TOLOSAKO HERRITARREN BATZARRA
ASAMBLEA CIUDADANA DE TOLOSA

Gomendioak | *Recomendaciones*

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

A_ARQUITECTURA INCLUSIVA	**Palabras clave**	INCLUSIÓN BIENESTAR COLECTIVIDAD
Justificación	Necesidad de que tod@s las personas, al margen de las diferencias y diversidades varias, tengan posibilidad de USO y DISFRUTE del espacio público y sus elementos, mobiliario etc. mejorando así la salud emocional, ya que se sentirían incluidos en el pueblo, y mejorar el autoestima y bienestar emocional de las personas. Para ello, creemos que la arquitectura hostil es una barrera, y quitando esta barrera mejorará el bienestar de la ciudadanía. P.E: Si una persona en silla de ruedas, no puede echar independientemente su basura, cambiando el cubo de basura, a uno para sus necesidades, se le facilita la autonomía, y así mejora su autoestima y bienestar. Sintiendo que el ayuntamiento le tiene en cuenta para sentirse parte del pueblo.	
Descripción	Elaborar y ejecutar un plan de SUSTITUCIÓN DE ELEMENTOS Y MOBILIARIOS URBANOS, que garantizan la accesibilidad y el uso al margen del género, la diversidad y dificultad funcional, orientaciones… de toda la ciudadanía. Ejemplos: – Disponibilidad de espacios cubiertos "cuidados" (bancos, mesas...) – Tener en cuenta el mantenimiento (higiene, basuras...) – Buzón de sugerencias para mejoras o necesidades urbanísticas a aplicar. – Espacio específico para perros – Perspectiva de cambio climático (crear sombras naturales, más espacios verdes…)	
A quién se dirige	– Ciudadanía en general – Colectivos "exclusivos": grupos minoritarios (diversidad funcional, colectivos en calle, identidades de género...)	
Agentes implicados	PRINCIPAL: AYUNTAMIENTO DE TOLOSA CON LA AYUDA DE: Esos colectivos minoritarios mencionados anteriormente, para facilitar información y dar ayuda al ayuntamiento, para tratar de conseguir con la mayor exactitud posible esas mejoras para l@s cuidadan@s.	
¿Algo más?	– Disponibilidad de espacios cubiertos "cuidados" (higiene, basura..) – Tener en cuenta el mantenimiento – Buzón de sugerencias para mejoras o necesidades urbanísticas a aplicar. – Espacio específico para perros – Perspectiva de cambio climático (crear sombras naturales, más espacios verdes...)	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

B_Conociendo el estado del bienestar emocional de los/as tolosarras	**Palabras clave**	Emociones Necesidades Mapeo
Justificación	Analizar el estado de bienestar emocional de la ciudadanía de Tolosa para detectar necesidades y dar respuestas adecuadas.	
Descripción	1- Realizar un diagnóstico participativo y detallado del estado de bienestar emocional de la ciudadanía, teniendo en cuenta las emociones que se producen en diferentes lugares, momentos y situaciones. Para- ello se tendrá en cuenta: edad, colectivo (LGTBIQ+), personas mayores que vivan solas, género, origen, barrio... De esta forma, se detectarán las necesidades que se dan en las diferentes vivencias mediante un diagnóstico participativo. 2- Una vez detectadas las necesidades, se realizará un mapeo de los diferentes servicios, actividades, iniciativas, espacios... que Tolosa tiene actualmente en marcha. Así se verá si existen recursos adecuados para cubrir las necesidades detectadas. 3- Si se observa la necesidad de crear nuevos recursos, generarlos, garantizando una estructura profesional que los acompañe.	
A quién se dirige	Está dirigido a toda la ciudadanía.	
Agentes implicados	El Ayuntamiento, las diferentes instituciones educativas, las diferentes asociaciones.	
¿Algo más?	Esta recomendación está conectada con la recomendación E.	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

C_Todos/as tenemos un/a voluntario/a dentro	**Palabras clave**	Fomentar el voluntariado entre la población de Tolosa
Justificación	Doble beneficio: – Personal, el que lo hace se siente mejor – Colectivo, el que lo recibe también Se detecta la necesidad de compromiso y continuidad del voluntariado en las asociaciones de todo tipo de Tolosa.	
Descripción	Tipo de voluntariado: incentivar la participación en los grupos ya existentes, no se trata de crear nuevas ONGs. Fomentar la conexión intergeneracional (traspaso de experiencias), fomentar la integración social (inmigrantes…) y valorar las actividades al aire libre y la conexión con la naturaleza. Desarrollo del concepto "auzolan". Hay que buscar las maneras de fomentar el voluntariado utilizando distintos tipos de alicientes: entre los jóvenes recompensas tipo bono cultura, actividades gratuitas…; entre jubilados actividades gratuitas, comidas que facilitan la creación de redes… Es muy importante la forma en que se venda el voluntariado: no tiene que asustar (demasiadas horas, para siempre…), hay que vender ilusión.	
A quién se dirige	– Jóvenes: los jóvenes tienen que descubrir que llevan un voluntario dentro. – Jubilados: están bastante activos, lo saben, pero muchos necesitan un acompañamiento para empezar en la labor de voluntariado. – (Mediana edad queda excluida: falta de tiempo, compromisos familiares, laborales)	
Agentes implicados	– Jóvenes: centros escolares (asignatura nueva en la ESO "Proyecto Comunitario"), clubes deportivos, grupos de música, grupos de tiempo libre… – Jubilados: Hogar del Jubilado, Asociación Harizpe… – Ayuntamiento como facilitador de recursos tanto humanos como materiales.	
¿Algo más?	Tanto mayores como jóvenes puede aportar mucho. A los jóvenes les puede ayudar en su desarrollo personal. A los jóvenes les preocupa mucho el futuro y cómo está el mundo; les gusta aportar y ser escuchados. Con los jubilados se debería considerar el voluntariado eficiente: aprovechar sus aptitudes y conocimientos para el trabajo a desarrollar. Hay que reconocer el trabajo del voluntariado, no son mano de obra barata, sin reconocimiento no volverá. Esta recomendación estaría relacionada con la recomendación I.	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

D_LABORATORIO EXPERIMENTAL PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL (HORNO-HUERTO COLECTIVO)	**Palabras clave**	EXPERIENCIA EXPERIMENTAL
Justificación	Porque no existe un espacio de libre participación, poder confrontar y debatir ideas. Para dar cabida y ofrecer oportunidad de encuentro de confrontación, expresión, intercambio de conocimientos, conclusión para al final difundir "recetas".	
Descripción	Crear un lugar experimental para experienciar. Y debe ser: - Continuo - Abierto a la ciudadanía - Para la puesta en marcha experiencias piloto-prácticas - Interdisciplinar El objetivo sería generar nuevas ideas para mejorar la salud emocional colectiva. Proporcionar conexión, coordinación y dinamización entre las distintas realidades ciudadanas existentes, o crear las que falten. Para ello se contaría con la ayuda de especialistas, investigadores, etc	
A quién se dirige	A la ciudadanía en general, tanto individuos como colectivos	
Agentes implicados	Implicaría a instituciones, asociaciones ciudadanas, y a los distintos colectivos activos o por activar. Así como a distintos ciudadanos/as que estén dispuestos a aportar ideas.	
¿Algo más?	Hace falta inteligencia, sensibilidad, apertura de visión y amor para la mejora colectiva.	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

E_Punto de información para cubrir las necesidades de la ciudadanía con los servicios del pueblo	**Palabras clave**	Punto de información Red de ciudadanía Comunidad Colaboración Derivación
Justificación	Para concentrar en un punto toda la información evitando así el déficit de información y la sobreinformación, mejorando los recursos existentes y reforzando y mejorando las relaciones entre la ciudadanía: intergeneracional, intercultural,...	
Descripción	Crear una oficina donde recibir información, donde se tratará con humanidad a quien se acerque, donde se les escuche, desde donde les puedan orientar a las diferentes asociaciones, servicios, etc. con una página web, que detallamos más adelante, y un teléfono de atención. Mesa donde se reúnan representantes de los diferentes departamentos del ayuntamiento (servicios sociales, gobernanza, deportes, igualdad,....y los que el ayuntamiento considere necesarios), todas las asociaciones de Tolosa, grupos de tiempo libre, de juventud, asociaciones de padres y madres, educadores, osakidetza – ambulatorio, para conectarse, compartir información, colaborar y detectar necesidades.	
A quién se dirige	A la ciudadanía en general: - Personas dispuestas a colaborar en diferentes aspectos. - Personas con diferentes necesidades. - Personas de todas las edades, género, cultura, situación económica,...	
Agentes implicados	Los diferentes departamentos del ayuntamiento, educadores sociales, profesorado, psicólogos, asociaciones de todo tipo, escuela de empoderamiento, personal del ambulatorio...	
¿Algo más?	La página web debería de ser una página fácil, sencilla, visual. Sería interesante que la persona que entre en la web directamente pueda acceder a lo que realmente está buscando mediante palabras. Por ejemplo, que puedas elegir una palabra que identifique tu estado de ánimo como por ejemplo: quiero ayudar, me siento triste, quiero hacer algo y no se quÉ, tengo mucho tiempo libre, quiero transmitir mis conocimientos, me siento solo/a, me siento incomprendido/a, no me siento con fuerzas… Además de la web utilizar los paneles luminosos para trasladar información de los recursos que ya existen: cursos casa de la mujer, etc. Que la información llegue a todas las edades. Que a partir de ahí la derivación sea a un número de teléfono o a una asociación o a una actividad o directamente a la propia oficina para recibir una atención personalizada. Puede servir como modelo la experiencia **erlauntza** de Donostia Esta recomendación está relacionada con la recomendación B.	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

F_ETXEGAZTE	**Palabras clave**	ALQUILER SOCIAL PROPIEDAD PRIVADA

Justificación	- Hay mucha necesidad de vivienda en Tolosa, muchos/as jóvenes tienen dificultades para irse de casa de sus padres. - La vivienda es un derecho fundamental reconocido por la Constitución y la CAPV. - Permite consolidar la comunidad. - La estabilidad de cara al futuro y las posibilidades de abandonar el hogar permiten mejorar el bienestar emocional de los/as jóvenes. - Por otro lado, la tranquilidad y el bienestar de los/as jóvenes les pueden permitir tener padres más rápido, dar respuesta al problema demográfico actual. - Permite el uso de terrenos no utilizados (muchos/as jóvenes tienen condiciones de vida precarias). - Muchas de las viviendas (bajas adecuadas) están vacías y sin uso. Se podrá dar solución a los mismos.
Descripción	Separamos la descripción en dos áreas. Por un lado, dar uso a viviendas vacías de propiedad privada, por otro, describir cómo pueden ser las nuevas viviendas públicas edificables. 1 VIVIENDAS VACÍAS Facilitar que los/as propietarios/as de viviendas vacías pongan su casa en alquiler (en muchos casos necesitan reformas y a los propietarios no les interesa renovarla para poder ponerla en alquiler). Se les podrá ayudar de diferentes maneras a poner la vivienda en alquiler: - Habría que hacer un diagnóstico adecuado para poder identificar las casas vacías de Tolosa, analizar sus características y poner la renta que pueda ser adecuada en función de ello. - Con ayudas a la reforma, luego deberían poner el alquiler en las rentas fijadas por el ayuntamiento. - Ofrecer la posibilidad de dividir las casas grandes en dos viviendas. - Analizar los locales comerciales vacíos y su posible transformación en viviendas, siempre garantizando que no perjudique a los comercios locales. 2 ALQUILER SOCIAL - Aprovechar los espacios existentes en Tolosa para poder hacer nuevas casas y ponerlas en alquiler social. - Estas viviendas deberán estar preparadas para diferentes necesidades (vivir solas, en pareja, en familia, con amigos) - En su desarrollo se puede establecer una fórmula cooperativista para que el ayuntamiento o las instituciones públicas no tengan que pagarlo todo. - Estas viviendas estarán dotadas de espacios comunitarios (por ejemplo, las lavadoras y las secadoras en lugares públicos). Con ello se fortalecerá la comunidad y se ahorrará energía). - Los hogares y los ambientalmente sostenibles serán energéticamente eficientes. - Entre las viviendas se ubicarán espacios naturales (parques infantiles, gimnasios para adultos...). - Serán totalmente inclusivas.
A quién se dirige	Se trata de una recomendación en principio dirigida a jóvenes (menores de 35 años), pero ampliable para todos aquellos/as que tienen problemas para encontrar una vivienda digna.

F_ETXEGAZTE		Palabras clave	ALQUILER SOCIAL PROPIEDAD PRIVADA
Agentes implicados	- Ayuntamiento - Hacienda - Propietarios/as de viviendas vacías.		
¿Algo más?	- El del alquiler social es una recomendación basada en un modelo de vivienda en Nueva York. - Nos parece que es un tema complejo, tenemos desconocimiento sobre economía y leyes. Pero vemos necesario un proyecto como este para poder cambiar el modelo de vivienda.		

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

G_Superando la brecha digital	**Palabras clave**
Justificación	Muchas personas, sobretodo a partir de cierta edad tienen dificultades para realizar determinadada gestiones de la vida diaria que requieren el uso de tecnologías (sacar billete transporte, servicios bancarios, municipales...). Queremos darles un servicios personalizado y hacerles saber que tienen derecho y existen esos servicios.
Descripción	1- Colocación de pantallas interactivas (muy sencillas en manejo) con mensajes claros donde se indican servicios y actividades ofertadas en Tolosa (tanto promovidas por el ayuntamiento, como otros agentes sociales) (similar a los paneles luminosos pero en pantalla). 2- Una vez se conozcan los servicios, en los mismos debe haber un referente personal a quien dirigirse: - que bien ayude/gestione directamente en la tramitación - o, en su caso derive a la formación necesaria/deseada. 3- Testar todos los nuevos dispositivos en su fase de diseño con personas mayores que tengan dificultades a la hora de acceder a dispositivos digitales.
A quién se dirige	- Personas mayores con dificultades o inquietudes. - Cualquier otra persona que sufra brecha digital.
Agentes implicados	- Ayuntamiento. - Z Gunea - Biblioteca municipal - Asociaciones de la tercera edad.
¿Algo más?	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

H_ADOLESCENTES, LGTBIQ+, SUICIDIO: PROGRAMA DE ATENCIÓN, FORMACIÓN E INTERVENCIÓN	**Palabras clave**
Justificación	Según un cuestionario realizado en un centro educativo de Tolosa, LGTBIQ+ y el suicidio son los temas que más preocupan a los/as jóvenes en general. En este sentido, una información publicada en la revista Nature indica que la incidencia del suicidio es mayor entre personas LGTBIQ+-adolescentes-jóvenes (especialmente) (*Greater suicide in LGBT youth* – Nature Human Behaivour 2,886 (2018)). Nos parece importante trabajar esta realidad que no se ve desde la infancia, para prevenir el suicidio.
Descripción	Entendemos que este programa debería estar basado en tres ejes: 1 Educación: para normalizar el trabajo desde la infancia en los centros educativos, trabajando la prevención de 1º, 2º y 3º grado de suicidios; talleres de trabajo para padres y madres; educar al profesorado y dotarle de herramientas; educación educativa coeducativa. 2 Apoyo durante el proceso: Psicólogos, psiquiatras profesionales...) 3 Sensibilización: organización de acciones en el municipio para visibilizar la realidad del colectivo LGTBIQ+.
A quién se dirige	De manera específica a las personas que viven esta realidad: al colectivo LGTBIQ+, a sus familias y a la ciudadanía en general.
Agentes implicados	– Ayuntamiento – Centros educativos – Profesionales expertos/as en el suicidio – Asociaciones expertas – Otras asociaciones: deportivas, culturales, etc. – Familias – Ciudadanía en general
¿Algo más?	Esta recomendación está relacionada con las siguientes propuestas tratadas: – Página web con información de los agentes y servicios del municipio – Oficina que recoge y canaliza esta información. – Con arquitectura inclusiva. – Esta recomendación como primer paso a hacerlo más extensible a otras personas (edad)

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

I_Experimentación del voluntariado contemporáneo en asociaciones existentes: tutoría, mediación, servicio de acompañamiento a las personas que llegan a Tolosa	**Palabras clave**	Tutoría. Voluntariado contemporáneo Mediador/a
Justificación	Toda persona que inicia el proceso migratorio, requiere acompañamiento para conocer el sistema del país al que llega (para conocer la cultura, el hábito, el sistema educativo...). De la misma manera que se siente la necesidad de ese voluntariado, da la impresión de que se agota. Nuestro estilo de vida, la falta de tiempo... está provocando la desaparición de este modelo. Por tanto, se percibe la necesidad de remunerar esta función de alguna manera. Puede ser una forma de empezar a integrar a los/as jóvenes en el mundo laboral; para los/as jóvenes euskaldunes que forman parte de colectivos migrantes puede ser un sistema para integrarse en el mundo laboral. Aunque la institución trabaja en la burocracia, en la cultura de la administración actual, ésta arece de recursos para hacer un acompañamiento dinámico. Sin embargo, las instituciones deben interponer recursos para organizar los servicios necesarios a nivel social. El objetivo final sería la integración	
Descripción	Proponemos realizar un experimento a través de los agentes sociales Zu ta ni, la asociación Sahara, Jatorkin Al-Nahda y los colectivos que trabajan con los colectivos migrantes para dar un formato de servicio de tutoría y acompañamiento: - Jóvenes que están recibiendo o acaban de recibir formación en ciencias sociales mediante un trabajo remunerado. - Formar a personas de diferentes colectivos migrantes (ya euskaldunes) que les acompañen en su primer contacto, que les ayuden a sumergirse y de forma remunerada.	
A quién se dirige	Migrantes recién llegados o foráneos que no han tenido una integración adecuada. En un segundo plano, abrir una puerta al mundo laboral a jóvenes autóctonos y de familias migrantes.	
Agentes implicados	- Ayuntamiento: Recursos y fórmulas administrativas correspondientes para dar apoyo y facilidades a las asociaciones que trabajan con migrantes. - Asociaciones: Zu ta ni, Jatorkin al-Nahda, Sahara elkartea... Compartir ideas y coordinar y compartir el proyecto experimental. - Colectivos migrantes: Posibilitar su implicación si están organizados.	
¿Algo más?	Necesidad de transformar la figura del voluntariado. Hay que facilitarlo si la gente está con ganas de ser voluntaria, abriendo caminos. Pero ante la falta de voluntariado que padece-mos, vemos necesario proponer una transformación.	

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

J_Vasos Comunicantes: Iniciativas que generan relaciones y redes (sin edades)	**Palabras clave**	CONECTAR RELACIONES COMPARTIR BARRIO Y CALLE REDES

Justificación	Conectar y ser cemento entre los distintos grupos y personas de Tolosa. Romper con la fragmentación y segmentación por grupos. Cohesion social. Interrelacion entre grupos, arriba, abajo, izquierda y derecha. Conocerse y compartir con otros diferentes, intercambiar y pasar de actividades exclusivas a actividades participativas. Pasar del yo al nosotros.
Descripción	Criterios de estas iniciativas y actividades: - Sencillez, fantasía, creatividad, frescura que incidan en el nosotros y que agrupen a colectivos distintos. Fomentar la importancia de lo lúdico. - Potenciar a nivel de barrios la participacion de pequeños, medianos y mayores; y fomentar la relación entre barrios. Conectar. - Potenciar actividades en la calle y si son intramuros que sean visibles. Posibles acciones para encontrarse y relacionarse: - Huertas y jardines terapeúticos para disfrutar y relacionarse. - Animalia zein maskotekin harremanetan: papel del contacto con los animales en el bienestar emocional. - Guarderías en Centros de personas mayores. - Locales sociales en todos los barrios de Tolosa con gestión abierta y ciudadana. Liderazgos horizontales. - Proyectos comunes entre distintos clubes y asociaciones. Mezcla que permita pasar de mi club a NOSOTROS. - Café abierto a todo tipo de personas y temas (Experiencia en Vitoria-Gasteiz). - Programación cultural de Tolosa sin edad, más abierta a conectar persona, colectivos y grupos de Tolosa. - Feria de habilidades y talentos: Puesta en valor de los oficios y didáctica a interesados: costura, talla, electricidad, cocina… - Kontakizunak Tolosako auzoetan: transmisión de historias, experiencias, historia...
A quién se dirige	Dirigida a toda la ciudadanía sin edad. Cada actividad buscará la mezcla y funcionar como vaso comunicante entre personas y colectivos..
Agentes implicados	Al Ayuntamiento le pedimos que facilite las diferentes actividades e iniciativas: locales, infraestructura, visibilidad, dar información. En un futuro visualizamos lo que hemos llamado: empresa municipal de dinamización comunitaria. La fuerza ciudadana y asociativa.
¿Algo más?	Relacionado con la recomendación de las sociedades gastronómicas (18/25)

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

K_Espacio y ocio jóvenes (13/18)	**Palabras clave**
Justificación	1.- Los jóvenes entre 13 y 18 años no tienen espacios de acceso público cubiertos donde no estén tutelados, donde puedan socializar (sobre todo en invierno). 2.- Espacios auto-gestionados donde: – Desarrollar su autonomía. – Asumir responsabilidades. – Aprendizaje de práctica social y crecimiento personal. – Crecimiento personal. 3.- Espacios donde lograr juntar a diferentes y que aprendan a interactuar entre ellos para impulsar iniciativas. – Superar la dinámica de cuadrillas cerradas.
Descripción	1.- Espacio **auto-gestionado** (para jóvenes entre 13 y 18 años). – Diseño y decisión de usos, convivencia, horarios, … – Formación en gestión de conflictos para que ellos mismos decidan cómo los van a afrontar. – Acompañamiento y formación por parte de otras asociaciones y organizaciones auto-gestionadas que compartan su experiencia y que les ayuden en su diseño. – Acogida a gente nueva para que haya un recambio generacional. 2.- Posibilidad de plantear alguna actividad de cara a la comunidad. 3.- Lugar de información/comunicación para diferentes temáticas de interés para los jóvenes promovidas por otras agrupaciones, asociaciones (deportes, ecología, euskera, feminismo, voluntariado, …).
A quién se dirige	Jóvenes de 13 a 18 años (teniendo conocimiento de los tramos de edad y perfiles a los que llegan Gazte-topagunea y Bomberonea). El objetivo es la diversidad y evitar la "guetización".
Agentes implicados	1.- Ayuntamiento como facilitador del espacio y algún téctico. 2.- Grupos auto-gestionados que colaboren en la formación y en la primera fase.
¿Algo más?	Cuestiones a tener presentes: – Evitar la "guetización" (etiquetas, politización, identidades cerradas); peligro a que se convierta en un colectivo cerrado. – Figura de acompañamiento con la que se sientan cómodos, que les apoye en los momentos o situaciones en que lo necesiten.

Zer egin dezake Tolosako Udalak lankidetza publiko-komunitarioaren bidetik, guztion osasuna eta ongizate emozionala hobetuko duen Tolosa lortzeko?

L_Elkarte Gastronomikoak, gazteak 18-25	**Hitz gakoak**
Justifikazioa	– 18 eta 25 urteko gazteak, tabernaz aparte elkartzeko lekuak behar dituzte. Bere autonomia garatzeko aukera ematen du. – elkarte gastronomikoak hor daude eta batzutan jarraipena arriskutan dago. – elkarte askotan ekintza desberdinak egiten dituzte herriarentzako eta jarraipena bermatzeko modu bat da. Incluso cabe la posibilidad de que se amplien la iniciativas. – Gazteentzako komunitatean bizitzeko esperientzia da. – Udalak disenaitu dezake konbenio bat elkarte gastronomikoetan gazteen parte hartzea errezteko (diru laguntzan baldintzak)
Deskribapena	Udalak sustatzea baldintza eta behar hitzarmena gazteen sarrera eta parte hartzea sustatzeko. Udalak diru laguntza ematen du gazteak kuota osoak ordaindu ez ditzaten. Modu honetan Elkartean sartzen banaiz, jarraipen baten konpromisoa gazteen aldetik. Formulen bilaketa: askatasuna bermatu vs jarraipena babestu.
Nori zuzendua	– 18-25 urteko gazteei
Inplikatutako eragileak	– Udaletxea – Elkarte Gastronomikoak – Gazteak (banakakoak eta taldeak)
Besterik?	– Elkarte bakoitzaren egoera desberdina izan daiteke, gazte berri asko onartzeko. – Formula desberdinak erabili daitezke gazteak elkarteetan banatzeko, listak, zozketak…

¿Qué puede hacer el Ayuntamiento de Tolosa por la vía de la colaboración público-comunitaria para conseguir una Tolosa que mejore la salud y el bienestar emocional de todas y todos?

M_Creando Naturaleza entre tanto asfalto	**Palabras clave**	Naturaleza, Comunidad, Emociones, Interacción, Cultura
Justificación	La pérdida de contacto con la Naturaleza genera malestar. El estar en contacto con ella favorece tener otro tipo de visión sobre la vida. Esto conlleva a tener otro tipo de valores como respeto, cuidado, ocupación, solidaridad, conocimiento, ... Estos valores ayudan a cambiar nuestro modo de relacionarnos con la comunidad y lo que nos rodea. Esta comprobado que la relación directa con la naturaleza influye positivamente en el bienestar físico y emocional. Potencia la interactividad (recoger frutos, compartir, elaborar, degustar, …). Fortalecer la comunidad dando prioridad a la creatividad, interactividad, intergeneracionalidad siendo básico que sea en espacios seguros.		
Descripción	Potenciar el parque de huertas. Aparte de producir hortalizas produce emociones positivas. Potenciar y optimizar los parques ya existentes (Zabalarreta, Elósegui, Noruegos, Zumardi, …). Crear nuevos espacios verdes aprovechando rotondas, medianas, taludes, … que pueden ser didácticos e interactivos. Introducción de cultura en los parques (conciertos, danza, teatros, speakers, …). Diferenciar espacios donde se pueda estar con las mascotas, también zonas donde no las haya y espacios donde se pueda interactuar con ellas. Por ejemplo estanques con patos, peces, tortugas, … u otro tipo de animales como gallinas, conejos, burros,.. (siempre animales no agresivos). Entendiendo que la interacción con los animales es positivo para niños/as y personas adultas. Fomentar el encuentro intergeneracional mediante lo lúdico (juegos, lecturas, concursos,transmisión de experiencias, …) y habilitar merenderos donde se pueda pasar el día . Crear proyectos pedagógicos observando la naturaleza (plantas, árboles, animales) y utilizándola de modo creativo (cremas, mermeladas, trabajos manuales, etc.).		
A quién se dirige	A toda la ciudadanía.		
Agentes implicados	Ayuntamiento. Ciudadanía. Asociaciones dedicadas a potenciar la relación y cuidado de la naturaleza. Agrupaciones culturales.		
¿Algo más?	Habilitar los espacios con contenedores, baños, etc. para que se mantengan limpios y saludables.		

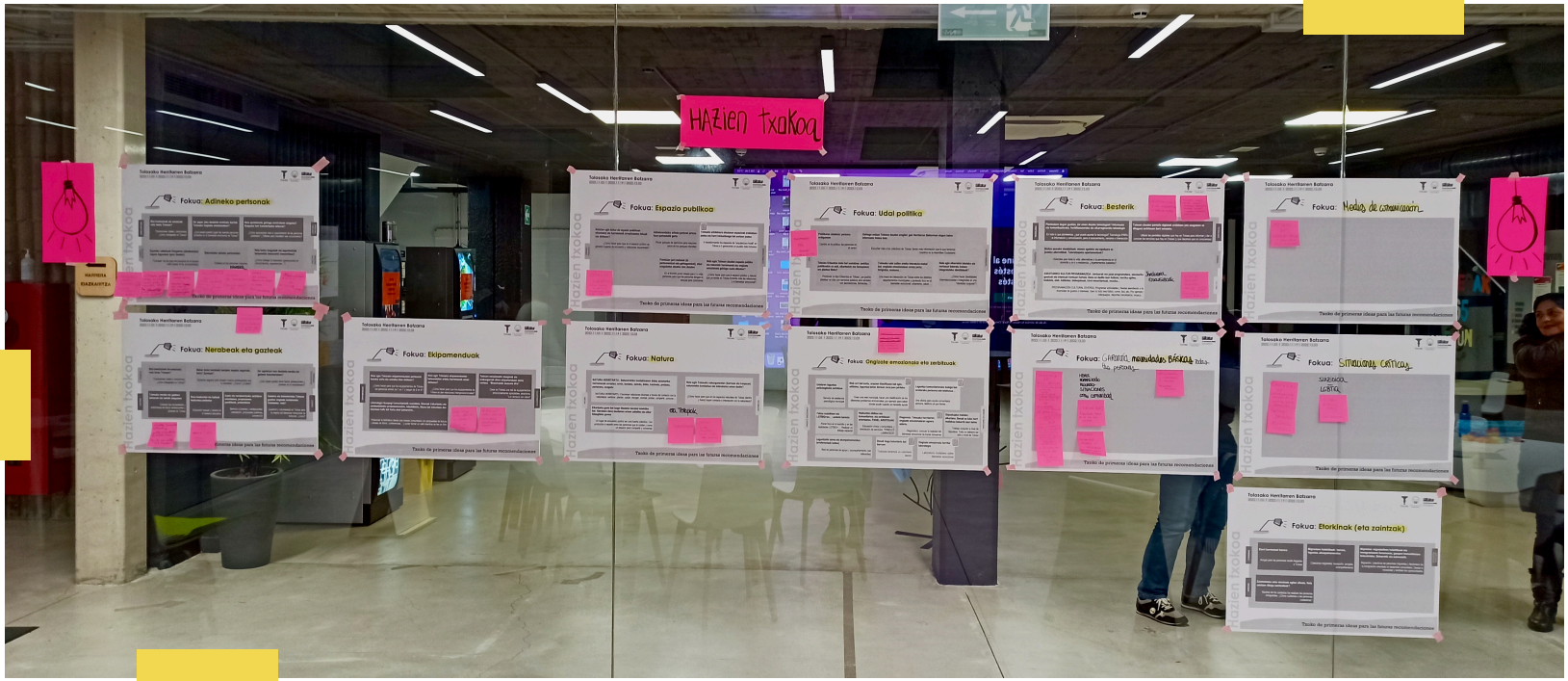
Zer egin dezake Tolosako Udalak lankidetza publiko-komunitarioaren bidetik, guztion osasuna eta ongizate emozionala hobetuko duen Tolosa lortzeko?

N_Confianza Institucional	Hitz gakoak
Justifikazioa	Cualquier gobierno inteligente si quiere ser eficaz en la gestión de sus políticas públicas y conseguir sus objetivos, debe fomentar la participación de la comunidad y de esta forma ganarse la plena confianza de su comunidad. Estas iniciativas generan dinámicas de que todos ganamos, los políticos y la ciudadania (Win – win).
Deskribapena	- Mota honetako dinamikak indartu eta sistematizatu. Behin betikoak. Jarraipena partidu politikoen jarraipenaren gainetik. Protocolo ético de mínimos que transcienda los gobierno. - Parte hartzea instituzionalizatu. La función de cohesionar lo público-comunitario. - Erabakiak bete. - Dinamiken jarraipena bermatu. Lehenengoa dinamika honen jarraipena.
Nori zuzendua	- Tolosako herria bere osotasunean - Udalatxea: barruan ere, kolaborazio eskeman aritzea,
Inplikatutako eragileak	- Udaletxea - Biztanleria
Besterik?	

Hazien-txokoa

Deliberazioa eta dibergentzia

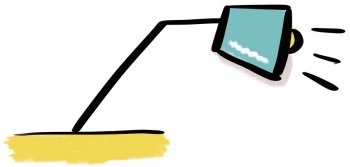
Emaitzak: aberastutako fokuak eta gomendio-haziak



Deliberación y divergencia:

Resultado: focos y semillas de recomendaciones enriquecidas

Hazien txokoa



Fokua: Adineko pertsonak

ERRETIRATUAK

Bizi-trantsizioak eta emozioak: nola landu Tolosan?

Transiciones vitales y emociones: ¿cómo trabajarlas en Tolosa?

Zer paper joka dezakete erretiratu berriek Tolosako ongizate emozionalean?

¿Qué papel pueden jugar las nuevas personas jubiladas en el bienestar emocional de Tolosa?

PERSONAS JUBILADAS

Nola aprobetxatu gehiago erretiratuen ezagutza? Ezagutza hori transferitzeko tailerrak?

¿Cómo aprovechar más el conocimiento de las personas jubiladas? ¿Talleres para transferir ese conocimiento?

ADINEKO PERTSONAK

Eguneko udalekuak hirugarren adinekoentzat (eguna lagunduta igaro dezaten)

"Colonias" de día para las personas de la tercera edad (pasar el día acompañadas)

Bakardadea adineko pertsonetan. Horri buruz irekitasunarekin hitz egin behar da. Bakardade-egoeran dauden pertsonak detektatzeko metodo komunitario bat definitzea (Osakidetza, farmaziak, bizilagunen komunitateak)

Soledad en las personas mayores. Hay que hablar sobre ello con apertura. Definir un método comunitario para detectar personas en situación de soledad (Osakidetza, farmacias, comunidades de vecinos/as…)

Bakardadea adineko pertsonetan. Ekimena/Kanpaina: Tolosan inor ez dadila bakarrik hil.

Soledad en las personas mayores. Iniciativa/Campaña: Que ninguna persona en Tolosa muera sola

PERSONAS MAYORES

Nola landu ezagutzak eta esperientziak belaunaldiz belaunaldi transmititzea?

¿Cómo trabajar la trasmisión generacional de conocimientos, experiencias…?

Eten digitala: adinekoei teknologiaren erabilera hurbiltzea

Brecha digital: acercar a las personas mayores el uso de la tecnología

Adinekoentzako jarduerak programatzea, haien aniztasuna eta errealitatearen araberako beharrak kontuan hartuta (egoitzan bizi direnak, etxean eta ondo daudenak, adineko "gazteak"…)

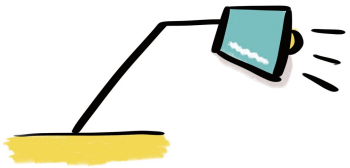
Programar las actividades para mayores teniendo en cuenta su diversidad y necesidades diferentes según su realidad (en residencia, en casa y que está bien, mayores jóvenes…)

Boluntariotza proiektua: "Iloba proiektua", adinekoei laguntzeko eta aholkatzeko engainatuak diren gaietan

Proyecto de voluntariado: "Iloba proiektua" para apoyar y aconsejar a las personas mayores en temas que son engañados

Foco: Personas mayores

Hazien txokoa



Fokua: Nerabeak eta gazteak

NERABEAK

Bizi-trantsizioak eta emozioak: nola landu Tolosan?

Transiciones vitales y emociones: ¿cómo trabajarlas en Tolosa?

Behar duten nerabeak hartzeko espazio seguruak. Nola? Zeintzuk?

Espacios seguros para acoger a las/os adolescentes que lo necesiten. ¿Cómo? ¿Cuáles?

Zer eginkizun izan dezakete nerabe eta gazteek boluntariotzan?

¿Qué papel pueden tener las/os adolescentes y jóvenes en el voluntariado?

PERSONAS ADOLESCENTES

GAZTEAK

Tolosako nerabe eta gazteen beharrak eta nahiak ezagutzea

Conocer las necesidades y ambiciones de las/os adolescentes y jóvenes de Tolosa

Sexu-hezkuntza eta balioak hezkuntza-sisteman

Educación sexual y valores en el sistema educativo

Gazte eta nerabeentzako zerbitzua: orientazioa, proposamen positiboak, prebentzioa

Servicio a jóvenes y adolescentes: orientación, propuestas positivas, prevención

Gazteria eta boluntariotza Tolosan guztion ongizate emozionala hobetzeko: nola?

Juventud y voluntariado en Tolosa para la mejora del bienestar emocional de todos/as: ¿cómo?

JÓVENES

Tolosan gazteek emanzipatzeko zailtasunak dituzte. Aldi berean, alde-zaharra hutsa dago eta biziberritzeko beharra dauka: Zer egin daiteke biak konpontzeko?

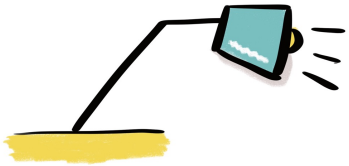
En Tolosa los jóvenes tienen dificultades para emanciparse. Al mismo tiempo, en la parte vieja hay viviendas vacías que tienen necesidad de rehabilitarse. ¿Qué se puede hacer para conectar y arreglar ambas problemáticas?

LGTBIQ+ kolektiboko gazteen problematika eta suizidioa. Estigma, mehatxuak, isolamendua: Zer egin eskolan, gizarte-arloan…?

Problemática de jóvenes del colectivo LGTBIQ+ y suicidio. Estigma, amenazas, aislamiento: ¿Qué hacer en la escuela, a nivel de apoyo social…?

Foco: Adolescentes y jóvenes

Hazien txokoa



Fokua: Etorkinak (eta zaintzak)

ETORKINAK

Etorri berrientzat harrera

Acogida para las personas recién llegadas a Tolosa

Migranteen kolektiboak: harrera, laguntza, akonpainamendua

Colectivos migrantes: recepción, acogida, acompañamiento

Migrazioa: migratzaileen kolektiboak eta immigrazioaren fenomenoa, garapen komunitariora bideratutako. Beharretik eta aukeretatik.

Migración: colectivos de personas migrantes y fenómeno de la inmigración orientado al desarrollo comunitario. Desde la necesidad y también las oportunidades

NUEVOS/AS VECINOS/AS

ZAINTZAK

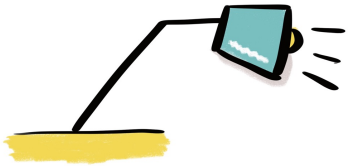
Zainketetako asko etorkinek egiten dituzte. Nola zaintzen ditugu zaintzaileak?

Muchos de los cuidados los realizan las personas inmigrantes. ¿Cómo cuidamos a las personas cuidadoras?

CUIDADOS

Foco: Personas inmigrantes (y cuidados)

Hazien txokoa



Fokua: Ekipamenduak

EKIPAMENDUAK

Nola egin Tolosako ekipamenduetan pertsonak banaka sartu eta seinaka irten daitezen?

¿Cómo hacer para que los equipamientos de Tolosa las personas entren de 1 en 1 y salgan de 6 en 6?

Nola egin Tolosako ekipamenduetan belaunaldien arteko harremanak eman daitezen?

¿Cómo hacer para que los equipamientos de Tolosa se den relaciones intergeneracionales?

Tolosan emozionalki atseginak eta erakargarriak diren ekipamenduen sarea sortzea. "Besarkadak osasuna dira"

Crear en Tolosa una red de equipamientos emocionalmente agradables, atractivos. "Los abrazos son salud"

Liburutegia ikuspegi komunitariotik sustatzea, liburuak irakurtzeko eta eztabaidatzeko proposamenekin, hitzaldiekin, liburu bat irakurtzen den bitartean kafe bat hartu ahal izatearekin…

Potenciar la biblioteca desde una mirada comunitaria con propuestas de lectura y debate de libros, conferencias… y poder tomar un café mientras se lee un libro

Belanauldi desberdinei zuzendutako espazio-zentro bat sortu edo egokitu (elementu desberdinekin, sukaldea…, bertan topo egin eta harremandu daitezen. Kultur Etxeak, adibidez, enfoke hau izan dezake? Pabiloi bat egokitu daiteke? Edo zezen plaza?

Creación o acondicionamiento de un centro-espacio destinado a diferentes generaciones, con diferentes elementos (por ejemplo una cocina) que favorezcan la interrelación. ¿La Casa de Cultura, por ejemplo, puede tener este enfoque? ¿Se puede habilitar un pabellón? ¿O la plaza de toros?

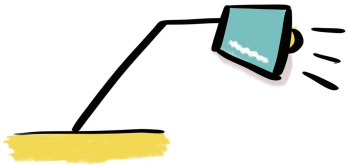
Iurramendiko adinekoentzako egoitza: inguruan duen berdegunea aprobetxatzea, guztientzako egoteko, paseatzeko, gozatzeko espazio irekiak sortzeko

Residencia de mayores de Iurramendi: aprovechar la zona verde que le rodea para generar espacios abiertos a todos/as para estar, para pasear, para disfrutar

EQUIPAMIENTOS

Foco: Equipamientos

Hazien txokoa



Fokua: Espazio publikoa

ESPAZIO PUBLIKOA

Nola/zer egin behar da espazio publikoan elkartzeko eta harremanak errepikatzeko lekuak sor daitezen?

¿Cómo hacer para que en el espacio público se generen lugares de encuentro y relaciones recurrentes?

Adinekoentzako ariketa-parkeak jartzea haur-parkeetatik gertu.

Poner parques de ejercicios para mayores cerca de los parques infantiles. Combinar guarderías y centros de mayores.

Tolosako arkitektura etsaiaren espazioak eraldatzen joatea eta herri inklusiboago bat sortzen joatea

Ir transformando los espacios de “arquitectura hostil” en Tolosa e ir generando un pueblo más inclusivo

Nerabeentzako espazio estaliren bat martxan jartzea: eguraldi txarrarekin, harremanak murriztu egiten dira

Poner en marcha algún espacio cubierto para adolescentes: con el mal tiempo sus relaciones disminuyen

Frontoian jarri mahaiak (bi pertsonentzat edo gehiagoretzat), elkar ezagutzeko aitzakia izan dezaten

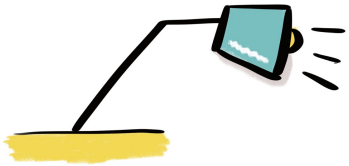
En el frontón poner mesas para 2 o más personas para que las personas tengan la excusa para conocerse

Nola egin Tolosan dauden espazio publiko eta naturalek harremanak eta ongizate emozionala gehiago susta ditzaten?

¿Cómo hacer para que el espacio público y natural que ya existe en Tolosa fomente más las relaciones y el bienestar emocional?

ESPACIO PÚBLICO

Hazien txokoa



Fokua: Natura

NATURA

NATURA HERRITARTU: Naturarekiko kontaktuaren bidez askotariko harremanak erraztea: erein, landatu, zaindu, bildu, kozinatu, probatu, partekatu, ezagutu

NATURA HERRITARTU: Favorecer relaciones diversas a través del contacto con la naturaleza: sembrar, plantar, cuidar, recoger, cocinar, probar, compartir, conocer…

Nola egin Tolosako naturguneetan (barruan eta kanpoan) naturarekin kontaktua eta interakzioa eman dadin?

¿Cómo hacer para que en los espacios naturales de Tolosa (dentro y fuera) hayan contacto e interacción con la naturaleza?

NATURALEZA

Elkartzeko gune bat izago litzateke baratza kolektibo bat. Ateratzen dana daudenen artean zabaltea eta elkar hitzegiteko gunea

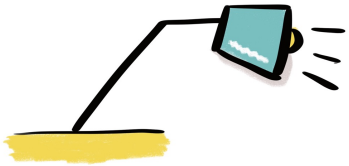
Un lugar de encuentro podría ser una huerta colectiva. Con productos a repartir entre las personas que la cuidan y como un espacio para compartir y conversar

Natura eta animaliak, emozioak lantzeko: txakurterapia eta lorategi terapeutikoak (antzeko esperientzia dago Alcobendasen)

La naturaleza y los animales para trabajar las emociones: txakurterapia y jardines terapéuticos (hay una experiencia similar en Alcobendas)

Foco: Naturaleza

Hazien txokoa



Fokua: Udal politika

UDAL POLITIKA

Politikaren aldaketa: persona erdigunean. Udaletxe gizatiarragoa (atetik sartzen zarenetik). Informaziorako irisgarritasun handiagoa

Cambio en la política: las personas en el centro. Un Ayuntamiento más humano (desde que entras por la puerta). Mayor accesibilidad a la información

Gehiago entzun Tolosan dauden eragilei: guk Herritarren Batzarrean dugun baino informazio hobea dute

Escuchar más a los colectivos de Tolosa: tienen más información que la que tenemos nosotros en la Asamblea Ciudadana

Tolosan Erlauntza mota bat sustatzea: zerbitzu publikoekin ez ezik, elkarteekin eta farmaziekin ere plantea liteke?

Promover un tipo Erlauntza en Tolosa: ¿se podría plantear no sólo con servicios públicos sino también con asociaciones, farmacias…?

Tolosako udal sailen arteko interakzio-mahai bat, ongizate emozionalean arreta jarriz: hirigintza, osasuna…

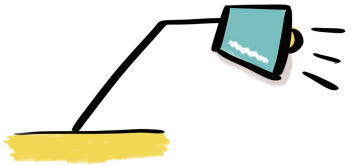
Una mesa de interacción de Tolosa entre los distintos departamentos municipales y poniendo foco en el bienestar emocional: urbanismo, salud….

Nola egin elkarrekin lotutako eta nortasun bateratu batean integratutako identitateak?

¿Cómo hacer identidades interrelacionadas e integradas en una "identidad conjunta"?

POLÍTICA MUNICPAL

Hazien txokoa



Fokua: Ongizate emozionala eta zerbitzuak

ONGIZATE EMOZIONALA

Udalaren laguntza psikologikoko zerbitzua

Servicio de asistencia psicológica municipal

Web orri bat sortu, arazoen klasifikazio bat egin, adibidez, laguntza behar denean nora joan jakiteko

Crear una web municipal, hacer una clasificación de los diferentes problemas emocionales, por ejemplo para saber dónde acudir cuando se necesita ayuda

Laguntza komunitariorako bulego bat: arretarako pertsona edo telefonoa…

Una oficina para ayuda comunitaria: persona, teléfono al que llamar…

Hezkuntza zibikoa eta komunitarioa; eta zerbitzuen orientazioa. PANEL ARGITSUAK

Educación cívica y comunitaria; y orientación de servicios. “PANELES LUMINOSOS”

Diagnosia: Tolosako herritarren ongizate emozionalaren egoera aztertu

Diagnóstico: conocer la realidad del bienestar emocional de los/as tolosarras

Gipuzkoako mailako elkarlana. Denak ez luke herri mailakoa bakarrik izan behar

Trabajo conjunto a nivel de Gipuzkoa. Todo no debería ser sólo a nivel de Tolosa

Laguntzaile sarea eta akonpainamendua (erreferenteak izatea)

Red de personas de apoyo y acompañamiento (ser referentes)

Denak dugu boluntario bat barruan

Todos/as tenemos un voluntario dentro

Ongizate emozionala herritar laborategia

Laboratorio ciudadano sobre bienestar emocional

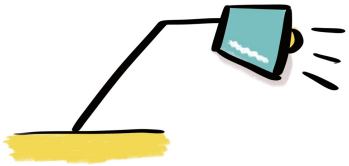
Komunikabideak eta osasun emozionalaren sustapena

Medios de comunicación y fomento de la salud emocional

BIENESTAR EMOCIONAL

Foco: Bienestar emocional y servicios

Hazien txokoa



Fokua: Ongizate emozionala eta larrialdiak

LARRIALDIAK

PREBENTZIOA: Informazio, prestakuntza eta sentsibilizazio kanpainak adikzio, bullying, mobbing eta antzeko errealitateen aurrean

PREVENCIÓN: Campañas de información, formación y sensibilización ante realidades como adicciones, bullying, mobbing…

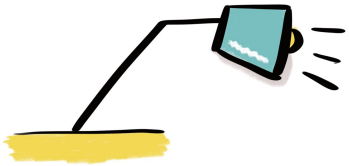
Suizidioa (adin desberdinetan): LGTBIQ+. Bulling. Mobbing

Suicidio (en edades diferentes) por motivos diversos: LGTBIQ+. Bulling. Mobbing

SITUACIONES CRÍTICAS

Foco: Bienestar emocional y situaciones críticas

Hazien txokoa



Fokua: Oinarrizko premiak

OINARRIZKO PREMIAK

Komunitate gisa, gutxieneko bizi-baldintzak bermatzen ez diren egoera batzuk normalizatu ditugu; komunitate gisa gure gain hartu behar dugun zerbait da. Proposamena: Udalak gutxieneko bizi-baldintza horiek betetzen direla baloratzea eta ikuskatzea. Kalean bizi diren eta ongizate emozional kritikoa duten pertsonei arreta profesionala ematea

Como comunidad hemos normalizado algunas situaciones donde no se garantizan las “mínimas condiciones de vida”; es algo sobre los que nos tenemos que hacer cargo como comunidad. Propuesta: que el Ayuntamiento valore e inspeccione que se cumplen esas mínimas condiciones de vida. Que se atienda con personal profesional a personas que viven en la calle y cuyo bienestar emocional es crítico

Berdintasunezko gizarte bat behar dugu. Desberdintasunak eragina du pertsonen ongizate emozionalean

Necesitamos una sociedad mas igualitaria. La desigualdad genera impacto en el bienestar emocional de las personas

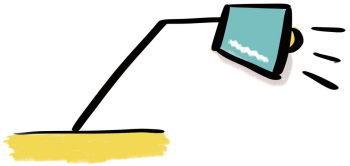
Pertsonen, abiaduren, taldeen eta munduen arteko deskonexioak gizarte-bazterketa eragiten du; eta, beraz, ondoez emozionala

La desconexión entre personas, velocidades, grupos, mundos… genera exclusión social; y por tanto, malestar emocional

NECESIDADES BÁSICAS

Foco: Garantía de necesidades básicas de todas las personas

Hazien txokoa



Fokua: Teknologia

TEKNOLOGIA

Planteatzen dugun guztian, zer eman dezake teknologiak? Informazio eta komunikaziorako, hurbiltasunerako eta elkarreginerako teknologia

En todo lo que planteemos, ¿qué puede aportar la tecnología? Tecnología PARA la información y comunicación, para el acercamiento, cercanía e interacción

Tolosan dauden pantaila digitalak erabiltzea (eta ezagutzen ez ditugun) zerbitzuen berri emateko.

Utilizar las pantallas digitales que hay en Tolosa para informar y dar a conocer los servicios que hay en Tolosa (y que decimos que no conocemos)

Arrakala digitala: adinekoei teknologiaren erabilera hurbiltzea

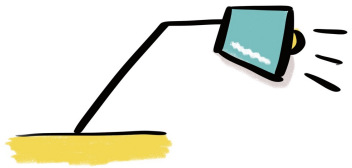
Brecha digital: acercar a las personas mayores el uso de la tecnología

Tolosan erdigunetik kanpo dauden auzoek oinarrizko zerbitzuak betetzen dituzte? Interneta, Tolosarekin komunikazioa...

Los barrios rurales de Tolosa, ¿tienen los servicios básicos? Internet, comunicación con Tolosa...

TECNOLOGÍA

Hazien txokoa



Fokua: Besterik

ETXEBIZITZA

Bizitza osorako etxebizitzak: etxean egoteko eta egoitzara ez joateko alternatibak. Tutoretzapeko apartamentuak?

Viviendas para toda la vida: alternativas a la permanencia en el domicilio y no ir a residencia. ¿Apartamentos tutelados?

VIVIENDA

KULTURA

ASKOTARIKO KULTUR PROGRAMAZIOA: Jarduerak eta jaiak programatzea, askotariko gustuak eta interesak kontuan hartuta. Dena ez dadila izan futbola, korrika egitea, bizikleta, etab. Adibidez: bideojokoak, kirol minoritarioak, musika…

PROGRAMACIÓN CULTURAL DIVERSA: Programar actividades y fiestas atendiendo a la diversidad de gustos e intereses. Que no todo sea fútbol, correr, bici, etc. Por ejemplo: videojuegos, deportes minoritarios, música…

Tolosako kultur eta bestelako jarduerak, nola egin inklusibo? Nola apurtu tradizionalismoa? Tolosan jarduerak ez dira ez inklusiboak ez baztertzaileak; esklusiboak dira

¿Cómo hacer inclusivas las actividades culturales y de todo tipo enTolosa? ¿Cómo romper el tradicionalismo? En Tolosa las actividades no son ni inclusivas ni excluyentes, son exclusivas

CULTURA

Oharra: Taldeak zeharkako irizpidetzat hartzen du gomendio guztiek integratu eta kontuan hartu behar dutela: gizatasuna eta giza tratua, laguntza eta komunikazio ona; eta lehendik dauden baliabide eta zerbitzuen berrantolaketa eta optimizazioa

Nota: El grupo considera como criterio transversal que todas las recomendaciones deben integrar y tener en cuenta: la humanidad y el trato humano, el acompañamiento y una buena comunicación; y la reorganización y optimización de los recursos y servicios que ya existen