TIPI TAPA RODEA LA BAHÍA

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

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

Descripción

INTRODUCCION Y OBJETIVOS: Son conocidas las bondades que la actividad física refleja en el estado de salud de las personas. Estas adquieren una mayor relevancia en la población de mayor edad. La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en salud, como forma de prevención de enfermedades crónica-degenerativas especialmente en la tercera edad.
El programa Tipi-Tapa rodea la bahía pretende ser una oportunidad para dinamizar a la población de edad avanzada en el uso de los circuitos de su entorno más cercano. ACTIVIDADES: Se formalizan las inscripciones de las personas interesadas en los lugares de referencia para la salidas así como en los centros deportivos del municipio. Serán gratuitas Y se realizarán de forma sencilla mediante unas fichas de control.
La actividad contará con al menos 4 grupos, uno por distrito. El liderazgo de los grupos recaerá sobre las estructuras directivas de los clubes de jubilados. Se harán puntualmente sesiones formativas generales y de práctica en las los espacios bio-saludables del municipio. La actividad se desarrollará en una sesión semanal de al menos una hora de duración. Los puntos de inicio de las sesiones serán los centros deportivos de cada distrito.Se dispondrá de las siguientes instalaciones deportivas como complemento a la actividad para realizar paradas, refugio y acceso a wc entre otros: San Pedroko Udal gimnasioa, Donibaneko Kiroldegia, Trintxerpeko Kiroldegia, Aranederreko pistak eta frontoia y Antxoko Ibaiondo frontoia. PARTICIPANTES: Para el desarrollo del programa es necesario tejer una red local constituida entre el Departamento de Actividad Física y Deportes municipal, los complejos deportivos de Pasaia, los centros de salud de la localidad y los clubes de jubilados del municipio, estos últimos como agentes de referencia en el programa.
El objeto de esta red será el facilitar la información necesaria a las personas que puedan estar interesadas en la realización de la actividad. La red local se encargará de coordinar la distribución de la información, la organización de grupos y la detección de necesidades. Los centros de salud y los hogares del jubilado son los lugares ideales para sensibilizar a los potenciales participantes.

Contacto

Ibai Saavedra - 943004330 - isaavedra@pasaia.net

Fecha de última actualización del recurso

06/02/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Euskadi Etorbidea 61 20110 Pasaia Gipuzkoa Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.pasaia.eus/es/tipi-tapa

Imagen del Recurso

