekin hasi aurretik, kalera irten ziren, herritarrek zazpi elementu horiei buruz zer pentsatzen duten jakiteko eta, aldi berean, proiektuaren berri emateko. Erretiratzeaz zeuden pertsonen, bestalde, prozesuarekin bat egiteko gonbita egin zitzaion.

- **Elkarrekin sortzeko saioak:** parte-hartzaileek zazpi topaketa izango zituen ibilbide kolektibo bati ekin zioten. Aurren-aurrea, beren bizitzako uneari buruzko hausnarketa pertsonala egin zuten. Ondoren, udalerrriak zazpi elementuen inguruan daukan premiak identifikatu zituzten, eta, azkenik, ekimen berrien ideiak eta prototipoak sortu zituzten, teknika sortzaileak erabiliz, hala nola Zapalduaren antzerkia, proposamenak gauzatzeko eta taxutzeko.

- **Kafe tematikoak:** bestelako formatu batean, hiru saio monografiko antolatatu ziren, kontzeptu bereziki konplexuetan sakontzeko. Topaketa horiek erraztu zuten besteak beste «bizitza-proiektua», «guztion ona» eta «bizitza bete»

La acción: participación activa de las y los lezoarras

El despliegue del proyecto se organizó en una secuencia de encuentros concebidos para avanzar de manera progresiva desde la comprensión inicial hasta la creación colectiva:

- **El punto de partida:** el proceso se inició presentando los siete elementos identificados en la fase de investigación como factores clave de la vida plena —la familia, la salud, las relaciones, los cuidados, el desarrollo personal, el proyecto de vida y el bien común—, que sirvieron como marco inicial para la reflexión compartida.

- **TeleBIBE, primera toma de contacto:** antes de comenzar las sesiones formales, se salió a la calle para recoger las percepciones iniciales de la ciudadanía sobre los siete elementos y, al mismo tiempo, dar a conocer el proyecto, invitando especialmente a quienes se encontraban próximas a la jubilación a sumarse al proceso.

- **Sesiones de co-creación:** a lo largo de siete encuentros, las personas participantes emprendieron un itinerario colectivo que comenzó con una reflexión personal sobre su momento vital. Posteriormente, identificaron las necesidades del municipio en torno a los siete elementos y, finalmente, generaron ideas y prototipos de nuevas iniciativas, utilizando técnicas creativas como el Teatro del Oprimido para materializar y dar forma a las propuestas.

- **Cafés temáticos:** se organizaron tres sesiones monográficas con un formato distinto, concebidas para profundizar en conceptos especialmente complejos. Estos encuentros fa-

The action: active participation of the people of Lezo

The deployment of the project was organised in a sequence of meetings designed to progress gradually from initial understanding to collective creation:

- **Starting point:** the process began by presenting the seven elements identified in the research phase as key factors of a full life (family, health, relationships, care, personal development, life project, and the common good) which served as an initial framework for shared reflection.

- **TeleBIBE, first contact:** before the formal sessions began, efforts were made to engage passers-by to gather initial impressions of the seven elements and raise awareness of the project, especially encouraging those nearing retirement to participate.

- **Co-creation sessions:** over seven meetings, participants embarked on a collective journey, beginning with personal reflection on their life stage. They then identified the municipality's needs in relation to the seven elements and, using creative techniques such as the *Theatre of the Oppressed*, developed ideas and prototypes for new initiatives to bring proposals to life.

- **Thematic coffee sessions:** three focused sessions, each with a distinct format, were organised to explore particularly complex concepts. These meetings helped to build a shared understanding of concepts such as "life project", "common good", and "full life".

- **Closing event and celebration:** a celebratory event was held on 10th June 2025 to ex-

kontzeptuen inguruan esanahi partekatu bat eraikitzea.

• **Itxiera- eta ospakizun-ekitaldia:** 2025eko ekainaren 10ean, ospakizun-ekitaldi bat egin zen, prozesuan inplikaturako pertsona guztiei parte-hartzea eskertzeko eta balioan jartzeko.

Herritarren inplikazioa begi-bis-takoa izan zen etapa guztietan: askok aitortu zuten hasieran gogo gutxiarekin bertaratu zirela topaketetara, baina gogotsu eta indarberrituta bukatu zutela. Horrek ederki erakusten du elkarrekin sortutako espazio partekatuaren indarra.

Emailtzak **Lezoko ekimen berriak** **eta bizitza betearen** **esanahia**

BIBE Lezon hedatzeak erakutsi zuen zenbateraino den indartsua herritarren inplikazioa, solasean aritzeko edo gizarte-lotura berriak egiteko baino askoz gehiagorako baita gai. Inplikazio horrek, hain zuzen ere, etorkizunaren oinarriak finkatzeko aukera eman zuen, komunitateak bizi-etapa guztietan bizitza betearekin konprometitutako udalerri bat eraikitzen jarraitu ahal izan dezan.

Hedapen horren lorpen metodologiko nagusiak hauek izan ziren:

1. Aukerak identifikatzea: analisia eta hausnarketa elkarrekin eginez, Lezoko biztanleen 87 behar zehatz de-tektatu ziren orotara. Behar horiek 19 ekintza-aukeratan bildu ziren estrategikoki, eta ibilbide-orri bat prestatu zen,

cilitaron la construcción de un significado compartido en torno a conceptos como “proyecto de vida”, “bien común” y “vida plena”.

• **Evento de cierre y celebración:** el 10 de junio de 2025 se celebró un acto de celebración con el que se agradeció y puso en valor la participación de todas las personas implicadas en el proceso.

La implicación ciudadana fue evidente en cada etapa: muchas personas expresaron haber llegado a los encuentros con cierta desgana, pero se marchaban con entusiasmo y energía renovada. Este hecho refleja la fuerza del espacio compartido que se creó colectivamente.

Los resultados: **nuevas iniciativas para** **Lezo y el significado de** **la vida plena**

El despliegue de BIBE en Lezo demostró que la implicación ciudadana constituye un motor capaz de generar mucho más que conversaciones o nuevos vínculos sociales: permitió sentar las bases de un futuro en el que la comunidad pueda seguir construyendo un municipio comprometido con la vida plena en todas las etapas vitales.

Los principales logros metodológicos de este despliegue fueron los siguientes:

1. Identificación de oportunidades: el análisis y la reflexión conjunta posibilitaron detectar un total de 87 necesidades concretas de la población de Lezo. Estas se agruparon estratégicamente en 19 oportunidades de acción, que configuraron una

press gratitude and appreciation for the participation of everyone involved in the process.

Public involvement was evident at every stage: many participants reported arriving at meetings reluctantly, but leaving with renewed enthusiasm and energy. This fact reflects the strength of the shared space created collectively.

Results: **new initiatives for Lezo** **and the meaning of a** **full life**

The deployment of BIBE in Lezo showed that public involvement is a driver that generates far more than just conversations or new social bonds, laying the foundations for a future in which the community continues to build a municipality committed to full lives at every stage.

The main methodological achievements of this deployment were:

1. Identification of opportunities: joint analysis and reflection identified 87 specific needs of Lezo's population. These were strategically grouped into 19 action opportunities, creating a roadmap for public institutions (municipal, provincial, regional) and social organiza-

erakunde publikoek (udalek, foru-aldundiek, erakunde autonomikoek) eta gizarte-erakundeek bizitza beteak errazten duten faktoreei dagokienez jardun ahal izateko.

2. Ekimenak prototipatzea: ibilbidearen bukaeran, Lezo-rako berariaz pentsatutako lau proposamen sortu eta diseinatu zituzten. Proposamen horietako bakoitza xehetasunez jaso zuten, etorkizunean udalerrian ezartzea errazteko.

3. Harremanak erdigunean jartzea: lau ekimen horien analisiak ezaugarri komun bat zeukan: denek lotura estua zuten «harremanen» eremuarekin. Hori guztiz koherentea zen aurreko fasean garatutako ikerketaren emaitzekin. Horrek garbi erakutsi zuen parte-hartzaileek garrantzi handia ematen dietela kide izatearen sentimenduari, gizarte-konexioari eta komunitateari, batez ere zahartza-roaren etapan.

4. Bizitza betearen kontzeptua elkarrekin eraikitzea: beste emaitza garrantzitsu bat izan zen denen artean «bizitza beteak» termino abstraktuaren definizioa zehaztea. Prozesuan zehar, lezoarrek horri buruz ulertzen dutenaren funtza jaso zuten lau enuntziatu egien ziren:

- Gai izatea harremanak ezartzeko, zailtasunak gainditzeko eta bizikidetzak hobetzeari begira garapen pertsonala sustatzeko, norberaren barne-oreka lortzearen.
- Beharbada ezin lortuzkoa den helburu baterantzko bidean aurrera egi-

hoja de ruta sobre la que pueden actuar tanto las instituciones públicas (municipales, forales, autonómicas) como las entidades sociales en relación con los factores que facilitan una vida plena.

2. Prototipado de iniciativas: el recorrido culminó con la co-creación y el diseño preliminar de cuatro propuestas pensadas específicamente para Lezo. Cada una fue detallada con el objetivo de facilitar su futura implementación en el municipio.

3. Centralidad de las relaciones: el análisis de estas cuatro iniciativas mostró un denominador común: todas estaban estrechamente vinculadas con el ámbito de las «relaciones», siendo esto totalmente coherente con los resultados de la investigación desarrollada en la fase anterior. Este hallazgo reafirmó la importancia que las personas participantes otorgaron al sentimiento de pertenencia, la conexión social y la comunidad, especialmente en la etapa de la vejez.

4. Construcción colectiva del concepto de vida plena: otro de los resultados relevantes fue la definición compartida de un término tan abstracto como «vida plena». A lo largo del proceso se formularon cuatro enunciados que recogieron la esencia de lo que las y los lezoarras entendían como tal:

- Capacidad de establecer relaciones, superar adversidades y fomentar el desarrollo personal para mejorar la convivencia, con el fin de alcanzar el equilibrio individual.

tions to address the factors enabling a full life.

2. Prototyping of initiatives: the journey culminated in co-creating and preliminarily designing four proposals specifically conceived for Lezo. Each was detailed to facilitate future implementation in the municipality.

3. Centrality of relationships: analysis of these four initiatives revealed a common denominator: all were closely linked to «relationships», aligning entirely with findings from the previous research phase. This finding reaffirmed the importance participants placed on sense of belonging, social connection, and community, especially in later life.

4. Collective construction of the concept of full life: another significant result was the collective definition of such an abstract term as «full life». During the process, four statements were formulated to capture the essence of how the people of Lezo understood it:

- The ability to establish relationships, overcome adversity, and foster personal development to improve social harmony and achieve individual balance.
- Perception of a full life as progress toward a (possibly unreachable) purpose, achieved through learning, acceptance, and harmony between difficulties, desires, and reactions, thus leading to well-being first on a personal level, and then collectively.

tea, bidean ikasiz, egoerak onartuz, eta zailtasunen, gurarien eta erreakzioen artean harmonia bilatuz, aurrena ongizate indibiduala eta ondoren kolektiboa lortzeko.

- Ongizatea lortzea, bizitzaren bidean nor bere buruarekin eta gainerako pertsonekin ahalik eta ondoen sentituz, itxaropena galdu gabe eta eguneroko esperientziatik ikasiz. Hori «bizitza maitatzea» dela esan zuten.

- Nor bere buruarekin bakean egotea, oinarritzko beharrak ase, osasuna zainduz, harreman osasuntsuak mantenduz eta ikasteko nahia landuz.

Formulazio horietatik harago, prozesuaren alderdirik aipagarriena hau izan zen: parte-hartzearen, entzute aktiboaren eta gogoeta partekatua bidez eraldaketa pertsonal eta kolektiboa bultzatzeko gaitasuna. Ebaluazio kualitatiboak erakutsi digunaren arabera, lezoarrentzat BIBE ez zen izan ziurtasunak eskaintzen zituen proiektu bat, baizik eta helduaroan zentzuz eta esanahiz bizitzeko moduari buruzko galderak egiteko arike-ta bat.

Gai horietako batzuk banakako eta taldeko gogoeta egitera gonbidatzen duen erreminta xume batean jaso ziren, edozein bizi-etapatan aplikatzeko modukoa. Gauzak horrela, Lezo garatutako baterako sorkuntza adinekoek belaunaldi gazteei transmititutako legatu bihurtu da, edo, bestela esanda, helburua duen bizitza eraiki nahi dutenentzako inspirazio-iturri.

- Percepción de la vida plena como el avance hacia un propósito, quizá inalcanzable, que se persigue mediante el aprendizaje, la aceptación y la armonía entre dificultades, deseos y reacciones, logrando así un bienestar primero individual y después colectivo.

- Bienestar derivado de sentirse lo mejor posible consigo mismo/a y con las demás personas a lo largo del camino vital, aprendiendo de la experiencia cotidiana sin perder la esperanza. Esta vivencia fue descrita como “amar la vida”.

- Concepción de la vida plena como vivir en paz con uno/a mismo/a, satisfaciendo necesidades básicas, preservando la salud, manteniendo relaciones sanas y cultivando el deseo de aprender.

Más allá de estas formulaciones, lo verdaderamente destacable del proceso fue su capacidad de transformación personal y colectiva a través de la participación, la escucha activa y la reflexión compartida. La evaluación cualitativa reveló que las y los lezoarras no entendieron BIBE como un proyecto que ofrecía certezas, sino como un ejercicio que planteaba preguntas sobre cómo vivir una existencia con sentido y significado en la madurez.

Algunas de estas cuestiones fueron recogidas en una herramienta sencilla que invitaba a la reflexión individual y grupal, aplicable en cualquier etapa vital. En este sentido, la co-creación desarrollada en Lezo se convierte así en un legado transmitido desde las personas mayores hacia las generaciones más jóvenes, como una forma de inspiración para quienes aspiran a construir una vida con propósito.

- Well-being stemming from feeling as good as possible with oneself and others over the course of life's path, learning from daily experiences without losing hope. This experience was described as “loving life”.

- The conception of a full life as living in peace with oneself, satisfying basic needs, preserving health, maintaining healthy relationships, and cultivating the desire to learn.

Beyond these formulations, the truly remarkable aspect of the process was its capacity for personal and collective transformation through participation, active listening, and shared reflection. Qualitative evaluation showed that the people of Lezo viewed BIBE not as a project offering certainties, but as an exercise prompting questions about leading a meaningful and significant life in later years.

Some of these questions were captured in a simple tool designed to encourage individual and group reflection, applicable at any life stage. In this way, the co-creation developed in Lezo becomes a legacy passed from older adults to younger generations, offering inspiration to those aspiring to build a purposeful life.

Etorkizunari begira: hurrengo urratsak

Lezon garatutako fasea ez da gertaera isolatu bat, sortutako ikaskuntzei jarraipena emango dien bide baten hasiera baizik. Herriarrek, gizarte-elkarteek eta toki-erakundeek haren emaitzak eskuratzen dituzten heinean iraungo du bizirik.

Lekukoa jasota, lanean ari da Lezoko Udala, elkarrekin sortutako prototipo eta konponbideak udalerriko eguneroko dinamikean txertatzeko, bai pertsonen eremuan, bai erakunde eta zerbitzu publikoen arloan. Konpromiso instituzional hori funtsezkoa da prozesuan sortutako proposamenak maila teorikoan gera ez daitezen, eta komunitate-bizitzan erabat txertatutako ekimen erreal eta ja-sangarri gisa sendotu daitezen.

Amaitzeko, BIBE Lezon hedatzeak aukera zehatzak eskaintzen ditu, baina, horrez gain, bultzada kolektiboaren erakusgarri da, bai eta erreferentzia-esparru bat ere, bizitza betearen eredu-a eraikitzen jarraitzeko, udalerrian errotua, zentzuarekin eta esanahiarekin, eta lurraldeko beste leku batzuetara hedatzeko potentzialarekin.

Mirando al futuro: próximos pasos

La fase desarrollada en Lezo no se concibe como un acontecimiento aislado, sino como el inicio de un camino destinado a dar continuidad a los aprendizajes generados. Su sostenibilidad dependerá de la apropiación de los resultados por parte de la ciudadanía, las organizaciones sociales y las instituciones locales.

El Ayuntamiento de Lezo recoge el testigo y trabaja en avanzar en la incorporación de los prototipos y soluciones co-creadas en las dinámicas cotidianas del municipio, tanto en el ámbito de las personas como en el de las entidades y servicios públicos. Este compromiso institucional es esencial para garantizar que las propuestas surgidas del proceso no queden en el plano teórico, sino que puedan consolidarse como iniciativas reales, sostenibles y plenamente integradas en la vida comunitaria.

Para finalizar, el despliegue de BIBE en Lezo no solo deja oportunidades concretas, sino también un impulso colectivo y un marco de referencia para seguir construyendo un modelo de vida plena, con sentido y significado, con arraigo local y potencial de replicabilidad en otros lugares del territorio.

Looking to the future: próximos pasos

The phase developed in Lezo is not regarded as an isolated event, but rather marks the beginning of a journey intended to sustain the learning generated. Its sustainability depends on the adoption of the results by the public, social organisations, and local institutions.

Lezo Town Council has taken up the challenge and is working to integrate the co-created prototypes and solutions into the everyday life of the municipality, both for individuals and public entities and services. This institutional commitment is crucial to ensure that the process's proposals become real, sustainable initiatives fully embedded in community life, rather than remaining in the theoretical sphere.

Finally, the deployment of BIBE in Lezo has created not only specific opportunities, but also collective momentum and a reference framework for building a meaningful, locally rooted life model with potential for replication across the region.

3.

Azken ondorioak
Conclusiones finales
Final conclusions

3

Azken ondorioak

Conclusiones finales

Final conclusions

Zahartzaroa askotarikoa eta al-dakorra da, eta aukerez beteak dago, norberak bizitzan egin-dako ibilbidearen isla baita.

«Zahartze aktiboaren» paradigma erreferentzia-puntua da oraindik ere, eta eredu inklusi-boagoekin aberasteko aukera zabaltzen da, autonomia eta laguntzen beharra aintzat hartuta.

Zahartzaroan, **harremanak** gero eta gehiago bideratzen dira errespetura, elkarrekikotasuna eta elkarren aitortpena. Komunitatea funtsezko espazio bihurtzen da partekatze, lagun egiteko eta nahi ez den bakardadea prebenitzeko, eta askotariko sare irekiak indartzea funtsezkoa da etapa honetan bizitza beteak izateko.

Zainketei dagokienez, zahartzaroan bi desira ballotsu nagusitzen dira: autonomia-nahia eta laguntza-premia. Zainketen aldeko itun sozial baterantz aurrera egitea ekitatea, erantzukidetasuna eta bizi-kalitatea bermatzeko aukera bat da, eta zainketak eskubide

La vejez es diversa, cambiante y llena de posibilidades, reflejo de trayectorias vitales únicas.

El paradigma del "envejecimiento activo" sigue siendo un punto de referencia, y se abre la oportunidad de enriquecerlo con modelos más inclusivos, que valoren tanto la autonomía como la necesidad de apoyos.

Las relaciones en la vejez se orientan cada vez más hacia el respeto, la reciprocidad y el reconocimiento mutuo. La comunidad se reafirma como un espacio fundamental para compartir, acompañar y prevenir la soledad no deseada y, fortalecer redes diversas y abiertas es clave para una vida plena en esta etapa.

Con respecto a los **cuidados**: en la vejez conviven dos aspiraciones igualmente valiosas: el deseo de autonomía y la necesidad de apoyo. Avanzar hacia un pacto social por los cuidados es una oportunidad para garantizar equidad, corresponsabilidad y calidad de vida y los cuidados deben reconocerse

Later life is diverse, changing, and full of possibilities, reflecting unique life paths.

The concept of "active ageing" remains a key reference, and we now have the opportunity to enrich it with more inclusive models that acknowledge both autonomy and the need for support.

Relationships in later life increasingly focus on respect, reciprocity, and mutual recognition. The community reaffirms itself as a vital space for sharing, companionship, and preventing unwanted loneliness, while strengthening diverse and open networks is essential for a full life at this stage.

Regarding **care**, two equally valuable aspirations coexist in later life: the desire for autonomy, and the need for support. Moving towards a social pact on care presents an opportunity to ensure equity, shared responsibility, and quality of life, in which care is recognised both as a social right and a collective value benefiting society as a whole.

sozial eta balio kolektibo gisa aitortu behar dira, gizarte osoaren aberasgarri.

Erretiroa ikaskuntza, proiektu eta lotura berriei ekiteko aukerez beteta dagoen trantsizio-unea da. Euskarri egokiak edukiz gero, arlo pertsonal eta komunitarioan loratzeko etapa izatera iritsi daiteke. Espazio komunitarioak birpentsatzeak aukera ematen du parte-hartzearen eta bizitzaren xedearan inguruan ardaztutako inguruneak eskaintzeko.

Politika publikoei dagokienez, diskurtsoak ekintza iraunkor eta eraginkor bihurtzeko aukera eskaintzen du gaur egungo abaguneak. *Bizitza luzearen ekonomia* berrikuntza- eta garapen-bideak irekitzen ditu, eta erdigunean ongizatea eta eskubideak kokatzen dituenean lortzen du bere potentzial handiena. Politikarik eraldatzaileenak adinekoen benetako parte-hartzearekin landutakoak dira, haiek baitira beren orainaren eta etorkizunaren protagonista.

Desberdinkerien eta aniztasunaren eremuan, zahartzaroak hainbat errealitate islatzen ditu, non generoak, ekonomiak, kulturak eta lurraldeak eragin handia duten. Aniztasun hori aitortzea funtsezkoa da erantzun egokitu, ekitatibo eta inklusiboak eskaintzeko. Eta ibilbide orok merezi ditu duintasuna, laguntza egokiak eta garapenerako benetako aukerak.

Ondorio orokor gisa, proiektuak berretsi egiten du **zahartzaroan hainbat modutara eraikitzen dela bizitza beteak, aparteko esperientzia, ibilbide eta proiektuen bidez**. Familia, osasuna, harremanak, zainketak eta garapen pertsonala funtsezko zutabeak dira, eta ñabardura desberdinak hartzen dituzte pertsona bakoitzaren adinaren, testuinguruaren eta historiaren arabera.

como un derecho social y un valor colectivo, que enriquece a toda la sociedad.

La jubilación marca un momento de transición lleno de oportunidades para nuevos aprendizajes, proyectos y vínculos. Con los apoyos adecuados, puede convertirse en una etapa de florecimiento personal y comunitario. Repensar los espacios comunitarios permite ofrecer entornos donde la participación y el propósito vital sigan siendo motores de sentido.

En relación a **las políticas públicas**, el momento actual ofrece la oportunidad de transformar los discursos en acciones sostenidas y con impacto real. La Economía de la longevidad abre caminos de innovación y desarrollo, y su mayor potencial se alcanza cuando sitúa el bienestar y los derechos en el centro. Las políticas más transformadoras son aquellas construidas con la participación genuina de las personas mayores, protagonistas de su presente y de su futuro.

En el ámbito de las **desigualdades y la diversidad**, la vejez refleja múltiples realidades influenciadas por género, economía, cultura y territorio. Reconocer esta diversidad es la clave para ofrecer respuestas adaptadas, equitativas e inclusivas. Y cada trayectoria merece ser acompañada con dignidad, apoyos adecuados y oportunidades reales de desarrollo.

Como conclusión global, el proyecto confirma que **la vida plena en la vejez se construye de formas diversas, a través de experiencias, trayectorias y proyectos singulares**. La familia, la salud, las relaciones, los cuidados y el desarrollo personal son pilares esenciales, que adquieren distintos matices según la edad, el contexto y la historia de cada persona.

Retirement marks a transitional phase full of opportunities for new learning, projects, and connections. With the right support, it can become a stage where individuals and communities truly flourish. Rethinking community spaces helps to ensure they remain places where participation and a sense of purpose are the main drivers of meaning.

As for **public policies**, there is now an opportunity to convert discussions into sustained action that makes a genuine impact. The *Longevity Economy* opens the door to innovation and development, reaching its full potential when well-being and rights are placed at the centre of the process. The most transformative policies are those developed with meaningful participation from older adults, who are the main protagonists of their present and their future.

With regards to **inequalities and diversity**, later life reflects multiple realities shaped by gender, economy, culture, and geography. Recognising this diversity is key to offering adapted, equitable, and inclusive responses. And every path deserves to be accompanied with dignity, adequate support, and genuine opportunities for development.

As a global conclusion, the project confirms that people craft a **full life in later years through diverse paths, unique experiences, journeys, and projects**. Family, health, relationships, care, and personal development are essential pillars, taking on different nuances depending on age, context, and personal history.

Today, later life is characterised by **new balances**: autonomy is valued, but so are support networks; the present is enjoyed, but without losing sight of the future. meaningful relationships

Gaur egun, **oreka berriak** ditu zahartzaroak ezaugarri: autonomia baloratzen da, baina euskarriak ere bai; orainaz gozatzen da, baina etorkizunari begiratzeari utzi gabe; lotura sendoak bilatzen dira, baina espazio pertsonal propioa ere aldarrikatuz.

Herritarrek eta adituen batzordeek zahartzaro-eredu inklusibo, parte-hartzaile eta plurale-rako bidea aldeztu dute, non adinekoak beren ongizatearen eta ongizate kolektiboaren protagonista aktibo gisa aitortzen diren.

Azken batean, **zahartzaroa bizitza betearen ikuspegitik pentsatzeak esan nahi du haren aniztasuna aitortzea, haren ekarpena balioestea eta elkarrekin gizarte kohesionatuagoa, bidezkoagoa eta gizatiarragoa eraikitzea.**

Hoy la vejez está marcada por **nuevos equilibrios**: se valora la autonomía, pero también los apoyos; se disfruta del presente, sin dejar de mirar al futuro; se buscan vínculos significativos, al tiempo que se reivindica un espacio personal propio.

Las voces de la ciudadanía y de los comités de expertos/as señalan el camino hacia un modelo de vejez inclusivo, participativo y plural, donde las personas mayores son reconocidas como protagonistas activos de su bienestar y del bienestar colectivo.

En definitiva, **pensar la vejez desde la vida plena significa reconocer su diversidad, valorar su contribución y construir juntos una sociedad más cohesionada, justa y humana.**

are sought, while also reclaiming a personal space of one's own. **Voices from the general public and expert committees point towards an inclusive, participatory, and diverse model of later life**, in which older adults are recognised as active contributors to both their own and collective well-being.

Ultimately, **thinking about later years from the perspective of a full life means recognising its diversity, valuing its contribution, and building together a more cohesive, just, and humane society.**

4.

Jarduketa-proposamenak
Propuestas de actuación
Action proposals

4. Jarduketa-proposamenak

Propuestas de actuación

Proposals for action

Ondorioak aztertu ondoren, BIBEk honako jarduketa hauek proposatzen ditu guztion onarekin bat etorriko den zahartzaro ona garatzeko:

Tras el análisis de las conclusiones, BIBE plantea para el desarrollo de una buena vejez conectada con el bien común las siguientes propuestas de actuación:

After analysing the conclusions, BIBE proposes the following actions to help ensure fulfilling later years aligned with the common good:

Harremanak

Garrantzitsua da komunitatean gizarte-harremanak sustatzeko proposamenetan inbertitzea, pertsonen arteko lankidetzaproiektuak bultzatzen dituzten profesional prestatuen bidez, herriari/auzoari eragiten dioten erronka zehatzak konpontzeko.

Hitz egin ahal izateko eta gure iritzia adierazteko espazioak edukitzea, eta harremanen balioa eta garrantzia «berreskuratze» laguntza jasotzea -profesionalki-. Jarduketa horiek guztiek lotura eduki behar lukete Gipuzkoan bakardadeak prebenitzeko eta horiei aurre egiteko diseinaturako HARIAK estrategian aurreikusitakoekin (HARI-PUNTUAK).

Relaciones

Es importante invertir en propuestas para fomentar las relaciones sociales en la comunidad a través de profesionales formados que impulsen proyectos de cooperación entre personas para solucionar retos concretos que afectan al pueblo/ barrio.

Contar con espacios donde poder hablar, expresarnos, donde se nos facilite y acompañe (profesionalmente) en la “recuperación” del valor y la importancia de las relaciones. Todas estas actuaciones deberán ir conectadas con aquellas previstas en la estrategia HARIAK de Gipuzkoa ante las soledades y sus espacios de referencia relacionales (HARI PUNTUAK).

Relationships

It is important to invest in initiatives that nurture social relationships within the community, facilitated by trained professionals who promote collaborative projects to address specific challenges facing the town or neighbourhood.

Ensure there are spaces where we can communicate and express ourselves, while receiving (professional) support to “recover” the value and importance of relationships. All these actions should align with Gipuzkoa’s HARIAK strategy, which addresses loneliness and its relational reference spaces (HARI PUNTUAK).

Develop interventions targeting values (reciprocity, interdependence, commitment, etc.) through

Udal-mailako prestakuntza-ekintzen bidez, balioetan (elkarrekotasuna, interdependentzia, konpromiso...) esku hartzeko bideak garatzea.

Pertsonak indartzea (esku-hartze indibidualak garatzea), bakar- eta isolamendu-egoera pertsonalen aurrean ahaldundutako, ezagutzak, gaitasunak eta trebetasunak eskuratu ditzaten beren bakardadeari aurre egiteko eta sare soziala sustatzeko.

Elkarri babesa eta laguntza emateko taldeak sortu behar dira, gizartea errukiorragoa izateko.

Desarrollar intervenciones en valores (reciprocidad, interdependencia, compromiso...) a través de acciones formativas a nivel municipal.

Fortalecer a las personas (desarrollo de intervenciones individuales), para el empoderamiento ante situaciones personales de soledad y aislamiento, donde adquieran conocimientos, capacidades y habilidades para afrontar su propia soledad y fomentar su red social.

Se deben generar grupos de apoyo y ayuda mutua buscando una sociedad más compasiva.

gh training actions at municipal level.

Empower people (develop individual interventions) in personal situations of loneliness and isolation, enabling them to acquire the knowledge, abilities, and skills needed to overcome loneliness and strengthen their social networks.

Support and mutual help groups should be established, striving for a more compassionate society.

Zainketa

Zainketari buruzko aurretiazko borondateen dokumentu bat modu parte-hartzailean egitea.

Baby boomaren belaunaldiak zainketari buruz duten ikuspegiaren inguruan eztabaida eta posizionamendua sustatzea.

Zainketen ituna egitea.

Bizitza pertsonaleko proiektua eta zainketak bateratzeko aukera ematen duten zainketa-ereduak lantzea.

Komunitatean zaintzearen eta komunitateak zaintzearen arteko bereizketa egitea.

Ikuspegi errealista eduki behar da zainketen gainean, ez naif pentsamendua (xaloa).

Honako hauek bereizten dituzten zainketa-ereduak sustatu behar dira:

- Instrumentala: garbiketa, janaria... kanpora atera daiteke.
- Lagun egitea, partekatzea... harremanen ardura da.

Cuidado

Elaborar de forma participativa un documento de voluntades anticipadas sobre cuidado.

Fomentar el debate y el posicionamiento de las generaciones del baby boom sobre el cuidado.

Elaborar un pacto de cuidados. Desarrollar modelos de cuidado que permitan compaginar el proyecto de vida personal y los cuidados.

Diferenciar cuidado en la comunidad de cuidado por la comunidad.

Es necesario un enfoque realista de los cuidados y no un pensamiento naif (ingenuo).

Se debe fomentar modelos de cuidados que distingan:

- Lo instrumental: aseo, comida, ...externalizable.
- Del acompañamiento propiamente dicho, del compartir... que es una responsabilidad de las relaciones.

Care

Collaboratively prepare an advance care directive document. Encourage the baby boomer generation to take part in discussions and share their views on care.

Develop a care pact.

Develop care models that enable a balance between personal life goals and caring responsibilities.

Differentiate between care in the community and care by the community.

A realistic approach to care is necessary, not a naïve mindset.

Care models should be promoted, distinguishing:

- Instrumental dimensions: personal hygiene, food, etc., which can be outsourced,
- from accompaniment, sharing, etc. in the proper sense, which are responsibilities inherent to relationships.

Belaunaldiarte- kotasuna

Euskadiko belaunaldien arteko harremanen diagnostikoa egin beharko litzateke (elkarrekiko espektatibak, belaunaldiarte-ko estereotipoak, belaunaldien erronkak eta belaunaldien artekoak...), Euskadin belaunaldien arteko harremanak sustatzeko plan bat bultzatzeko helburuarekin.

Eta, horrez gain, belaunaldien arteko harremana bultzatu beharko litzateke, guztion ona sustatzen duten proiektu partekatu bidez.

Zahartzaro- ereduak

Zahartzaro-ikuspegi berriak garatzea, zahartze aktiboaren ikuspegia integratuz, baina harago ere joanez, honako hauek zentratuta:

- Zentzua eta helburuak dituen bizitza.
- Batez ere harremanen inguruan ardatzua.
- Guztion onarekin konprometitua.
- Errukiorra.
- Zaintzailea.

Kontuan izatea genero-desberdintasunak, kultura, jatorrizko herrialdea...

Zahartzaroaren etapak eta kolektiboaren heterogeneotasuna ere bai.

Faktore sozioekonomikoak (pobrezia), etxebizitza...

Kolektiboaren parte-hartzea -benetakoa- sustatzea.

Intergeneracio- naldia

Se debería realizar un diagnóstico de las relaciones intergeneracionales en Euskadi (expectativas mutuas, estereotipos intergeneracionales, retos generacionales e intergeneracionales...) con el objetivo de impulsar un plan para el fomento de las relaciones intergeneracionales en Euskadi.

E impulsar el contacto intergeneracional a través de proyectos compartidos que fomenten el bien común.

Modelos de vejez

Desarrollar nuevos enfoques de vejez, integrando, pero más allá, del enfoque del envejecimiento activo centrado en:

- Una vida con sentido, propósito...
- Eminentemente relacional.
- Comprometido con el bien común.
- Compasivo.
- Cuidador.

Tener en cuenta las diferencias de género, cultura, país de origen...

También las diversas etapas de la vejez y heterogeneidad del colectivo.

Los factores socioeconómicos (pobreza), vivienda...

Que fomente la participación (de verdad) del colectivo.

Que aúne una mirada personal y colectiva.

Intergeneratio- nality

A diagnosis of intergenerational relationships should be conducted in the Basque Country (mutual expectations, intergenerational stereotypes, generational and intergenerational challenges, etc.) to promote a plan that fosters these relationships in the region.

It is also necessary to promote intergenerational contact through shared projects focused on the common good.

Models of later life

Develop new approaches to later life, integrating but going beyond the active ageing approach and centred on:

- A life with meaning, purpose...
- Eminently relational.
- Committed to the common good.
- Compassionate.
- Caring.

Take into account differences in gender, culture, and country of origin.

As well as the different stages of later life and the heterogeneity of the group.

Socioeconomic factors (poverty), housing...

That (genuinely) encourages collective participation.

That brings together personal and collective perspectives.

Begirada pertsonala eta kolektiboa biltzea.

Eta subjektu kolektibo gisa behatzea zahartzaroa, ez indibidualtasunen batura gisa.

Bizitza-proiektua

Ahaldundu egin beharko dira pertsonak, zahartzaroari pres-takuntza-ekintzen bidez aurre egiten jakin dezaten.

Eta erraztu egin beharko zaizkie:

- **Trantsizioak, hala nola erretiroa**
- **Mugak (mendekotasuna) dauzkan bizitza**

Zentzu-iturrien (pertsonalak eta kolektiboak) arteko ibilbidea eta oreka eskaini behar dira, baliabideak (psiko-hezigarriak, komunitarioak...) eta proiektuak sortuz, adineko pertsonak in-plika daitezkeen udal- eta eskualde-mailan guztion onari ekarpe-na egiteko.

Baliabide berriak

Zahar-etxeak bizitza «ona» bultzatze-ko gai diren zentro bihurtzea, asmoarekin eta zentzuarekin.

Trantsizioetarako laguntza iza-tea.

Harremanetarako gune berriak sustatzea.

Eta garapen pertsonala bultzatzea.

Y que posea una mirada de la vejez como sujeto colectivo y no como una suma de individualidades.

Proyecto de vida

Se deberá empoderar a las per-sonas para que sepan afrontar la vejez a través de acciones formativas.

Y facilitar:

- **Transiciones como la jubilación**
- **Vida con limitaciones (dependencia)**

Ofrecer una ruta y un equilibrio entre las fuentes de sentido (per-sonales y colectivas) mediante la creación de recursos (psi-coeducativos, comunitarios...) y proyectos para aportar al bien común a nivel municipal y co-marcal donde las personas ma-yores se puedan implicar.

Nuevos recursos

Transformar los hogares del jubi-lado hacia centros capaces de impulsar una vida “buena”, con propósito y sentido.

Contar con acompañamiento para las transiciones.

Promover nuevos espacios de relación.

Y, apoyar el desarrollo personal.

And that views old age as a co-llective entity rather than an ag-gregation of individualities.

Life project

People should be empowered to confront later life through tra-ining actions.

Facilitating:

- **Transitions such as retirement**
- **Life with limitations (dependency)**

Offer a path and a balance be-tween sources of meaning (both personal and collective) by creating educational, communi-ty, and other resources and pro-jects that contribute to the com-mon good at local level while actively involving older adults.

New resources

Transform retirement homes into centres capable of promoting a “good” life with purpose and meaning.

Count on accompaniment for transitions.

Promote new relational spaces.

And support personal develop-ment.



Eskertza
Agradecimientos
Acknowledgements

Eskertza

Agradecimientos

Acknowledgements

Eusko Jaurlaritzari, Gipuzkoako Foru Aldundiari, ADINBERRI Fundazioari eta Lezoko Udalari, haien laguntzarik eta inplikazio-rik gabe ezinezkoa izango zela-lako lan hau egitea.

Aubixa Fundazioari, Aptes eta Helduak Adil! erakundeei, bai eta Lezoko Aitona-Amonen Borda eta Agijupens elkartei ere, proiektuaren faseetan egindako ekarpenetatik.

Adituen taldeari, bere ekarpen garrantzitsuengatik, eta foku-taldeetan nahiz inkestetan beren borondatez parte hartu duten guztiei, haiei esker islatzen dituelako BIBEk Gipuzkoako gizarteak bere zahartzaro zentzuz eta betetasunez bizitzeko dituen nahiak.

Eta talde-bilerak egiteko beren espazioak utzi dizkigutenei, hala nola Gipuzkoako Farmazialarien Elkargoari, bai eta Luis Mari Echarti ere, BIBETOKIA bihurtu zen lokala lagatzeagatik.

Al Gobierno Vasco, Diputación Foral de Gipuzkoa, Fundación ADINBERRI y al Ayuntamiento de Lezo porque sin su apoyo e implicación este trabajo no hubiera sido posible.

A la Fundación Aubixa, Aptes y Helduak Adil!, así como a la Asociación Aitona-Amonen Borda de Lezo y Agijupens por su contribución en las distintas fases del proyecto.

Al grupo de expertos por sus importantes aportaciones y a quienes, de forma voluntaria, han tomado parte en los grupos focales y en las encuestas, porque han conseguido que BIBE refleje los deseos de la sociedad guipuzcoana de vivir con sentido y vida plena su propia longevidad.

Y a quienes nos han cedido sus espacios para las reuniones grupales como el Colegio de Farmacéuticos de Gipuzkoa y Luis Mari Echart por ceder el local que se convirtió en BIBETOKIA.

We would like to thank the Basque Government, Gipuzkoa Provincial Council, ADINBERRI Foundation, and Lezo Town Council, as this work would not have been possible without their support and involvement.

We are also grateful to Aubixa Foundation, Aptes, and Helduak Adil!, as well as Lezo Pensioners' Association Aitona-Amonen Borda and Agijupens, for their contribution in the various phases of the project.

Similarly, to the expert group for their important contributions; and to those who voluntarily participated in the focus groups and surveys, as they helped BIBE reflect the wishes of Gipuzkoa society to live their own longevity with meaning and a full life.

And to those who allowed us to use their spaces for group meetings, such as Gipuzkoa Pharmacists' Association, and Luis Mari Echart for providing us with the premises that became BIBETOKIA.

Erreferentzia bibliografikoak
Referencias bibliográficas
Bibliographic references

Erreferentzia bibliografikoak

Referencias bibliográficas

Bibliographic references

- Abeyta, A. A., Routledge, C., and Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *J. Pers. Soc. Psychol.* 109, 1029–1044. doi: 10.1037/pspi0000036
- Baumann, D., and Ruch, W. (2021). *The Unveiling of a Treasure and the Proposal of a Conceptualization: Fulfillment in Life*. Zurich: University of Zurich.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford: Oxford University Press.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 36(4), 409–427.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., and Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychol. Rev.* 11, 387–418. doi: 10.1080/17437199.2017.1327325
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: clinical relevance and predictive power. *Br. J. Clin. Psychol.* 35, 503–516. doi: 10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x
- Debats, D. L. (1999). Sources of Meaning: An Investigation of Significant Commitments in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57. <https://doi.org/10.1177/0022167899394003>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., and Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cogn. Ther. Res.* 41, 444–458. doi: 10.1007/s10608-016-9785-x
- Edwards, M. J., and Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: examining gender differences. *J. Clin. Psychol.* 57, 1517–1534. doi: 10.1002/jclp.1114
- FioRito, T.A., Routledge, C.D., & Jackson, J.S. (2020). Meaning-motivated community action: The need for meaning and prosocial goals and behavior. *Personality and Individual Differences*, 110462.
- Frankl, V (2005): *El hombre en busca de sentido*. Herder . Barcelona.
- Heintzelman, S., and King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *Am. Psychol.* 69, 561–574. doi: 10.1037/a0035049
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Mroczek, D. K., and Burrow, A. L. (2016). The value of a purposeful life: sense of purpose predicts greater income and net worth. *J. Res. Pers.* 65, 38–42. doi: 10.1016/j.jrp.2016.07.003
- Hooker, S. A., and Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *J. Health Psychol.* 21, 962–971. doi: 10.1177/1359105314542822

- Hooker, S. A., and Masters, K. S. (2018). Daily meaning salience and physical activity in previously inactive exercise initiates. *Health Psychol.* 37, 344–354. doi: 10.1037/hea0000599
- Hooker, S. A., Masters, K. S., and Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: a conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Rev. General Psychol.* 22, 11–24. doi: 10.1037/gpr0000115
- Kinnier, R. T., Metha, A. T., Keim, J. S., Okey, J. L., Adler-Tabia, R. L., Berry, M. A., et al. (1994). Depression, meaninglessness, and substance abuse in 'normal' and hospitalized adolescents. *J. Alcohol Drug Educ.* 39, 101–111.
- Nelson, T. A., Abeyta, A. A., and Routledge, C. (2019). What makes life meaningful for theists and atheists? *Psychol. Relig. Spirituality*. doi: 10.1037/rel0000282. (Epub ahead of print).
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychol. Bull.* 136, 257–301. doi: 10.1037/a0018301
- Park, C. L., and Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Rev. General Psychol.* 1, 115–144. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115
- Routledge, C. (2018). *Supernatural: Death, Meaning, and the Power of the Invisible World*. New York, NY: Oxford University Press.
- Routledge, C., and Vess, M. (2018). *The Handbook of Terror Management Theory*. New York, NY: Academic Press.
- Schnell, T., and Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Front. Psychiatry* 11:983. doi: 10.3389/fpsyt.2020.582352
- Sedikides, C., and Wildschut, T. (2018). Finding meaning in nostalgia. *Rev. General Psychol.* 22, 48–961. doi: 10.1037/gpr0000109
- Stavrova, O., and Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *J. Positive Psychol.* 11, 470–479. doi: 10.1080/17439760.2015.1117127
- Steger, M. F., and Frazier, P. (2005). Meaning in life: one chain from religiousness to well-being. *J. Couns. Psychol.* 52, 574–582. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., and Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *J. Couns. Psychol.* 53, 80–93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd Ed.) (pp. 679–687). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Trzebinski, J., Cabanski, M., and Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *J. Loss Trauma* 25, 544–557. doi: 10.1080/15325024.2020.1765098
- Vail, K., and Routledge, C. (2020). *The Science of Religion, Spirituality, and Existentialism*. New York, NY: Elsevier.
- Wong, Paul. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP).





ADIN
BERRI



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERREKIALENGUARIEN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENITUD Y RETO DEMOGRÁFICO



berpiztu
PROYECTO DE RECUPERACIÓN DE LA
VIA DE LA MENTE Y DEL CORAZÓN



Lezoko
Unibertsitateko
Udala



AUBIXA
FUNDATZIOA | FUNDACIÓN

APTES

helduakadi!
Bereizapena: Helduakadi! proiektua
"Ez da helduakadi!" proiektua



AITZOLA-EMONEN
LEZOA