



bbk=





¿Qué queremos hacer?



Ante el reto demográfico y con una de las poblaciones más envejecidas del planeta, Bizkaia se encuentra ante una nueva realidad, que BBK pretende abordar, en constante coordinación con otros actores.

BBK pretende ser uno de los agentes activos, capaz de identificar las oportunidades que este desafío plantea, promoviendo y apoyando proyectos innovadores que permitan a la sociedad Bizkaia exprimir esta etapa de la vida. Siempre, en base a la participación social de las personas adultos mayores en sintonía con la realidad social del siglo XXI.

Con esta realidad en mente, hace 6 años (2019) y con la colaboración de la U.Deusto, lanzamos BBK SASOIKO

**La
Longevidad
para BBK**

¿Qué es SASOIKO?

SASOIKO es un laboratorio para la promoción innovadora de la participación social de las personas a medida que envejecemos.

1 ➤

Sasoiko pretende **facilitar un modelo alternativo** y no excluyente del modelo de **participación social** de las **personas adultas mayores**, que buscan seguir activas

2 ➤

Sasoiko **promueve que emerjan ideas y proyectos** que incentiven la participación social y que dicha participación contribuya de una forma transformadora a una nueva realidad de la participación de las personas adultas mayores.

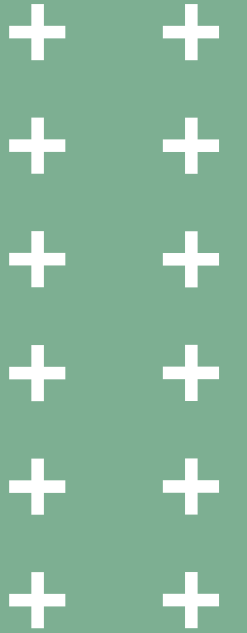
3 ➤

Sasoiko es un proyecto con **vocación intergeneracional** y abierto, que busca coordinación y colaboración con el resto de agentes sociales e institucionales.

Objetivos

- 1 ➤ Aflorar un nuevo modelo de participación social de las personas a medida que envejecen.
- 2 ➤ Promover una nueva visión social del envejecimiento y de las formas de participación social.
- 3 ➤ Poner en valor la aportación que las personas adultas mayores pueden dar a la sociedad.
- 4 ➤ Generar ámbitos participativos donde las personas con intereses comunes puedan interactuar y aunar intereses, esfuerzos y acciones.
- 5 ➤ Suscitar el empoderamiento de cada persona, fomentando sus potencialidades de manera que, en algunas ocasiones serán promotoras de acciones y en otras ocasiones receptoras de las mismas.
- 6 ➤ Promover y fomentar acciones intergeneracionales.

Programación 1º Semestre del 2025/26





Píldoras de Conocimiento. Una primera inmersión a temáticas que nos ayudarán a disfrutar de **una jubilación plena**. Charlas, recursos y/o pequeños talleres organizados **por personas expertas o personas adultas mayores que como vosotras desean compartir** claves para potenciar un envejecimiento activo. **Yo Jubilad@** (claves para organizar mi tiempo y aspiraciones + Voluntariado), **Mundo Digital** (Desinformación, brecha digital...), **Ni Sasoian** (Claves para el deporte, la sexualidad... en la longevidad) **y mucho más.**



Laboratorios Colaborativos. Un programación para ser protagonistas de las reflexiones, generación de conocimiento y diseño de nuevas propuestas que respondan a nuestros principales retos. Irrupción de nuevas tecnologías (IA, Desinformación, Ciberseguridad...), participación a través de la cultura (Cine, Influencers...), estamos mejor y así lo vivimos (Deporte, Sexualidad...) **y muchos más.**



Ciclos. Programación semestral o de año, que nos permitirá estar conectados con diferentes temáticas de forma periódica, generando comunidad, amistades... y descubrir diferentes artes de otra manera. Erreferenteak (Leyendas del voluntariado), Viernes de Sasoiko (Conversaciones de actualidad con personas expertas), Conferencias de Hartu Emanak, Poesía de Abismo (Con autores amateurs e intergeneracional) **y muchos más.**



Proyectos. En BBK Sasoiko queremos conocer y apoyar aquellos **proyectos comunitarios**, de personas que como vosotras queréis **compartir vuestra pasión con otras**. Os animamos a **presentar vuestras ideas**, para así buscar **acompañantes en ese camino**, apoyando vuestro proyecto autónomo con recursos propios y facilitación. Improvisa con las Improvisantes, sé parte de un grupo de escritura y conoce a autores Vascos en persona... Tienes un grupo de teatro, senderismo, charlas sobre historia... ¿Quieres compartirlo? **Cuéntanoslo**



Píldoras de Conocimiento. Sesiones de aprox 1,5h con claves para la jubilación activa



Yo, Jubilad@

0€

¿Y ahora qué?: Por confirmar

Conoce de la mano de Altxor 4.0, Gobierno Vasco, como **planificar tu etapa de jubilad@** sacando a relucir el tesoro/**potencial que llevas dentro**. La jubilación es sólo **el principio de un nuevo proyecto vital**.

Voluntariado: Por confirmar

Descubre de la mano de Bizkaia Gara, el proyecto que impulsa el **voluntariado** en Bizkaia, como este puede ayudarnos a mantener **una participación activa, enriquecedora y gratificante**.



Ni Sasoian

0€

Deporte: 22 Septiembre 10 – 12h

Las media de las **personas jubiladas** vascas, **llegamos** a esta etapa en un **excelente estado físico**. Descubre de la mano de expertas claves para **mantenerte en forma** mucho más allá de las caminatas.

Sexualidad: 24 Septiembre 10 – 12h

Somos deseo y esto no acaba en la madurez, descubre de la mano de expertas las claves para redescubrir la sexualidad en esta etapa vital.



Mundo Digital

0€

Desinformación: 29 Septiembre

Descubre de la mano de **embajadores SUM (Seniors contra las Mentiras) formados en BBK Sasoiko**, que es la desinformación y **4 claves para prevenirla**.

Brecha Digital: 1 y 8 Octubre 10 – 12h

La **tecnología avanza constantemente** y esta cada vez más presente en nuestros **trámites diarios**. Descubre de la mano de **voluntarias de SECOT**, como manejarte en la **Carpeta de Salud (Osakidetza)**, **Banca Digital, Whatsapp...**



Laboratorios Colaborativos. Espacios de aprendizaje comunitario de 10 sesiones, en las que juntas crearemos nuevos modelos de enfocar el envejecimiento activo, a compartir con la sociedad.



Sexualidad en la longevidad

60€

14 OCT – 16 DIC / **Martes** 10 – 12h / 10 Sesiones (20h)

El deseo **no tiene fecha de caducidad**, reivindícalo, comparte tus dudas, miedo y deseos con expertas, en un entorno seguro. **Sexualidad en la madurez, un tema que nos toca a todas.**



Primeros auxilios

30€

23 SEP – 7 OCT / **Mar y Juev** 10 – 12 / 5 Sesiones (10h)

En situaciones de emergencia **actuar con rapidez es clave**. Aprende **herramientas básicas** para poder ofrecer una **ayuda eficaz** en una situación de emergencia.



Salud Deportiva

60€

15 OCT – 17 DIC / **Miércoles** 10 – 12h / 10 Sesiones (20h)

Estamos en forma! Comparte tus hábitos, actividad deportiva... y **sea cual sea tu condición**, descubre de forma **teórica y práctica** como mantenerte saludable **creando tu propia rutina**.



Ciberseguridad

60€

16 OCT – 18 DIC / **Jueves** 10 – 12h / 10 Sesiones (20h)

Aprende a **identificar y protegerte de posibles brechas de seguridad**, presentes en tu vida cotidiana y disfruta del **mundo digital sin preocupaciones**.



Inteligencia Artificial

60€

13 OCT – 16 DIC **Lunes** 16:30 – 18:30h / 10 Sesiones (20h)

La IA esta en todos lados. Descubre como puede **trabajar para ti** y ayudarte en tareas cotidianas de la mano de **alumnado experto de la Universidad de Deusto**.



Laboratorios Colaborativos. Espacios de aprendizaje comunitario de 10 sesiones, en las que juntas crearemos nuevos modelos de enfocar el envejecimiento activo, a compartir con la sociedad.



Cine - Rodaje

72€

15 OCT – 21 ENE / **Miércoles** 16:30 – 18:30h / 12 Sesiones (24h)

Vive y **se parte de un proceso cinematográfico completo**, desde el nacimiento de una idea hasta su exhibición en la gran pantalla.



Fotografía participativa

60€

13 OCT – 12 ENE / **Lunes** 10 – 12h / 10 Sesiones (20h)

Explora tu creatividad y aprende a **expresarte y contar historias con la fotografía**, una herramienta para la exploración, comunicación y cambio social **al alcance de tu mano, en tu móvil**.



Influencers

72€

16 OCT – 18 DIC / **Viernes** 16 – 18h / 15 Sesiones (30h)

¿Quieres que el mundo escuche tu voz? Las **redes sociales** son tu herramienta! Aprende a usarlas y **genera contenido**, acompañada por expertas, junto al **grupo de Influencers de Sasoiko**.



Ciclos. Jornadas periódicas en las que reencontrarnos y disfrutar de temáticas variadas.



Poesía del Abismo

0€

SEP a JUN / Último martes de mes 18 – 21h

Disfruta de **poesía y arte en vivo** con el grupo amateur de Malaleta, en este ciclo celebrado el último martes del mes. Además **se parte del micro abierto** o **únete al grupo de proyecto** para compartir tus historias con la magia de las palabras.



Viernes actualidad - (Inscripción por mes)

3€
sesión

Todos los **Viernes** / 10 – 12h

Charlas sobre temas de actualidad con ponentes expertas, que nos ayudarán a realizar una **lectura sencilla y sin tecnicismos**, mientras **compartimos nuestras perspectivas**.



Hartu Emanak

0€

OCT a JUN / **Lunes** 17:30 – 19:30h

Conferencias de formación permanente impartidas por profesionales de prestigio internacional.



BBK Erreferenteak - Yo, Voluntari@

0€

POR CONFIRMAR

Conoce de primera mano y en **charlas cercanas e inspiradoras**, como las BBK Erreferenteak, personas jubiladas como tu, siguen **trasformado realidades a través del voluntariado**. Un nuevo testimonio al mes, de la mano de **Bizkaia Gara, ¡Descubre, inspire, hazre voluntario!**



Ciclo UNED SR

0€

POR CONFIRMAR

Conoce UNED SR..... Y disfruta de forma mensual de píldoras de conocimiento, extraídas de las formaciones que imparten en su centro de Portugalete gracias al apoyo de BBK Fundazioa. Ahora parte de su espíritu en Bilbao, en BBK Sasoiko.



Proyectos. Dinámicas, propuestas y gestionadas por personas que como tu, quieren compartir su pasión.



Proyecto Improvisación

0€

OCT a JUN / Último martes de mes 17 – 19h

Si has cursado **Improvisación o te sientes cómoda actuando**, únete a los **improsonantes** y **sigue practicando la improvisación** en un entorno seguro.



Proyecto Lecturas dramatizadas

0€

OCT / Viernes 10 – 12h

Grupo de **lectura de textos de todos los géneros**: poesía, prosa, teatro, de forma dramatizada. Lecturas que nos hagan recapacitar, nos brindan la **oportunidad de debate** y nos de a conocer diferentes puntos de vista sobre un tema.



Proyecto Escritura creativa BAI

0€

OCT a JUN / Miércoles 16 – 18h

Si has cursado Escritura o te apasiona este mundo, en este proyecto liderado por vosotros mismos **podrás crear tus propias narraciones**.



Educación para la paz

0€

13 ENE - 12 FEB / Mar y Juev 12:30 - 13:30h / 10 Sesiones (10h)

Aprende a encontrar **tu paz interior** y a vivir en armonía contigo mismo y con los demás, **de la mano de uno de los usuarios de BBK Sasoiko y Fundación Prem Rawat**.

bbk. SASOIKO

ZENTROA



¿Qué queremos hacer?



SASOIKO tiene como misión promover la innovación en las acciones de participación social de las personas a medida que envejecemos.

Para ello y en constante coordinación con otros actores, SASOIKO estudiará, promoverá y fomentará la participación social de las personas adultos mayores en sintonía con la realidad social del siglo XXI.

SASOIKO promueve extender la etapa socialmente productiva de las personas una vez superada su etapa laboral.

Misión

Misión / Visión