Ondo ibili-Caminar es salud-Proceso comunitario

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria.

Descripción

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS: Ondo ibili-Caminar es salud 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 recorridos diseñados son recorridos fáciles, en terrenos llanos, y dentro del casco urbano. Aun así, también se han diseñado itinerarios de dificultades más avanzadas. 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. Por otra parte, dentro del programa se suelen organizar charlas y/o talleres formativos, tales como, taller de prevención de caídas, paseos guiados para conocer mejor el municipio, ejercicios en el parque de mayores, etc. PARTICIPANTES: El grupo que posibilita desarrollar este proyecto está integrado por representantes de la ciudadanía, instituciones y recursos técnicos, concretamente: Ayuntamiento, Nagusilan, Hogar del Jubilado Biyak Bat, Donantes de sangre, Residencia de ancianos Atsobakar, Danok Kide, Osakidetza y Tolosa-Goerriko Osasun Publikoko eskualdea. OTROS DATOS DE INTERES: Ondo ibili-Caminar es salud es un proceso abierto a toda la comunidad. Para participar u obtener más información puedes acudir a la Plaza Okendo, todos los viernes, a las 11:00 o contactar con nosotros.

Contacto

943376182 - c.altuna@lasarte-oria.eus

Fecha de última actualización del recurso

11/06/2018

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Plaza Okendo sn 20160 Lasarte-Oria Gipuzkoa Euskadi España

Imagen del Recurso