



La historia de Nico. Tiene 53 años y desde hace dos vive en una tienda de campaña en un parque de Sestao, con un pasado de delincuencia y un presente marcado por el sida. **P.06**



Familia "conflictiva". Vecinos de La Arboleda cortan el tráfico en protesta por el realojo en una VPO de una familia afectada por el incendio de la 'casa grande' de Sestao. **P.04**

EQUIPAMIENTOS PARA PERSONAS MAYORES

LOS DATOS

Cuidado y ejercicio

Conciliación de tareas

Las personas mayores pidieron al Ayuntamiento de Bilbao la instalación de aparatos de ejercicio para mejorar su condición física mientras vigilan los juegos de sus nietos en los parques y plazas de la ciudad.

Experiencia piloto

Artxanda en 2007

Responsables municipales recogieron la creciente demanda de los vecinos y decidieron instalar los primeros aparatos de ejercicio para mayores en Artxanda el año pasado.

Uno por distrito

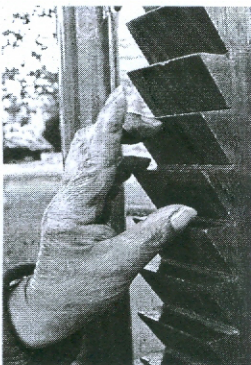
Ampliación ante la aceptación popular

La prueba de Artxanda se saldó con tal éxito que el Ayuntamiento decidió extender la red a todos los distritos. Con el paso del tiempo, se han ido añadiendo en los diferentes espacios de ocio repartidos por toda la Villa.

En la actualidad

En once parques y plazas

A día de hoy se han colocado estos equipamientos en los parques y plazas situados en el Mirador de Artxanda, Kepa Enbeita, Leah Manning, Parque Etxebarria, Jardines de Gernika, Doña Casilda, Eskurtze, Muelle Churruca, Zorrotza y en el aparcamiento de Altamira.



Movilidad manual. FOTO: J. M. MARTÍNEZ

Previstos para 2009

Tres más

En el transcurso del próximo año se irán incorporando aparatos en Botica Vieja, Circo Amateur y Músico Guri.

LA CIFRA

14

● **Total.** Más de una decena de lugares públicos de Bilbao poseen aparatos donde se ejercitan las personas mayores. El mapa podría aumentar en poco tiempo.

ENCUESTA



Carmen Romero

Vecina de Altamira

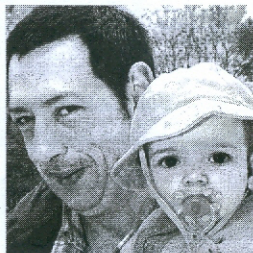
"Me parece una idea estupenda para los mayores. Para ellos no había nada. Hombre, está el centro cívico en las antiguas escuelas. Allí tienen gimnasia y un montón de cosas. Y menos mal, porque un barrio con tanta cuesta no es lo mejor para que gente mayor pasee".



Dosinda Sexto

Vecina de Altamira

"Está todo muy bien. La única pega es que los pedales que han puesto para los mayores nos quedan lejos de los pies. El que tiene las piernas pequeñas no alcanza. Los debió de hacer un buen mozo. Las manivelas para las manos también están bien. No nos podemos quejar".



Raúl Vivanco

Vecino de Altamira

"Está muy bien lo que han puesto, y estamos contentos porque antes no había nada, ni en la placita de abajo que tiene poco tiempo. Algo es algo. Y esta vez han pensado en la gente mayor. Ahora necesitamos aparcamientos, que no queda ni uno con las reformas de las aceras".



Sabina Rielo

Vecina de Altamira

"Son pocas las cosas que han puesto para mayores, tendrían que haberse interesado más. Los columpios para los niños están bien, porque hay otros en la parte de abajo, pero no hay sombra. Además, este es un barrio en pendiente y tiene difíciles soluciones".

Aprovechan el rato en el que sus nietos se divierten en los columpios para cuidarse, y hablan maravillas de los beneficios que supone ese rato de ejercicio para su salud. **TEXTO: E. Castresana FOTO: J. M. Martínez**

Gimnasio al aire libre

Si los niños disponen de su propia zona de juegos, ¿por qué no los demás? De esa forma los aïttes pueden relajarse un rato al mismo tiempo que mejoran su condición física y cuidan de sus nietos. Tener cierta edad no es requisito indispensable, basta con superar los 14 años que los carteles señalan como límite. Sin embargo, los mayores saben aprovechar mejor que nadie los beneficios que reporta el ejercicio físico a su salud.

Once parques de Bilbao (Sarriko, Mirador de Artxanda, Kepa Enbeita, Leah Manning, Parque Etxebarria, Jardines Gernika, Doña Casilda, Eskurtze, Muelle Churruca, Azoka-Zorrotza y aparcamiento de Altamira) ya se han consolidado como competencia al aire libre para los gimnasios y polideportivos.

Los que residen en el centro de la ciudad lo encuentran a mano cuando salen de casa, como es el caso de Amelia Vegn. A sus noventa estupidamente llevados años (quién sabe si gracias al ejercicio en el parque) se levanta de la silla de ruedas para "andar en la bicicleta y los pedales dos veces al día, una por la mañana y otra por la tarde". El único inconveniente que le ven son las inclemencias climatológicas que impiden su uso durante otoño e invierno. "Deberían cubrirlo", propone Magdalena, que la acompaña en sus paseos por el parque de Doña Casilda.

LOS FINES DE SEMANA Repleto de gente

No es de extrañar que cuando el clima es propicio todos quieran disfrutar de su rato de ocio. Los fines



Los mayores ejercitan caderas y articulaciones.

de semana "está lleno de gente, es cuando más afluencia se concentra. Es una idea genial y deberían de poner más para que todo el mundo tenga alguno que le toque cerca de casa".

En cambio, Juan Bilbao discute la conveniencia de realizar inversiones en este apartado: "¿No será más útil que lo destinen a infraestructuras de primera necesidad, como residencias o centros de día?", pregunta reconociendo que no quiere decir que los aparatos para mayores no tengan su razón de ser. De hecho, "en el sur, en Málaga hemos visto aparatos parecidos, pero más adecuados a la gente mayor que padece dificultades físicas. Aquí los que sufren achaques en los hombros o las caderas lo tienen muy difícil".

SIN EXCESIVA INVERSIÓN Mantener la forma física

Por el contrario, Domingo Cruz y José Martínez consideran que "estos aparatos no requieren de una inversión de dinero excesiva y ayudan a quienes los utilizan. Todo lo que vaya en beneficio de los ciudadanos está bien empleado, y además mantener el tono físico es muy importante". En ese aspecto opinan que "las más mujeres son más valientes que los hombres, se suben más".

Los cierto es que el segmento de población que rebasa los 65 años es cada vez más numeroso. A la vista del éxito de los aparatos distribuidos por la ciudad, a lo largo del próximo año 2009 la lista se ampliará una vez se incorporen los parques de Botica Vieja, Circo Amateur y Músico Guri.