

Iruñeko I. UDAL ADINE PLANA KOEN 2025–2030



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala



Argitaratzailea: Iruñeko Udala

IE egokitzapena: INCLUYE, Sdad. coop. de iniciativa social.
Natalia Jiménez (KomunikaF).

Irakurketa errazerako diseinua, maketazioa
eta ilustrazioa: Mercedes Corretge.



Logo honek IFLAren (International Federation of Library Associations and Institutions) eta Inclusion Europe erakundearen nazioarteko jarraibideak betetzen dituzten materialak identifikatzen ditu.

Dokumentu hau Lectura Fácil Euskadi-Irakurketa Erraza erakundeak berrikusi eta bermatu du.

Data: 2026

Aurkibidea

(Orrialdera joateko,
sakatu zenbakietan)

■ Jakin behar dituzun hitzak	4
■ Aurkezpena	5
■ Aurrekariak: Zen egin dugu aurretik?	5
■ Plana	7
Zer da eta zertarako egin dugu plan hau?	8
Planaren ikerketa	9
Planaren printzipioak	10
Helburuak	11
Nola ebaluatuko da?	12
 Plana: 3 ildo, 8 eremu eta 23 ekintza	14
1. Ildoa. Ongizate fisikoa eta biopsikosoziala sustatzea	15
2. Ildoa. Hiri irisgarria, segurua eta funtzionala	19
3. Ildoa. Gizarte zerbitzuak eta baliabide komunitarioak	23

Jakin behar dituzun hitzak

Funtsezko eragile: gizarte-
eta ekonomia-politikan parte hartzen duten
elkarteak, fundazioak edo profesionalak dira.

Irisgarritasun: leku, produktu
edo informazio bat erraz ulertu,
erabili edo bisitatu ahal izatea.

Sustatzea: zerbait hobetzeko ekintzak egitea.

Adinkeria: adinagatik pertsonen
edo kolektiboen aurkako bereizkeria,
tratu desberdina edo estereotipoak.

Boluntarioria: beste pertsonen laguntzen dieten
edo ekintzetan laguntzen duten pertsonak.
Borondatez eta ezer kobratu gabe egiten dute.

Biopsikosoziala: osasuna ulertzeko modua.
3 alderdi hartzen ditu kontuan:
gorputza, adimena eta ingurunea.

Funtzionala: gauza edo toki bat
erraza, erabilgarria eta eroso izateko
antolatzea edo diseinatzea.

Gizarte-inklusioa: norbaitek gainerakoek
dituzten eskubide berberak dituenen,
eta gizartean parte har dezakeen.

Aurkezpena |

Iruñeko Udaleko I. Adinekoen Udal Plana da dokumentu hau.
2025. urtetik 2030. urtera iraungo du.

Plan honekin, Udalak adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko konpromisoa betetzen du.

Aurrekariak: Zer egin dugu aurretik? |

Iruñeko Udalak aspaldi darama adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko konpromisoarekin:

2016an

Udalak **Adinekoen Eskubideei buruzko Adierazpena** onartu zuen.
Adierazpen hori **Osasunaren Mundu Erakundearen (OME)** printzipioetan oinarritzen da.

Nafarroako Geriatria eta Gerontologia Elkarteak egin zuen proposamena.

2017an

Udalak bat egin zuen OMEko **Adinekoekin Lagunkoiak diren Hiri eta Komunitateen Munduko Sarearekin**.



Adinekoekin hiri lagunkoia izatea da:



Pertsonen aniztasuna
errespetatzea



Pertsona guztiei parte
hartzen laguntzea



Adinekoak autonomak izaten
laguntzea

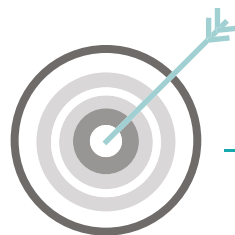


Zerbitzuak eta araudiak
egokitzea



Horrela adinekoek honakoak
egin ditzakete:

Duintasunez bizi



Osasuna zaindu

Gizartean parte hartu



Plana

Zer da eta zertarako egin dugu plan hau?

Plan hau lan egiteko gida bat da.
Udalak Iruñeko adinekoekin duen konpromisoa
betetzeko balio du.

Plana **zahartze aktiboan** oinarritzen da.
Zahartze aktiboari buruzko II. Mundu Batzarrean,
OMEk horrela definitu zuen zahartze aktiboa:

Pertsonek honako hauetarako
aukerak izaten laguntzea:

- Osasuna zaintzeko.
- Segurtasuna izateko.
- Gizartean parte hartzeko.

Helburua da pertsonak hobeto bizitzea,
eta bizi-kalitate hobea izatea.

Honako hauek dira zahartze aktiboaren **oinarriak**:



Osasuna: bizitza osoan zehar osasuna zaintzea.



Parte-hartzea: familian, gizartean, kulturean,
politikan eta ekonomian parte-hartzea.



Babesa: arrisku- edo premia-egoeretan
laguntza izatea.



Ikasketa: bizitza osoan zehar ikastea.

Faktore batzuek eragina dute zahartze aktiboan. Hona hemen landu ditzakegun faktore batzuk:

Faktorea: zerbaitetan eragiten duen gauza edo egoera.

- Politika publikoak.
- Osasuna eta gizarte zerbitzuak.
- Bakoitzak bere zahartzearen inguruan duen erantzukizuna.
- Generoa eta kultura.
- Ekonomia.
- Gizarte-ingurua eta inguru fisikoa.
- Bakoitzaren izaera eta eginkizunak.

Planaren ikerketa

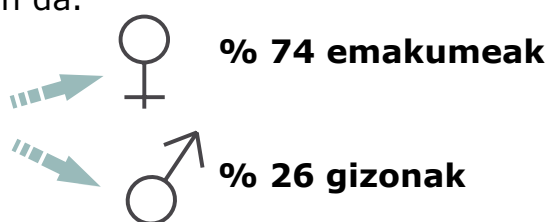
Ikerketa batek informazioa biltzen eta aztertzen du, honako hauek jakiteko:

- Zer behar den.
- Zer dagoen ondo.
- Zer hobetu behar den.



Diagnostiko hau partizipatiboa izan da.

205 pertsonak parte hartu dute:



Zer egin dugu?

- Iruñeko adineko pertsonen buruzko dokumentuak eta planak aztertu ditugu.
- Analisi kualitatiboa: jendeak pentsatzen eta sentitzen duena ikertu dugu.
- Analisi kuantitatiboa: pertsonen eta ekintzen buruzko datuak ikertu ditugu.

Zer jaso dugu?

Zahartze aktiboan eragina duten faktoreei buruzko informazioa.
900 ideia jaso ditugu.
Ideia horiek 3 ildotan batu ditugu:

1. Ildoa. **Ongizate fisikoa eta biopsikosoziala sustatzea**

2. Ildoa. **Hiri irisgarria, segurua eta funtzionala**

3. Ildoa. **Gizarte zerbitzuak eta baliabide komunitarioak**

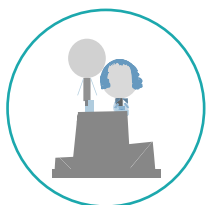
Planaren printzipioak

Plan hau ideia batzuetan oinarritzen da:



Inklusioa eta partaidetza.

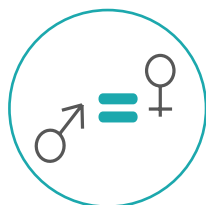
Denek parte har dezakete, eta hiriaren parte izan daitezke.



Autonomia eta ahalduntzea.

Denek erabaki dezakete norberaren bizitzari eta inguruneari buruz.

Ahalduntzea: norbaitek egoera hobetzeko bere buruarengan konfiantza eta segurtasuna dituenean.



Gizonen eta emakumeen arteko berdintasuna.

Denek eskubide berdinak dituzte.



Irisgarritasuna eta ekitatea.

Denek behar dituzten laguntzekin parte har dezakete.

**Errespetua eta duintasuna.**

Denak ondo tratatzen dira eta baloratuak sentitzen dira.

**Ikuspegi integrala.**

Arreta ematen zaie denen behar guztiei: fisikoak, emozionalak, sozialak, ekonomikoak eta mentalak.

**Belaunaldiarteko kohesioa.**

Hainbat adinetako pertsonak elkar errespetatu eta babestu behar dute.

**Osasunaren sustapena eta prebentzioa.**

Osasuna zaintzen laguntzen da.

**Egokitzapena eta malgutasuna.**

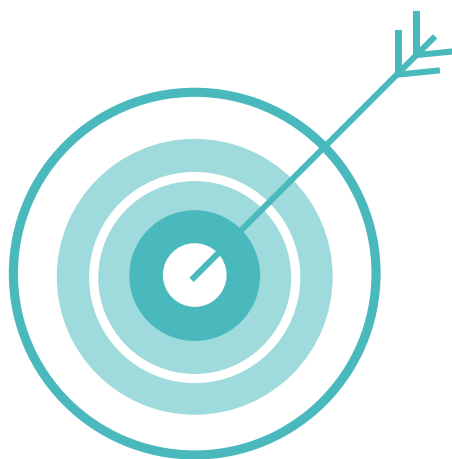
Hainbat pertsona, espazio eta uneetarako balio duten baliabideak eta zerbitzuak daude.

Helburuak

Helburu bat lortu nahi dugun zerbait da. Plan honetako helburuak egindako ikerketatik atera dira.

Planaren helburu nagusia

Iruñeko adinekoen bizi-kalitatea hobetzea.



Helburu zehatzak

Planak gai bakoitzean lortu nahi duena azaltzen dute:

- Nahi ez den bakardadea prebenitzea, ohitura osasuntsuak eta ongizate integrala bultzatzea.
- Parte-hartzea bultzatzea inguruan, kulturen eta gizartean.
- Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna bultzatzea.
- Irisgarritasuna, mugikortasuna, autonomia eta etxebizitza.
- Gizarte-, osasun- eta komunitate-zerbitzuen koordinazioa eta baliabideak hobetzea.
- Belaunaldiarteko bizikidetza bultzatzea, eta adinkerari aurre egitea.
- Komunikazio irisgarria ziurtatzea, eta **arrakala digitala** murriztea.

Arrakala digitala: teknologia berriak eskuratu ahal edo ezin izateagatik, pertsonen duten desberdintasuna da.

Nola ebaluatuko dugu?

Plan hau hainbat unetan ebaluatuko dugu. Ebaluazioak honako hau jakiteko balio du:

- Plana ondo dabilen.
- Ondo antolatuta dagoen.
- Gauzak hobetzen diren.

Honakoak dira ebaluaziaren ezaugarriak:

- Partizipatiboa: instituzioek, adinekoek eta gizarte-eragileek elkarrekin lan egiten dute.
- Malgua: hainbat une eta egoerataraz egokitzen da.
- Gardena: informazio argia ematen du.

Nork parte hartzen du?	Zer egiten du?
Udalak	- Liderra da. - Plana ezartzen dela koordinatzen du.
Adinekoen Udal Kontseiluak	- Ikuskapen- eta partaidetza-organoa da.
Departamentuarteko Batzorde Teknikoak	- Udal arloen arteko koordinazioa ziurtatzen du.
Adinekoen Sareak	- Planaren jarraipenean laguntzen dute. - Behar berriak aurkitzen laguntzen dute.
Hirugarren sektoreko entitateak, unibertsitateak, ikerketa zentroak eta elkargo profesionalek	- Beste eragileekin elkarlanean aritzen dira.

Zer ebaluatuko da?

- Pertsonen partaidetza eta boluntariora.
- Egiten diren ekintzak.
- Ematen diren formakuntzak.
- Egiten diren sentsibilizazio-kanpainak.



**Plana: 3 ildo, 8 eremu
eta 23 ekintza**



Plana horrela antolatu dugu:

- **3 ildo estrategiko:** plana antolatzen duten lanerako ildoak dira.
- **8 eremu:** gai horietan jardungo da.
- **23 ekintza:** helburuak lortzeko egin behar diren zereginak dira.

■ **1. Ildoa.** Ongizate fisikoa eta biopsikosoziala sustatzea

- 1. Eremua. Ongizatea eta bizitza osasuntsua sustatzea
▷ 2 ekintza
- 2. Eremua. Errespetua eta gizarte-inklusioa
▷ 4 ekintza
- 3. Eremua. Gizartean parte-hartzea
▷ 3 ekintza

■ **2. Ildoa.** Hiri irisgarria, segurua eta funtzionala

- 1. Eremua. Aire zabaleko guneak eta eraikinak
▷ 4 ekintza
- 2. Eremua. Garraioa eta etxebizitza
▷ 4 ekintza
- 3. Eremua. Informazioa eta komunikazioa
▷ 3 ekintza

■ **3. Ildoa.** Gizarte zerbitzuak eta baliabide komunitarioak

- 1. Eremua. Gizarte- eta osasun-zerbitzuak
▷ 2 ekintza
- 2. Eremua. Enplegua eta boluntarioria
▷ 1 ekintza

1. Ildoa

Ongizate fisikoa eta biopsikosoziala sustatzea

Zer lortu nahi dugu?

Ildo honek 2 helburu ditu:

- Ongizate fisikoa eta biopsikosoziala bultzatzea.
- Zahartze aktiboa eta inklusiboa sustatzea, adinkeriarik gabe eta genero-ikuspegiarekin.

● 1. Eremua. Ongizatea eta bizitza osasuntsua sustatzea

- ▷ 1. EKINTZA. Nahi ez den bakardadea eta isolamendua prebenitzea.

Nola?

- Nahi ez den bakardadea eta isolamenduaren kasuak detektatzeko tresnak sortzea.
- Profesionalei formakuntza ematea.
- Adinekoen Sareak indartzea.

- ▷ 2. EKINTZA. Osasunean prebentzioa eta ohitura osasuntsuak sustatzea.

Nola?

- Kirol- eta gizarte-errezeta martxan jartzea.
- Osasunaren prebentzioa eta ohitura osasuntsuak sustatzea.
- Jarduera fisikoei lotutako ekintzak antolatzea.

● 2. Eremua. Errespetua eta gizarte-inklusioa

- ▷ 1. EKINTZA. Belaunaldien arteko topaketak eta elkarlana sustatzea.

Nola?

- Auzoan elkartzeko guneak sortzea.
- Ikastetxeak eta gazte-elkarteak gune hauetan laguntzera gonbidatzea.

- ▷ 2. EKINTZA. Inklusioa eta aniztasuna bultzatzea.

Nola?

- Belaunaldien artekoen guneak sortzea.
- Desgaitasunen arloko entitateekin elkarlana egiteko guneak sortzea.

- ▷ 3. EKINTZA. Adinkeriaaren aurka sentsibiltzatzea, eta adinekoek egiten dituzten ekarpenak erakustea.

Nola?

- Sentsibilizazio-kanpainak egitea.
- Profesionalei eta boluntarioei formakuntza ematea.

- ▷ 4. EKINTZA. Herritar aktiboak, adeitsuak eta seguruak sustatzea.

Nola?

- Adinekoentzako egun garrantzitsuak ospatzea.
- Udaltzaingoarekin segurtasunari buruzko hitzaldiak antolatzea.

● 3. Eremua. **Gizartean parte-hartzea**

- ▶ 1. EKINTZA. Auzoetan Adinekoen Sareak sustatzea eta dinamizatzea.

Nola?

- Hirian dauden sareak lotzeko moduak sortzea: Sareen arteko loturak.
- Auzo bakoitzean informazioa emateko gune bat sortzea.

- ▶ 2. EKINTZA. Adinekoentzako kultura-, gizarte- eta aisialdi-programazio erakargarria eta egokitua sortzea.

Nola?

- Adinekoen ikuspuntutik egitea.
- Urte osoan adinekoen intereseko eta beharretara egokitutako ekintzak egitea.

- ▶ 3. EKINTZA. Topaguneak eta sare komunitarioak indartzea.

Nola?

- Zentro komunitarioen erabilera bultzatzea.
- Elkarateak sortzea edo elkarateetan parte-hartzea bultzatzea.

2. Ildoa

Hiri irisgarria, segurua eta funtzionala

Zer lortu nahi dugu?

Ildo honek bi helburu ditu:

- Hiri irisgarria, segurua eta funtzionala ziurtatzea.
- Autonomia eta ongizatea bultzatzea.

● 1. Eremua. Aire zabaleko guneak eta eraikinak

- ▷ 1. EKINTZA. Irisgarritasuna hobetzea, eta oztopoak kentzea.

Nola?

- Oztopo fisikoak kentzea.
- Igarobide elektrikoak edo igogailuak jartzea.

- ▷ 2. EKINTZA. Altzari eta toki publikoak egokitzea.

Nola?

- Eserleku publikoak egokitzea.
- Parkeak erabiltzea bultzatzea.
- Hiriko **babesgune klimatikoak** ziurtatzea.

Babesgune klimatikoak:

gune publikoak edo pribatuak dira. Kanpoan edo barruan egon daitezke. Gune hauek tenperatura egokia eskaintzen dute.

- ▷ 3. EKINTZA. Gune publikoak zaintzen direla ziurtatzea.

Nola?

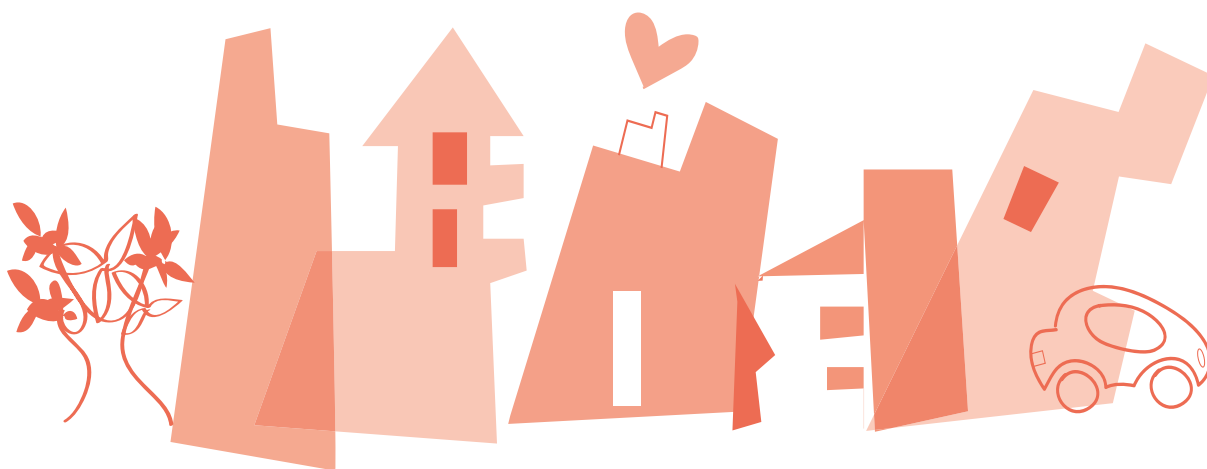
- Kaleko gaueko argiztapena hobetzea.
- Oinezkoentzako pasabideak zainduta mantentzea: kaleak, parkeak, espaloiak.

● 1. Eremua. Aire zabaleko guneak eta eraikinak

▷ 4. EKINTZA. Inguru segurua eta partekatua eskaintzea.

Nola?

- Auzoetako oztopo fisikoak noizean behin erregistratzea.
- Garraiobideetan bizikidetza hobetzeko kanpainak egitea.



● 2. Eremua. Garraioa eta etxebizitza

- ▷ 1. EKINTZA. Adinekoei etxebizitzak birgaitzeko eta egokitzeko laguntzak eskatzea erraztea.

Nola?

- Laguntzei buruzko informazio-kanpainak egitea.
- "Laguntza-produktuen zentroa" ezagutzera ematea.

- ▷ 2. EKINTZA. Etxebizitza-eskaintza handitzea eta hobetzea.

Nola?

- Bizitokia izateko hainbat aukera aztertzea.
- Dauden aukerak ezagutzera ematea.

- ▷ 3. EKINTZA. Adinekoek parte hartzea bultzatzea inguruan, hiriko diseinuan eta komunitatean.

Nola?

- Hiria berritzeko proiektuetan parte hartzea bultzatzea.

- ▷ 4. EKINTZA. Desgaitasun fisikoa edo mentala duten adinekoentzako garraio irisgarria ziurtatzea.

Nola?

- Garraiobideetara sartzea hobetzea.
- Sentsibilizazio-kanpainak egitea.

● 3. Eremua. Informazioa eta komunikazioa

- ▷ 1. EKINTZA. Denek Udalaren informazioa erraz aurkitzen eta ulertzen dutela ziurtatzea.

Nola?

- **Irakurketa Erraza** eta diseinu irisgarria erabiltzea.
- Komunikazio irisgarriko arauak sortzea.

Irakurketa Erraza:

testu bat erraz irakurri eta ulertua izan dadin, testuaren diseinuan eta idazketan erabiltzen diren arauak.

- ▷ 2. EKINTZA. Auzoetan komunikazioa hobetzea.

Nola?

- Kartelak leku ikusgarrietan jartzea.
- Udalaren jardueren informazioa agenda batean biltzea.

- ▷ 3. EKINTZA. Komunikazioan eta informazioan inklusio digitala sustatzea.

Nola?

- Udalaren webgunea egokitzea, **alfabetatze digitaleko** hainbat mailatara.
- 010 telefono-zerbitzua sustatzea.

Alfabetatze digitala:

gailu digitalak erabiltzeko behar diren ezagutzak. Adibidez: telefono mugikorra, ordenagailua eta tableta.

3. Ildoa

Gizarte zerbitzuak eta baliabide komunitarioak

Zer lortu nahi dugu?

Ildo honek duen helburua da:

- Adinekoak gizarte-, osasun- eta komunitate-zerbitzuetara erraz iristen direla ziurtatzea.

● 1. Eremua. **Gizarte- eta osasun-zerbitzuak**

- ▷ 1. EKINTZA. Oinarrizko gizarte-zerbitzuak eta zuzeneko arreta zerbitzuak hobetzea.

Nola?

- Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuari (EELZ) buruzko informazio tailerrak ematea.
- Informazioa egokitzea, hobeto ulertu ahal izateko.

- ▷ 2. EKINTZA. Gizarte- eta osasun-zerbitzuen arteko koordinazioa eta **zaurgarritasun**-egoeren arreta hobetzea.

Nola?

- Gizarte-eragile publikoen eta pribatuen erregistroa egitea.
- Gizarte- eta osasun-zerbitzuak koordinatzea, eta "Historia Sozial Bakarra" sortzea, zaurgarritasun-egoerak antzemateko.

Zaurgarritasuna:

pertsona batzuek bizi duten egoera da. Egoera horretan, gizartean desabantailak izan ditzakete, beren egoeragatik edo diskriminazioagatik.

● 2. Eremua. Enplegua eta boluntariotza

- ▷ 1. EKINTZA. Adinekoak boluntariotzan parte hartzera animatzea.

Nola?

- Plaza on udaleko boluntariotza-bulegoko boluntarioei adinkeriarri buruzko prestakuntza ematea.
- Boluntariotzan parte hartzera animatzeko ekintzak diseinatzea.