Ttipi Etapa Urretxu

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Tipi-Etapa proiektua.

Urretxu eta Zumarragako Ttipi-Etapa ibilbideen programak, adineko jendeak kalera irten eta lagun artean ibiltzeko ohitura bultzatzea nahi du eta ohitura osasuntsuak hartzeko aukera paregabea eskaintzen du.

Antolatutako ibilbideak lauak eta laburrak dira, helburua ariketa fisikorik egiten ez duten eta zailtasunak dituzten pertsonak mugiaraztea baita. Ibilaldiak asteko egun jakin batean egiten dira, asteazkenetan, hain zuzen ere, eta beti abiapuntu eta ordu bera (11:00etan) izaten dute. Areizaga-Kalebarren plazan jarrita dagoen Ttipi-Etapa seinalearen alboan biltzen dira, beti dago kirol begiraleren bat eta herriko elkarteetako boluntarioak zain. Bestalde, aipatu, begiraleek petoak eraman dituztela parte-hartzaile bakoitzarentzat, ekimenean parte hartzen dutenak identifikatu ahal izateko. Horretaz gain, bakoitzari fitxa bat egiten zaio eta irteera bakoitzean zigilua jartzen da asistentzia kontrolatzeko.

Aukeratutako ibilbideak ordu beteko iraupena izaten du eta aldez aurretik ez da izenik eman behar.

Urtarriletik abendura bitartean,
astean behin (asteazkenetan, 11:00etan, Areizaga-Kalebarren), ibilbide gidatuak antolatzen dira. Adineko pertsonen gaitasun
fisikoa hobetzea da helburuetako bat .

Proyecto
Tipi-Etapa.

El programa de
salidas Ttipi-Etapa en Urretxu y Zumárraga tiene como objetivo que las personas mayores salgan a la calle, se animen a pasear entre amigos y adquieran los hábitos saludables.

Los recorridos programados son llanos y cortos
con el fin de que las personas que no realizan actividad física se muevan paseando. Las salidas se han programado un día concreto de la semana, los miércoles, y siempre tienen el mismo punto de salida y horario (11:00). Los participantes se reunen junto a la señal Ttipi-Etapa colocada en la Plaza Areizaga-Kalebarren, en cada salida están acompañados de un monitor deportivo y de voluntarios de las asociaciones locales colaboradoras con el programa. Los monitores deportivos reparten a los participantes unos petos identificativos, además de una ficha de seguimiento de las salidas, donde se sella cada asistencia realizada.

El recorrido tiene una duración aproximada de
una hora y no es necesario apuntarse previamente.

De enero a diciembre está
previsto realizar recorridos guiados una vez por semana (los miércoles a las 11:00 horas en Areizaga-Kalebarren), Uno de los objetivos es mejora la capacidad física de las personas de edad.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Miguel Angel Cristóbal Garcia (943038088) (urretxu@urretxu.eus)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Nagusilan -Gueske

Fecha de última actualización de la actividad

26/04/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Areizaga S / N 20700 Urretxu Gipuzkoa Euskadi España



Página web del proyecto

https://www.urretxu.eus/es/

Imagen de la Actividad


Ttipi ETAPA