



HONDARRIBIKO UDALA

TIPI TAPA PROGRAMA HONDARRIBIAN

Hondarribiko adinekoen artean jarduera fisikoa sustatzeko programa da. Mugitzeko zailtasuna duten pertsonak eta ariketa fisikorik egiten ez duten pertsonak mugiaraztea da programaren helburu nagusia. Jarduera fisikoa taldean egitea sozializatzeko eta lagunak egiteko aukera ona da.

Oinarriak

EHAeko 64 urtetik gorako populazioaren %53 sedentarioa da. Frogatuta dago jarduera fisikoa praktikatzuz osasuna hobetu egiten dela, hobekuntzak ekartzen dituela zenbait alderdietan:

BIZI KALITATEAREN ALDERDIAK

Umore ona eta ongizate sentipena areagotzen ditu
Nork bere buruari buruz duen irudia hobetzen du
Zahartze prozesua moteltzen du eta burujabetasuna areagotzen du
Autoestimua eta nork bere buruarengan duen konfiantza handitzen ditu.
Gizarteratzeko gaitasuna hobetzen du.
Stressa txikitzen du, eta depresioa edo antsietatea izateko aukera murrizten du.

INMUNITATE SISTEMA

Inmunitate sistema sendotzen du
Minbizi mota batzuk izateko arriskua murrizten du (bularrekoa, kolonekoa...)

ALDERDI METABOLIKOAK

Gaitz metabolikoak izateko arriskua murrizten du
Pisua kontrolatzen laguntzen du
II motako diabetesa kontrolatzen du (intsulinaren aurrean erresistentzia)
Liseriketa eta martxa hobetzen ditu.

LOKOMOZIO SISTEMA

Gaitasun kardiobaskularra hobetzen du
Ehunen oxigenazioa areagotzen du
Tentsio arteriala kontrolatzen laguntzen du.
Bihotzeko gaitzak prebenitzen ditu.

Bizimodu osasungarria izatea oso garrantzitsua da gaitasun funtzionalari eusteko eta bizi kalitatea hobetzeko. Tipi Tapa adinekoen artean jarduera fisikoa sustatzeko programa da.



Helburua

Helburu orokorra 64 urtetik gorako pertsonen artean osasun fisiko nahiz mentala eta osasunaren pertzepzioa hobetzea da, eta horretarako jarduera fisikoa da baliabidea.

Eragileekin koordinatzea

Proiektua aurrera ateratzen erakunde hauek laguntzen dute: Nagusilan, Osakidetza, Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoaren Saila, eta Hondarribiko Udala.

Garapenaldiak

Jarduera ostiralero egiten da, eta gutxi gorabehera 1-15 orduko ibilaldi osasungarriak egiten dira; ibilbidearen erdian edota bukaeran artikulazioak mugitzeko ariketak egiten dira, baita koordinazio, oreka eta indar ariketak ere, betiere parte-hartzaileen aukeren barruan.

Tituludun monitore bat dago taldea dinamizatzeko eta ariketak nola egin adierazteko.