60+ Elgoibar

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

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

Descripción

SARRERA ETA HELBURUAK: 60+ Elgoibar 2011n sortu zen, osasuna, ongizatea eta bizi-kalitatea sustatzea helburu zuela Elgoibarko 60 urtetik gorako pertsonen artean. Programaren helburu zehatzak, berriz, hauexek dira; 1. Oinarrizko ezagutzak transmititzea, aktiboki eta egoki zahartzen jakiteko. 2. Bizitzeko estilo aktiboak eta osasungarriak sustatzea. 3. Estrategiak ikasi eta haietan entrenatzea, jarduera funtzionala berdintzeko. 4. Estrategiak ikasi eta haietan entrenatzea, gainbehera kognitiboa berdintzeko eta memoria hobetzeko. 5. Estrategiak ikasi eta haietan entrenatzea, funtzionamendu emozionala, motibazionala eta soziala optimizatzeko. 6. Garapen pertsonala eta gizarte-partaidetza sustatzea. JARDUERAK: Hiru fasetan garatzen dira: lehenengo fasea hezitzailea da, non parte-hartzaileek berehala ikasten duten gaitasun fisikoak eta trebetasun sozialak hartzeak eta horietan entrenatzeak zenbaterainoko garrantzia duen, eta nola eragiten duten trebetasun horiek osasunaren, ongizatearen eta bizi-kalitatearen gain. Bigarren fasea estrategiak eta teknikak eskuratzea da, hainbat gaitasun fisiko eta trebetasun sozial ikasi eta hobetzeko. Azken fasea praktikatzea da; parte-hartzaileek beren “ongizate-plana" diseinatu beharko dute proaktiboki, aurreko saioetan jasotako eta praktikatutakoarekin. Saio horiek astearte eta ostegunetan egiten dira Mintxetan, astean hiru orduz. Une honetan, 66 lagun ari dira programan parte hartzen; denak 60 urtetik gorakoak. PARTE-HARTZAILEAK: programaren sustatzaileak Elgoibarko Kiroletako Udal Patronatua eta Udaleko Gizarte Ongizate Saila dira. BESTE DATU INTERESGARRI BATZUK: 60+ Elgoibar prozesu irekia da, Elgoibarko 60 urtetik gorakoentzat. Parte hartzeko edota informazio gehiago jaso nahi izanez gero, astearte eta ostegunetan azaldu zintezke, 10:00etan , Mintxetako Kiroldegira (Elgoibar), edota Elgoibarko Kiroletako Udal Patronatura deitu.
INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS: 60+ Elgoibar nace en 2011 con el objetivo general de promover la salud, el bienestar y la calidad de vida entre las personas mayores de 60 años de Elgoibar. En cuanto a los objetivos específicos del programa están; 1.Transmitir conocimientos básicos sobre cómo envejecer de manera activa y satisfactoria. 2. Promover estilos de vida activos y saludables. 3. Aprender y entrenar en estrategias para compensar la actividad funcional. 4. Aprender y entrenar en estrategias para compensar el declive cognitivo y mejorar la memoria. 5. Aprender y entrenar en estrategias para la optimización del funcionamiento emocional, motivacional y social. 6. Promover el desarrollo personal y la participación social. ACTIVIDADES: Se desarrollan en 3 fases; la primera fase es educativa donde los participantes aprenden a reconocer rápidamente la importancia que reviste adquirir la práctica y el entrenamiento en las capacidades físicas y habilidades psicosociales y la forma en que estas habilidades influyen sobre la salud, bienestar y calidad de vida. La segunda fase es la de adquisición que se centra en las estrategias y técnicas para aprender y mejorar las diversas capacidades físicas y habilidades psicosociales. La última fase es la práctica que consiste en que los participantes diseñen de manera proactiva su “plan de bienestar” con lo adquirido y practicado en las sesiones presenciales. Estas sesiones se llevan a cabo los martes y jueves en Mintxeta con una duración semanal de 3 horas. En estos momentos, están tomando parte en este programa 66 personas, todas ellas mayores de 60 años. PARTICIPANTES: Los promotores de este programa son el Patronato Municipal de Deportes y el Departamento de Bienestar Social del Ayuntamiento de Elgoibar. OTROS DATOS DE INTERES: 60+ Elgoibar, es un proceso abierto a personas mayores de 60 años de Elgoibar. Para participar u obtener más información puedes acudir los martes y los jueves a las 10:00 al Complejo Deportivo de Mintxeta (Elgoibar) o llamar al Patronato Municipal de Deportes de Elgoibar.

Contacto

Ramón Mugica - 943744415 - ramon@elgoibar.eus

Fecha de última actualización del recurso

12/03/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle San Roke S/N 20870 Mintxetako kiroldegia Elgoibar Gipuzkoa Euskadi España

