

MOVIÉNDONOS POR EL RÍO

PAUSOKA – Centro de Recursos para personas mayores
Cruz Roja Bizkaia

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



Pausoka

PAUSOKA, que en euskera significa “Paso a paso”, ha ido evolucionando desde 1993 hasta convertirse en un centro “global” que recoge los dos objetivos de Cruz Roja Bizkaia con los mayores:

- PROMOVER LA PERMANENCIA EN EL ENTORNO HABITUAL.*
- CONSEGUIR EL RECONOCIMIENTO SOCIAL Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL.*

-Y desarrolla su actividad gracias a la labor de unos 300 voluntarios que permiten llevar a cabo sus PROYECTOS.





PROYECTOS

Oficina de información y servicio de asesoramiento

Ayudas Técnicas

Redes de apoyo y Autoayuda - acompañamiento

Estimulación cognitiva

Medioambiente

Animación Sociocultural

**Promoción de la participación social de las
personas mayores - Voluntariado**



OFICINA DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

- **Servicio de información en la búsqueda de recursos.**
- **Presta asesoramiento y apoyo psicológico a personas mayores y sus cuidadores.**



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

AYUDAS TÉCNICAS

Servicio de préstamo de ayudas técnicas: camas articuladas, sillas de ruedas..., orientado a paliar situaciones de movilidad reducida.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

ACOMPAÑAMIENTO

Presta apoyo y compañía a personas mayores en sus domicilios o en residencias, que estén incapacitados por motivos de índole físico, psíquico o social.

- En domicilio***
- En residencias***
- En gestiones***



ESTIMULACION COGNITIVA

Orientado a personas con deterioro cognitivo, se realizan intervenciones de estimulación cognitiva (lenguaje, memoria, orientación...) en el domicilio o en grupo.



ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Actividades de ocio y tiempo libre orientadas a fomentar la vida asociativa de PAUSOKA :

- Formativas: cursos, charlas, visitas guiadas ...

- Lúdicas: tai – chi, relajación, gimnasia, manualidades, abalorios, senderismo, comidas, excursiones ...



PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO

Ofrece la oportunidad a las personas mayores que lo deseen, sin límite de edad, a realizar actividades voluntarias.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



LOS MAYORES CON EL MEDIO AMBIENTE

-INTERVENCION MEDIOAMBIENTAL - MAYORES PROMOTORES:

Formar voluntariado ambiental entre el colectivo de personas mayores de 65 años, con el objetivo de que estas personas sean las que realicen labores de educación ambiental dentro de su comunidad, ejerciendo de promotores hacia otros colectivos.

-SENSIBILIZACION AMBIENTAL

Las campañas de sensibilización medioambiental van dirigidas a la población en general intentando que llegue la información a los colectivos más vulnerables, sobre todo a las personas mayores.

-OCIO ECOLOGICO – MOVIENDONOS POR EL RIO

Salidas de campo para realizar análisis de aguas acompañadas de diferentes actividades



-CAMPAÑAS DE INTERVENCION MEDIOAMBIENTAL PAUSOKA 2011

- DONA TU MOVIL

- RECICLAJE DE PRODUCTOS ALTAMENTE CONTAMINANTES

SENSIBILIZACION MEDIOAMBIENTAL

Las actividades que se han realizado:

- cursos y charlas sobre medio ambiente

- Talleres medio ambientales con personas mayores

- Difusión de trípticos, exposiciones y celebración del día mundial del agua y del reciclaje





OCIO ECOLOGICO – MOVIENDONOS POR EL RIO

- *Analíticas de la calidad de las aguas*
- *Rutas de senderismo*
- *Visitas guiadas*
- *Actividades de recogida de basura en las riberas de los ríos (reciclaje de residuos)*
- *Reforestación*
- *Aprovechamiento del entorno fluvial como espacio de ocio (comidas populares, reuniones al aire libre,...)*



MOVIÉNDONOS POR EL RÍO



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

ANTECEDENTES

2002 – Se inicia la campaña del DÍA MUNDIAL DEL CONTROL DE LA CALIDAD DEL AGUA. Pretende promover la formación ambiental a través de estudios de calidad del agua.

2007 – El Ministerio de Medioambiente participa en este proyecto a través del programa de VOLUNTARIADO EN RÍOS

2008 – CRUZ ROJA BIZKAIA se suma a esta iniciativa con el proyecto MOVIÉNDONOS POR EL RÍO (PAUSOKA)



MOVIÉNDONOS POR EL RÍO

Desde 2008, los voluntarios han analizado 9 ríos, 6 de ellos intracomunitarios y 3 pertenecientes a la Cuenca Hidrográfica del Cantábrico

- **Nervión**
- **Agüera**
- **Cadagua**

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

MOVIÉNDONOS POR EL RÍO

A lo largo de estos años, los voluntarios han realizado 34 salidas de campo en las que han realizado 36 analíticas de agua.

| AÑO | MUESTREOS | SALIDAS DE CAMPO |
|--------------|-----------|------------------|
| 2008 | 8 | 8 |
| 2009 | 7 | 7 |
| 2010 | 9 | 9 |
| 2011 | 12 | 10 |
| TOTAL | 36 | 34 |

Además de las analíticas se han realizado diferentes visitas guiadas, rutas de senderismo y formación medioambiental. También se ha recogido basura de las riberas de los ríos y reforestación de las mismas.

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

VISITAS GUIADAS

- Visita guiada a Orduña
- Visita a las Cuevas de Pozalagua
- Visita Museo Marítimo de Bilbao
- Visita a la Depuradora de Galindo
- Visita guiada a Balmaseda
- Visita al Garbigune de Basauri
- Visita al Aula Medioambiental de Plentzia
- Visita guiada al Cadagua
- Visita al Centro de Biodiversidad Torre Madariaga (Marismas Urdaibai)



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

PASEOS

- Paseo Bolumburu
- Paseo por San Miguel de Basauri
- Paseo por Plentzia
- Paseo por Muxika
- Paseo por Mundaka
- Paseo por la Ruta de los Caños
- Paseo por el Muelle de Olabeaga
- Paseo de los Cargaderos
- Paseo por el Castillo de Butrón
- Paseo en Barco por la Ría de Bilbao



Cada vez más cerca de las personas



RUTAS SENDERISMO Y OTROS

- Ruta senderismo por Pando de Trucios
- Ruta senderismo Nacimiento del Nervión
- Ruta guiada por Arrigorriaga
- Ruta por el Humedal de Bolue
- Reforestacion en Bolumburu



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

Humanidad

Imparcialidad

Neutralidad

Independencia

Voluntariado

Unidad

Universalidad

www.cruzroja.es 944230359 – vizcaya@cruzroja.es

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española