

Jardunbide egokiak lagunkoitasunean, Covid-19 krisiaren testuinguruan

Covid-19ren krisiaren esparruan, udalerrri askorentzat inspiratzaileak izan daitezkeen ekimen lagunkoi ugari jarri dira abian Euskadin. Euskadi Lagunkoia Sareko udalerrietan egoera horretan dauden adinekoen ongizatean aurrera egiteko sortu diren ideietako batzuk biltzen ditugu hemen.

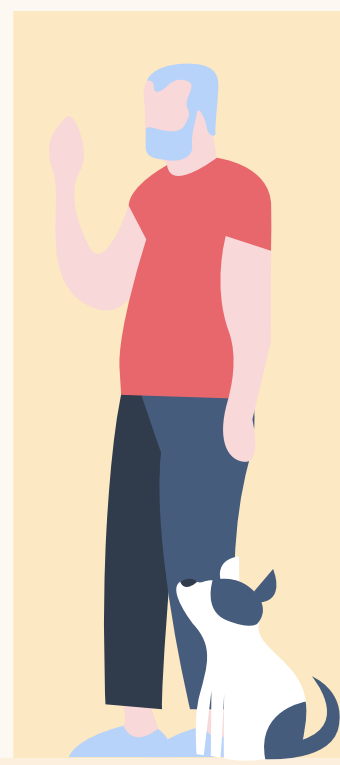


Zer egin etxean?

- **Ariketa fisikoa etxean**, plataforma birtualak erabiliz, hala nola youtubeko bideoak, telebistan emititzen diren programak, whatsapp taldeak edo okindegietan banatzen diren ariketen fitxak.
- **Dibertitzeko jarduerak sare sozialetan partekatuta**, hala nola koadro klasikoak birsortzea, herrietako argazkiak biltzea edo lehiaketak.
- Gai interesgarriei buruzko **online hitzaldiak**, asko koronabirusarekin lotutakoak, baina baita beste gai askori buruzkoak ere.

Nola jarraitu nire udalerrian parte hartzen?

- **Boluntariotzako eta auzoko sareetan parte hartuz**, adineko pertsoneri edo ingurune hurbileko pertsona kaltebetei eguneroko jardueretan laguntzeko. Adibidez, erosketarekin.
- Herriko pertsona guztiek elkarlanean **udal aldizkaria egitea**.
- **Gutunak idazten**, konfinamenduan bakarrik bizi diren pertsoneri laguntzeko.



Zein zerbitzu berri jarri dira martxan?

- **Telefono bidezko arreta eta laguntza psikologikoa adinekoentzat**, zaintzaileentzat, bakarrik bizi direnentzat, ingurunean Covid-19 gaixotasuna izan duten pertsonentzat, baita doluan laguntzeko ere.
- Adinekoentzako edo pertsona kalteberentzako **merkataritza, sendagaiak eta etxez etxeko janaria eramatea**.
- **Liburuak eta entretenimenduko materiala** (aldizkariak, gurutzegramak, sudokuak, ariketa-taulak) **etxean maileguan uztea**.

Nola komunikatu eta informatu?

1 Webguneak

Udalerrietako, Aldundietako eta Eusko Jaurlaritzako webguneak, non krisiari buruzko informazio-guneak dauden, araudia, gomendioak eta baliabide interesgarriak.

2 Whatsapp

Familiarekin, lagunekin eta abarrekin komunikatzeko, baina baita mota guztietako albisteak, gomendioak, ariketa egiteko bideoak edo beste jarduera batzuk partekatzeko ere.

3 Bideo-deien plataformak

Bideo-deien plataformak, beste pertsona batzuekin **hitz egiteko eta elkar ikusteko, elkarrekin ariketak egiteko, dibertitzeko, elkar entzuteko**.

4 Irratia

Irratiko programak, krisialdi hau bakoitza nola bizitzen ari den azaltzeko eta horri buruzko **hausnarketak eta esperientziak partekatzeko**.

5 Sare sozialak

Udalen sare sozialak, baina baita hainbat ekimenenak ere, une bakoitzean zer gertatzen ari den ikusteko.

6 Establezimendu eta saltokiak

Establezimenduetan eta saltokietan baliabide, **zerbitzu eta ekimenei buruzko informazioa eta liburuak** utzi dira, erosketa egiten den aldi berean informatzeko.

Euskadi, auzolana