Mugi Tolosa

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física, Formación, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS: Mugi Tolosa nace en 2014 con el objetivo general de promoción del ejercicio físico a través de la organización de grupos de caminantes, para mejorar el bienestar físico y mental de las personas mayores de 65 años. Sin embargo, el progresivo protagonismo de los activos comunitarios en este proyecto, lo ha transformado en un proyecto de promoción de la salud en todas sus dimensiones, “integrador, que construye comunidad y que desarrolla el sentimiento de pertenencia y de identidad propia de cada municipio/barrio en el que se desarrolla. De esta forma, uno de los objetivos perseguidos por el programa es favorecer la participación y desarrollo humano y social (tanto comunitario como individual) desde el punto de vista de fortalecer la cohesión y el bienestar social entre los ciudadanos. ACTIVIDADES: Dentro del programa la actividad predominante es realizar ejercicio físico mediante salidas en grupo semanales. Lo que se pretende sobre todo es incentivar a aquellas personas que normalmente no realizan actividad física, e incluso conseguir la participación de personas discapacitadas. Por lo tanto, los 8 recorridos diseñados son recorridos fáciles, en terrenos llanos, y dentro del casco urbano. Aun así, también se han diseñado itinerarios de dificultades más avanzadas. El más corto tiene 543 metros y el más largo 7 kilometros. Estos recorridos son asimismo una oportunidad para relacionarse con la gente. Su organización se lleva a cabo entre diversos organismos y el Ayuntamiento. Se le da una tarjeta a cada participante, que será sellada por cada salida que participe. Los paseos suelen terminar con un lunch que posibilita y facilita la sociabilización de los participantes. Durante el último curso se han realizado 31 salidas, con un total de 345 participantes (63 más respecto de la anterior edición) con una media de 135 por salida. Desde el punto de vista del género, el 65 % han sido mujeres. Destaca que “en cuanto a la edad, es significativo que el 25 % de participantes supere la edad de 75 años en la edición 2016/17”. Por otra parte, dentro del programa se suelen organizar charlas y/o talleres formativos, tales como, taller de prevención de caídas o paseos guiados para conocer mejor el municipio y otras actividades como comidas, teatros, fiestas en carnavales, etc. PARTICIPANTES: El grupo que posibilita desarrollar este proyecto está integrado por representantes de la ciudadanía, instituciones y recursos técnicos, concretamente: Ayuntamiento, las asociaciones de jubilados y jubiladas Iturriza, Harizpe y Beti Gazte; Ilarki elkartea, Goienetxe Fundazioa, Gurutze Gorria, Iurramendi Egoitza, Uzturre Asistentzia Gunea, Centro de día Siervas Madre Josefa de Jesus, Salud Pública, Osakidetza, Nagusilan, Herrikide, Laskorain e Inmakulada. OTROS DATOS DE INTERES: La evolución del proyecto viene dada por la incorporación de nuevos agentes comunitarios que inicialmente, no se consideraron ligados a población mayor. Gracias a la colaboración de alumnos y alumnas de Herrikide, Laskorain e Inmakulada Mugi se ha reforzado. Se ha demostrado que son los protagonistas principales en la transformación de un proyecto de promoción de la salud que de dirigirse a población mayor beneficia a toda la comunidad. Mugi Tolosa es un proceso abierto a toda la comunidad. Para participar u obtener más información puedes acudir al Tinglado, todos los miércoles, a las 10:30 y a las 11:00 o contactar con nosotros.

Contacto

Asier Bakaikoa - abakaikoa@tolosa.eus

Fecha de última actualización del recurso

03/05/2018

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Zerkausia 9A 20400 Tolosa Gipuzkoa Euskadi España

Página web del proyecto

https://udala.tolosa.eus/es/servicios/deportes/mugi-tolosa

Imagen del Recurso

TOLOS