

## BIZI-BETE



Participación y  
tejido social



Respeto e  
inclusión social

### Bizi Bete. Generando vínculos que previenen el aislamiento y la soledad

---

El proyecto pretende conectar con/a las personas a través de una actividad grupal que facilite la generación de vínculos estables y significativos que sirvan para prevenir y/o aliviar el aislamiento y el sentimiento de soledad en el momento actual, pero también en el futuro. El proyecto es llevado a cabo por voluntariado de la zona en la que se desarrolla, que cuenta con el apoyo técnico necesario.

El proyecto consiste en el encuentro de personas mayores de un barrio, siempre las mismas, un día a la semana en un local. Allí se desarrollan actividades sencillas, se toma un café y se conversa. Se invita a participar a personas mayores que viven solas y/o que salen poco de casa o en las que se observa dificultad para la relación, con la “excusa” de realizar una actividad y pasar un rato agradable. La actividad es llevada a cabo por un equipo estable de voluntariado de los barrios en los que están situados los locales, que se esmera en que las personas mayores se sientan acogidas desde el primer momento.

Lo fundamental de esta iniciativa no son tanto las actividades en sí mismas, sino la oportunidad de acompañamiento que estas brindan. Para ello, cada persona voluntaria presta especial atención a una o dos mayores con la(s) que establece un vínculo más cercano; así, si alguna de las personas que acuden habitualmente falta un día, la voluntaria con la que tiene más relación contacta con ella para interesarse y ofrecerle apoyo si lo necesita. De esta forma, desde la apertura de la primera iniciativa, en 2013, algunas personas mayores han aceptado ser acompañadas al médico, han pedido ayuda para solicitar la teleasistencia o la valoración de dependencia, realizar los trámites para ingresar en una residencia, e incluso han llamado al equipo cuando se han encontrado con alguna dificultad personal o para avisar del motivo de su ausencia. También se han generado relaciones de autoayuda entre las propias personas mayores (por ejemplo, algunas se llaman a diario, quedan fuera del proyecto, o se han reunido de forma espontánea para cenar en Navidad...).

Esta actividad pretende generar relaciones de confianza en el exterior del domicilio, en un ambiente cotidiano que, además de ser agradables en el presente, puedan ayudar a prevenir el aislamiento si llegara un momento en el que la persona no pudiera salir. De ahí su doble

potencial como intervención directa contra el sentimiento de la soledad y como prevención del riesgo futuro de aislamiento. De hecho, muchas personas que ya no pueden acudir al proyecto siguen vinculadas a él (con el voluntariado y/o otras personas mayores) y en algunos casos este tipo de proyecto ha actuado como “puerta de entrada” para otros recursos propios o de otras entidades.

En definitiva, el proyecto que presentamos, busca tejer y reforzar relaciones que ayuden a seguir en contacto con la comunidad también cuando la persona participe menos o deje de hacerlo por razones de salud, falta de ánimo, dependencia...

## 1. Entidades promotoras

Cáritas Diocesana de Bilbao

## 2. Tipo de entidades

Privada

## 3. Público objetivo

Personas mayores que pueden salir a la calle, pero participan poco o nada de otros recursos e iniciativas de su entorno, tienen poca red social, encuentran difícil entablar nuevas relaciones satisfactorias (desánimo, falta de costumbre, características de los servicios...), se sienten solas (lo expresen directamente o no) ... Tienen prioridad quienes, además, tienen poco apoyo familiar y mayor riesgo de aislamiento.

## 4. Ámbito territorial

Bilbao (Bizkaia)

## 5. Estado

En fase de implementación.

## 6. Etiquetas

Soledad; personas mayores; voluntariado; comunidad; participación

## 7. Obejtivos

El objetivo general de Bizi-Bete es la generación y mantenimiento de relaciones significativas en el ámbito de la comunidad, que ayudan a prevenir y disminuir el aislamiento y la sensación de soledad de personas mayores que viven en el ámbito urbano.

Este objetivo se concreta en otros específicos:

1. Poner a disposición un lugar y actividades adecuadas para personas mayores que no participan o no se sienten integradas en otros recursos.
2. Colaborar en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores en los aspectos personal, social y afectivo. (Acudir al proyecto ayuda a mantener rutinas (arreglarse para salir, tener en cuenta el horario del proyecto...), facilita la relación y la formación de vínculos significativos con personas con las que no se convive (con otras personas mayores y con el voluntariado), ayuda a sentirse apreciado/a (a través de la atención personalizada) y perteneciente a un grupo e integrado/a, etc.).
3. Fomentar la participación social de personas mayores en riesgo de aislamiento. (Los vínculos que se generan dan seguridad y animan a participar en otros espacios).
4. Detectar situaciones de deterioro, problemas o necesidades en las personas y acompañarlas en su resolución si así lo desean.
5. Generar y reforzar vínculos significativos y de confianza con otras personas de la comunidad, que puedan mantenerse de otra forma cuando la persona no pueda hacerse presente en ella.
6. Acompañar la soledad salvando el estigma que produce, especialmente en las personas mayores.

## 8. Metodología

Las personas acuden a realizar una actividad y tomar un café, pero encuentran además una acogida cuidadosa, una atención personalizada, un apoyo facilitador de las relaciones...

No solo se reúne a las personas, sino que se han generado estrategias para facilitar el vínculo (mesas pequeñas, participantes estables, escucha activa, seguimiento de las preocupaciones expresadas, llamadas cuando alguien falta...).

Se evitan las actividades que puedan poner en evidencia las diferencias a nivel de conocimientos, habilidades, etc. entre las personas. Por ello, se tiende a actividades cooperativas más que a actividades de solución única (por ejemplo, construir historias más que acertar adivinanzas).

## 9. Elementos innovadores

El Área de Mayores y Envejecimiento de Cáritas cuenta con una larga experiencia de trabajo contra la soledad de las personas mayores, desde la que observamos una dificultad creciente para que las personas expresen su soledad y pidan ayuda contra ella. Por un lado, la soledad genera sensación de culpa, vergüenza, miedo a ser negativamente juzgado/a.... es decir, estigma. Por otro lado, sobre todo cuando se piensa en apoyar en el propio domicilio, existe miedo a que la petición de ayuda pueda evidenciar necesidades y pérdida de autonomía, cambios en el modo de vida que la persona quiere llevar... Desde ahí, Bizi-Bete se plantea como un recurso de máximo respeto a las personas y sus decisiones (se está disponible pero no se impone la ayuda) y apuesta por la atención fuera del domicilio, con una propuesta normalizada (una reunión de mayores) que evite el estigma que genera un proyecto "contra la soledad".

De acuerdo con ello, creemos que el proyecto es INNOVADOR por:

1. Salir al encuentro de las personas. Trabajamos con los servicios sociales y sanitarios, pero también a través de folletos que se dejan en lugares significativos (farmacias, tiendas), ofreciendo actividades puntuales al barrio para que las personas puedan conocernos sin comprometerse (charlas, proyecciones, celebraciones...), participando en actividades del barrio, invitando a personas a través de otras que participan en el proyecto...

2. Cuidado para evitar el estigma que genera la soledad: hablamos de Bizi-Bete como proyecto de encuentro (no de proyecto contra la soledad), junto con personas con situaciones de aislamiento grave también se acepta la participación de otras en una situación mejor con el fin de enriquecer las relaciones y sobre todo evitar que el proyecto pueda convertirse en un "gueto" y realizamos actividades abiertas al barrio, lo que nos ayuda a que la participación en el proyecto se viva con orgullo.

4. Los agentes que llevan a cabo la intervención directa: son personas voluntarias, lo que favorece relaciones con matices únicos. Por un lado, son relaciones basadas en la gratuidad y por ello más próximas a las de amistad, y complementarias a las de cualquier otro tipo; además, son personas de la propia comunidad.

5. El impacto a largo plazo y la sostenibilidad del proyecto:

- Bizi-Bete no solo pretende disminuir la soledad presente, sino también reducir el riesgo de aislamiento futuro. Es un proyecto con mirada a largo plazo.
- La atención del proyecto no termina cuando una persona ya no puede participar presencialmente en él, sino que se mantiene más allá, a través de llamadas, visitas e incluso derivación y acompañamiento a otros recursos.
- Muchas personas encuentran en el proyecto otras con las que llegan a formar relaciones de amistad que exceden el marco del proyecto.
- El proyecto cuenta con apoyo profesional para la formación, orientación y contraste del voluntariado en clave de favorecer su autonomía.

## TRANSFERIBILIDAD

La metodología de Bizi-Bete es extensible a otros lugares. De hecho, desde la apertura del primer proyecto en el barrio de Irala de Bilbao (enero de 2013), se han abierto otros tres (Casco Viejo y zona centro de Bilbao, y en Basauri) y todos ellos se mantienen activos con una participación de más de 125 personas actualmente. Actualmente, tenemos en marcha análisis de la realidad en otros barrios y municipios de Bizkaia para valorar si Bizi-Bete puede ser una respuesta idónea para ellos.

## PARTICIPACIÓN

Las personas que participan en el proyecto son consultadas con frecuencia sobre las actividades que se desarrollan en él. Además, a final de cada curso se lleva a cabo alguna dinámica de evaluación y de propuestas para el siguiente, que son tenidas en cuenta.

Por otro lado, tratamos de generar relaciones basadas en la corresponsabilidad (por ejemplo, celebramos un concurso de dulces en el que participan tanto las personas voluntarias como las mayores que lo desean; unas y otras son invitadas a aportar un euro al mes para contribuir a los gastos del proyecto, pero se hace de forma anónima, a través de una hucha; etc.).

## 10. Evaluación y resultados

El equipo de voluntariado se reúne habitualmente una vez al mes para hacer evaluar y programar las actividades planteadas como para hacer seguimiento y contrastar aspectos de la intervención con las personas participantes. Además, como hemos señalado en el apartado anterior, también las personas mayores están involucradas en la evaluación (ver anexo del modelo de evaluación que se desarrolló con ellas en junio de 2024).

Como indicadores de la consecución de objetivos contamos con los siguientes:

- Alta satisfacción de las personas participantes expresada de forma formal (evaluaciones cuantitativas y cualitativas).
- Muy bajo porcentaje de personas que abandonan la participación presencial en el proyecto por decisión propia (normalmente ocurre por enfermedad o fallecimiento).
- Alto porcentaje de situaciones en las que el acompañamiento se mantiene más allá de la participación presencial y/o se da una derivación.
- Algunas personas han recibido apoyo para acceder a servicios como la teleasistencia, centro de día o residencia, a petición de ellas mismas.
- Los equipos de voluntariado tienden a mantenerse estables, con pocas bajas (normalmente derivadas de ocupaciones familiares o profesionales o por enfermedad o edad avanzada) y nuevas incorporaciones, lo que es muestra de la satisfacción del voluntariado con su tarea y compromiso.

Recientemente hemos incluido en nuestro protocolo de acogida y seguimiento un instrumento para valorar la soledad sentida de las personas participantes.