Ibilbide Osasungarriak Antzuola

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

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

Descripción

SARRERA ETA HELBURUAK: Ibilbide Osasungarriak programa 2017an sortu zen, ariketa fisikoa sustatzea helburu zuela ibiltarien taldeak antolatuta, ongizate fisiko eta mentala hobetzeko 65 urtetik gorako pertsonetan. Era horretan, gizakiaren eta gizartearen garapena (komunitate nahiz banako mailan) eta partaidetza bultzatzea da programak duen xedeetako bat, ikuspegitzat duela herritarren arteko kohesioa eta ongizate soziala indartzea. JARDUERAK: Programaren barruan, jarduera nagusia ariketa fisikoa egitea da, taldeko irteerak eginda astero. Batez ere, jarduerarik egin ohi ez duten haiengan eragin nahi da. Beraz, diseinatu diren 3 ibilbideak errazak dira eta hirigunearen barruan daude. Motzenak 600 metro ditu eta egokia da mundu guztiarentzat: Torresoroatik irten, Sagastiko biribilgunera, eraikinak inguratu eta ur-parkeren aurretik, atzera Torresorara itzuli. Bigarren ibilbideak 3,5 km ditu. Torrosoroan habiatzen da hau ere, eta aurrez aipaturiko ibilbidea egin ondoren, Beheko Auzotik jarraitzen du, eta, itzultzeko, San Josepetik Herriko Plazara, Ondarrera, Ibarrera eta Antiguaraino. Eta handik Torresorora berriz, eskoletatik igaroz. Hirugarren ibilbideak 4,5 km ditu. Aurreko bi ibilbideak bezala, Torresoroatik habiatzen da hau ere, lehen ibilbidea egin eta gero, Matzerrekara doa, eta gero San Josepetik Aranburuko bidegurutzeraino. Handik Herriko Plazara, Ondarrera eta Ibarrondotik, atzera Torresorora itzuli. Ibilbide horiek, gainera, jendearekin harremanetan jartzeko aukera ere ematen dute. Hainbat erakunde eta Udalaren artean antolatzen dituzte. Hileroko azken ostegunean, ibilbidea amaitu ondoren, hamaiketako bat egiten dute Torresoroan; horrek partaideen artean soziabilizatzeko aukera eta erraztasuna ematen ditu. 2017-2018 ikasturtean, 50 irteera egin dira, irteera bakoitzean 10 lagun zirela, batez beste. PARTE-HARTZAILEAK: Proiektu hau garatzeko aukera ematen duen taldeko kideak hauexek dira: Landatxopeko jubilatu eta pentsiodunen elkarteko ordezkariak, Antzuola Lagunkoia eta Udala. BESTE DATU INTERESGARRI BATZUK: Ibilbide Osasungarriak programa komunitate osoarentzat irekia den prozesua da. Parte hartzeko edo informazio gehiago nahi izanez gero, Torresoroara joan zaitezke ostegunero, 10:15ean, edota gurekin jarri harremanetan.
INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS: Ibilbide Osasungarriak nace en 2017 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. 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. Por lo tanto, los 3 recorridos diseñados son recorridos fáciles y dentro del casco urbano. El más corto tiene 600 metros es apto para todo el mundo, se sale de Torresoroa hacia la rotonda de Sagasti, se rodean los edificios y por delante del parque acuático, vuelta a Torresoroa. El segundo recorrido tiene una distancia de 3,5km. Se inicia también en Torresoroa y tras realizar la vuelta del primer recorrido mencionado continua hasta Beheko Auzoa y vuelve por San Josepe hasta Herriko Plaza, Ondarre, Ibarre y llega hasta Antígua. Desde allí vuelta a Torresoroa por las escuelas. El tercer recorrido tiene 4,5km al igual que los dos recorridos anteriores, salen de Torresoroa y tras completar el primer recorrido, continua hasta Matzerreka y por San Josepe hasta el cruce de Aramburu. Desde ahí va a la Herriko Plaza, Ondarre y por Ibarrondo vuelta hasta Torresoroa. Estos recorridos son asimismo una oportunidad para relacionarse con la gente. Su organización se lleva a cabo entre diversos organismos y el Ayuntamiento. El último jueves de cada mes al finalizar el paseo, se reúnen entorno a un lunch en Torresoroa que posibilita y facilita la sociabilización de los participantes. Durante el último curso 2017-2018, se han realizado 50 salidas, con una media de 10 participantes por salida. PARTICIPANTES: El grupo que posibilita desarrollar este proyecto está integrado por representantes de la asociación de jubilados y pensionistas de Landatxope, Antzuola Lagunkoia y el Ayuntamiento. OTROS DATOS DE INTERES: Ibilbide Osasungarriak es un proceso abierto a toda la comunidad. Para participar u obtener más información puedes acudir al Torresoroa, todos los jueves, a las 10:15 o contactar con nosotros.

Contacto

Kontxi Elorza - 679981076 - kontxie@yahoo.es

Fecha de última actualización del recurso

09/01/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Sagasti s/n 20577 Antzuola Gipuzkoa Euskadi España



Imagen del Recurso

Image not found or type unknown