

Buenas prácticas en amigabilidad en el contexto de la crisis Covid-19

En el marco de la crisis del Covid-19 se han puesto en marcha múltiples iniciativas de amigabilidad en Euskadi que pueden ser inspiradoras. Aquí recopilamos algunas de las ideas surgidas en los municipios de la Red Euskadi Lagunkoia para avanzar en el bienestar de las personas mayores en esta situación.



¿Qué hacer en el hogar?

- **Ejercicio físico en casa** utilizando desde vídeos de Youtube, programas que se emiten en televisión, grupos de Whatsapp hasta fichas de ejercicios que se distribuyen en panaderías.
- **Actividades para divertirse compartidas por redes sociales** como la recreación de cuadros clásicos, la recopilación de fotografías de los pueblos, o los concursos.
- **Charlas online** sobre temas de interés, muchos relacionados con el coronavirus, pero también sobre muchos otros.

¿Cómo seguir participando en mi municipio?

- **Participando en redes de voluntariado y vecinales** para el apoyo en las actividades cotidianas a personas mayores o personas vulnerables del entorno cercano. Como, por ejemplo, con la compra.
- **Elaborando la revista municipal** de manera **colaborativa** entre todas las personas del pueblo.
- **Escribiendo cartas** para acompañar a personas que viven solas durante el confinamiento.



¿Qué nuevos servicios se han puesto en marcha?

- **Atención telefónica y de apoyo psicológico** para personas mayores, personas cuidadoras, personas que viven solas, personas que han sufrido la enfermedad del covid-19 en su entorno, también para el apoyo en el duelo.
- **Comercio, medicamentos y comida a domicilio** para personas mayores o vulnerables.
- **Préstamo de libros y material de entretenimiento** (revistas, crucigramas, sudokus, tablas de ejercicios...) **a domicilio.**

¿Cómo comunicarse e informarse?

1 Web

Páginas web **municipales, de las diputaciones y del Gobierno Vasco** donde se encuentran espacios de información relativa a la crisis y donde encontrar desde normativa, hasta recomendaciones y recursos de interés.

2 Whatsapp

Para comunicarse con familia, amistades, etc. Pero también para compartir todo tipo de noticias, las recomendaciones, vídeos para hacer ejercicio u otras actividades.

3 Video llamadas

Plataformas de video llamadas para **hablar y verse** con otras personas, **hacer ejercicio** juntos/as, divertirnos, escucharnos.

4 Radio

Programas de radio donde **informarnos, compartir reflexiones y experiencias** de cómo se está viviendo esta crisis.

5 Redes sociales

Redes sociales de los Ayuntamientos, pero también de diferentes iniciativas, para ver qué está pasando en cada momento.

6 Establecimientos y comercios

En los establecimientos y comercios se ha dejado **información y folletos sobre recursos, servicios e iniciativas** para informar a la vez que se hace la compra.

Euskadi, bien común