Tipi Tapa Hondarribia

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

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

Descripción

INTRODUCCION: Tipi-Tapa es una iniciativa impulsada por el área de Deportes del Ayuntamiento de Hondarribia, el Departamento de Salud del Gobierno Vasco, Osakidetza y la asociación Nagusilan, que propone realizar paseos saludables por el municipio a personas mayores de 64 años.La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda a este grupo de población la práctica de 150 minutos semanales de actividad física moderada. Pasear es una de las medidas que mayores beneficios puede aportar a las personas mayores, porque además de los indudables beneficios físicos que les aportan estos , son también un pretexto para las relaciones sociales y para hacer nuevas amistades. ACTIVIDADES:La actividad se llevará a cabo los viernes a las 11:00 h y consta de paseos saludables de aproximadamente 1 – 1´5 horas, incluyendo al principio del recorrido ejercicios de movilidad articular, coordinación, equilibrio y fuerza, siempre en la medida de las posibilidades de los participantes.
Hay un monitor titulado dinamizando el grupo y dirigiendo los ejercicios.PARTICIPANTES: Colaboran para sacar el proyecto adelante Nagusilan, Osakidetza, el Departamento Salud Pública del Gobierno Vasco y el Ayuntamiento de Hondarribia. OTROS DATOS DE INTERES: El punto de encuentro y salida del recorrido es Itsas etxea auditoriuma junto al centro de salud del municipio.

Contacto

Pilar Valenciano - 943111284 - kirolak@hondarribia.eus

Fecha de última actualización del recurso

07/01/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

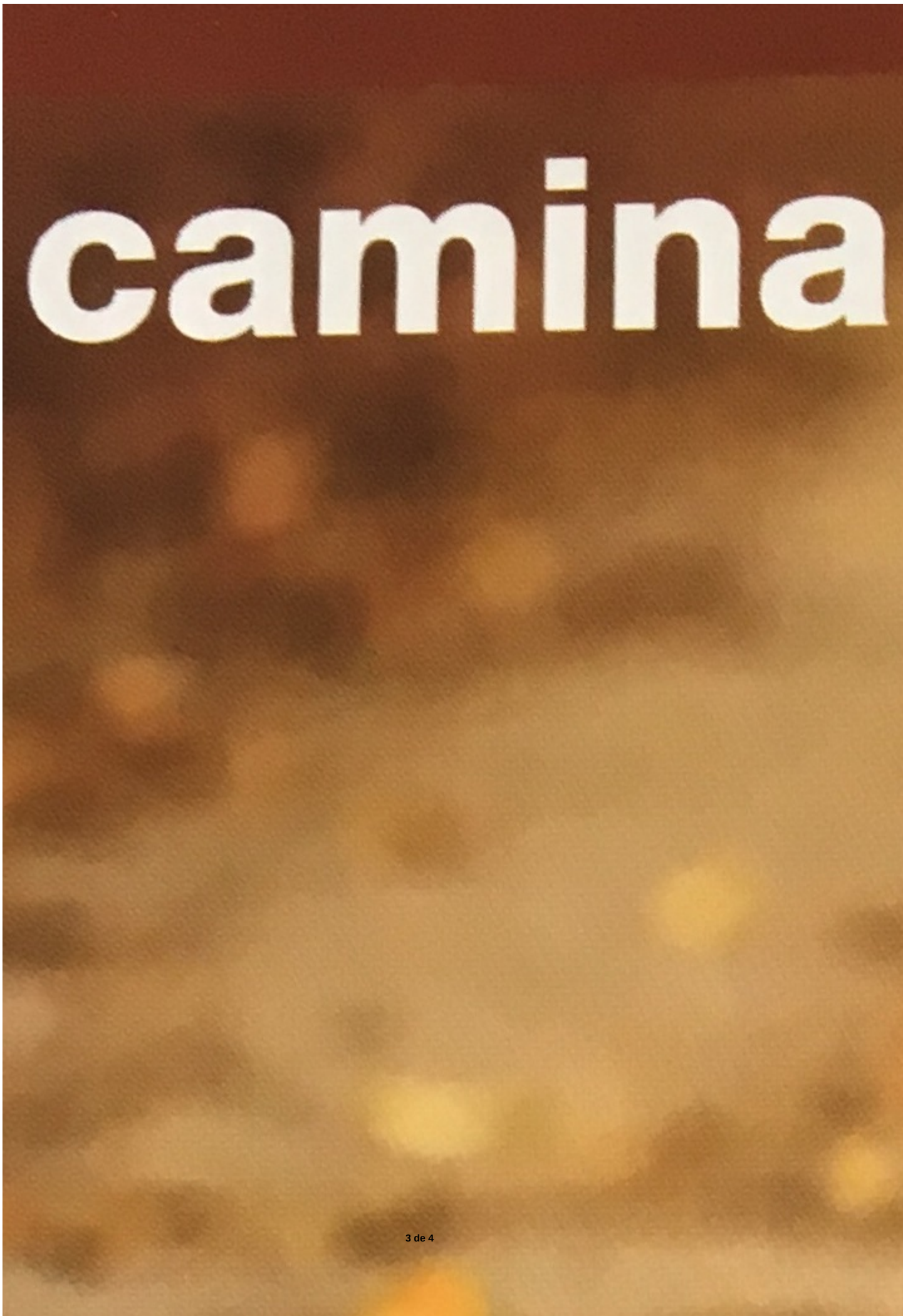
Calle Matxin Arzu 2 20280 HONDARRIBIA Hondarribia Gipuzkoa Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.hondarribia.eus/es/-/tipi-tapa-ibilaldiak

Imagen del Recurso


camina