TtIpi -Ttapa Irún

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

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

Descripción

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS: Ttipi-ttapa es una iniciativa impulsada por el Gobierno Vasco y que organizan el área de Bienestar Social y Deportes del Ayuntamiento de Irún y la asociación Nagusilan, con el apoyo de Osakidetza, que propone realizar paseos saludables por la comarca a las personas mayores de 60 años.El principal objetivo de Ttipi ttapa es mejorar el bienestar físico y mental de las personas mayores de promocionando la práctica regular de la actividad física. El Ayuntamiento de Irún se sumó a esta iniciativa, impulsada desde el Gobierno Vasco, en el año 2012.
ACTIVIDADES: La actividad se lleva a cabo cada jueves por la mañana: el punto de partida es el centro social de Luis Mariano, donde los participantes se reúnen a las 10:00 de la mañana. Desde ahí, emprenden un paseo de hora y media de duración por diferentes entornos de la comarca, en recorridos sencillos y que se adaptan a la capacidad y necesidades de los participantes.
Durante sus paseos, se cuenta con el apoyo de guías y voluntarios de Nagusilan, que acompañan a los mayores durante todo el recorrido. Como máximo, el paseo suele tener una extensión cercana a los 4 kilómetros; existiendo también rutas más cortas que no llegan a los 2 kilómetros. Cada uno de los participantes puede ir a su ritmo y disfrutando de la actividad.
Con el centro de Irún como punto de partida, los paseos se desarrollan por distintas zonas de la ciudad, como Ventas, Plaiaundi, Ibarla, Behobia... Y traspasando en ocasiones las fronteras del municipio: uno de los recorridos habituales que realizan los participantes discurren hasta Port Caneta, en Hendaia.
PARTICIPANTES: El grupo que posibilita desarrollar este proyecto está integrado por representantes del Departamento de Deportes y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Irún, Osakidetza, Comarca de Salud Pública del Bidasoa y Nagusilan.
OTROS DATOS DE INTERES: Aquellas personas interesadas en participar en Ttipi Ttapa o saber más sobre esta actividad pueden informarse llamando al teléfono 943505152 o en los centros de salud de la ciudad. El programa está abierto a todos los mayores de 60 años que puedan caminar, independientemente de su condición física o habilidad. No es necesario apuntarse, únicamente acudir al lugar y hora indicados.Actualmente, en los paseos participan 30 y 40 personas.

Contacto

Pablo Murias - 943505412 - pmurias@irun.org

Fecha de última actualización del recurso

11/06/2018

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Luis Mariano 1 20302 Irun Gipuzkoa Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.irun.org/cod/programas/programa.asp?idioma=1&clave=2088

Imagen del Recurso

