

## Pasira



Participación y  
tejido social



Espacios al aire  
libre y edificios

## Pasira

---

En otoño de 2019, Azkoitia Lagunkoia empieza a tomar conciencia de la necesidad de organizar paseos saludables, marcando el año 2020 como fecha para poner el proyecto en marcha. Llegó la pandemia lo que obligó a posponer la idea unos meses.

A su vez, el Ayuntamiento se adhirió en 2020 a Mugiment, creando Mugi Azkoitia para promover la actividad física y reducir el sedentarismo entre la población y, muy especialmente, entre las personas mayores. En ese contexto, en 2021 se pusieron en marcha los paseos saludables como experiencia piloto. Vista la aceptación, se decidió dar continuidad a la iniciativa y consolidarla bajo el nombre de PASIRA.

Se trata de una iniciativa tan sencilla como satisfactoria. Un grupo de personas se reúne todas las semanas para dar un paseo y disfrutar de una amena charla.

Las personas mayores realizan el recorrido acompañadas por monitores, alumnas y alumnos de Izarraitz Lanbide Heziketa que están estudiando el grado medio "Atención a Personas en Situación de Dependencia". Fueron también los alumnos del centro quienes se encargaron de diseñar el logotipo de Pasira. La participación de personas de franjas de edad tan distintas enriquece el proyecto de manera significativa.

Las personas participantes tienen la opción de elegir dos itinerarios diferentes dependiendo de la duración.

La iniciativa está dirigida a personas mayores. La mayoría de ellas son personas autónomas, pero la propuesta se hace extensiva, por ejemplo, a las personas residentes en la Residencia San José que son trasladadas por la Cruz Roja hasta el punto de encuentro para que puedan participar. Una de las claves del proyecto está en la inclusión.

PASIRA, bajo el paraguas de Azkoitia Lagunkoia, reúne al Ayuntamiento, Salud Pública, Izarraitz Lanbide Heziketa, Mugi Azkoitia, la Asociación de Jubilados Plaza Ondo, Cruz Roja y Cáritas.

Es importante recalcar que, si en un principio la actividad se limitaba a dar un paseo y a conversar, más tarde, se añadieron nuevas actividades culturales y de ocio, como visitar los edificios históricos del municipio con una visita guiada o celebrar el Jueves Gordo en Carnaval.

La iniciativa, que nació para combatir el sedentarismo, es un antídoto contra la soledad de las personas mayores. Se les ofrece compañía, un foro donde compartir sus preocupaciones e inquietudes, y pasar un buen rato.

## 1. Entidades promotoras

Se trata de una iniciativa promovida por Azkoitia Lagunkoia y Ayuntamiento de Azkoitia

Colaboran en el programa:

- Izarraitz Lanbide Heziketa.
- Mugi Azkoitia.
- Asociación de Jubilados Plaza Ondo.
- Cruz Roja

## 2. Tipo de entidades

Pública y privada

## 3. Público objetivo

La iniciativa está dirigida a las personas mayores.

## 4. Ámbito territorial

Azkoitia (Gipuzkoa)

## 5. Etiquetas

Pasira, paseo saludable, salud, grupo de amigos, lagunkoia, socializar.

## 6. Objetivos

Objetivos generales:

- Cuidar la salud comunitaria ofreciendo mecanismos para integrar en el día a día hábitos saludables.
- Ofrecer cauces y foros para reforzar las relaciones humanas entre la población de más edad.
- Tejer redes entre las distintas entidades para impulsar la acción comunitaria.

Objetivos específicos

- Tener una herramienta para combatir la soledad de las personas mayores.

- Ofrecer vías para facilitar la participación y la interacción de las personas mayores en la vida social.
- Reforzar las relaciones interpersonales.
- Impulsar la actividad física.
- Dar visibilidad a las personas mayores, que sean fuente de información y opinión.

## 7. Metodología

La metodología del proyecto se basa en la acción comunitaria que:

- Reconstruye los lazos comunitarios.
- Las personas participantes tienen una conciencia de pertenencia al grupo. Existe una planificación y una programación para fomentar la interacción. Las personas participantes perciben un apoyo social.
- Comparten un espacio físico y son sujetos y protagonistas de acciones. Se fomentan los valores del voluntariado.
- Es un motor de transformación en sus vidas.

## 8. Elementos innovadores

El carácter innovador de la iniciativa está en la acción comunitaria. Se aborda la soledad y el bienestar emocional y físico de las personas mayores desde una participación social amplia, tejiendo nuevas redes que tienen continuidad en el tiempo.

Azkoitia Lagunkoia ha sabido hacer de palanca y lograr aunar personas y asociaciones con intereses comunes con el fin de mejorar las condiciones de vida de las personas mayores.

PASIRA, bajo el paraguas de Azkoitia Lagunkoia, reúne Ayuntamiento, Salud Pública, Izarraitz Lanbide Heziketa, Mugi Azkoitia, la Asociación de Jubilados Plaza Ondo, Cruz Roja y Cáritas.

Es decir, la iniciativa se extiende a instituciones públicas, grupos de apoyo, solidaridad y cooperación, y a un centro educativo de Formación Profesional.

En ese marco, cabe destacar la actuación de alumnas y alumnos de Izarraitz Lanbide Heziketa, que además de poner en práctica la materia que se imparte en el grado medio de "Atención a Personas en Situación de Dependencia", el alumnado se sumerge en el mundo del voluntariado, incorporando sus valores y principios a su formación.

El proyecto abarca, así, la salud emocional y física, la educación y formación, la convivencia y la participación, así como la cultura. Los ámbitos de desarrollo son los espacios abiertos del municipio y los edificios patrimoniales o culturales, lo cual

contribuye a sí mismo a dar visibilidad a esta acción comunitaria, social, inclusiva y voluntaria.

Sin lugar a duda, es una iniciativa transferible, siempre que se cuente con voluntad y voluntariado.