

## ZAPATILA PROIEKTUA

### Una práctica autogestionada de senderismo amigable



Participación y  
tejido social



Respeto e  
inclusión social



Servicios  
sociales y salud



Espacios al aire  
libre y edificios

## Zapatila proiektua. Una práctica autogestionada de senderismo amigable

Dentro del proyecto Abadiño Lagunkoia y una vez finalizado el Diagnóstico de amigabilidad, al acometer la elaboración del Plan de Acción consideramos que las características de este segundo trabajo podrían resultar menos atractivas para la participación de la gente.

Para fomentar la participación de personas que no hubieran participado en el diagnóstico o que no estuvieran interesadas en el tipo de trabajo que suponía el Plan de Acción decidimos emprender una serie de proyectos paralelos que surgieran de la iniciativa de los ciudadanos con el compromiso por parte de Abadiño Lagunkoia de apoyarlos y coordinarlos, valiéndonos de nuestra infraestructura y de la experiencia adquirida en la Fase Diagnóstico.

Una de las propuestas que se planteó fue la del ejercicio físico, asociado automáticamente con "andar".

Caminar en grupo es un hábito fuertemente arraigado entre nosotros. Ese hábito ha contribuido además al mantenimiento de formas de relación interpersonal y de actividades de disfrute del patrimonio público muy características de nuestro entorno cultural. "Ir al monte" tiene connotaciones que van más allá de la mera actividad física: es una manera de mantener relaciones sociales, de sentirse parte de nuestro entorno natural y valorarlo, de crear vínculos transversales que no aparecen en la convivencia urbana habitual.

Además, en los últimos años, coincidiendo con la transformación del "ir al monte" en "senderismo", numerosas voces han incidido en la importancia que para la salud tiene el ejercicio físico moderado, adaptado a las capacidades de cada individuo.

Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario. Hay muchos estudios que valoran las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Por todo ello se puso en marcha el Proyecto Zapatilla, que pretende, aprovechando los recursos ya existentes o mejorándolos en lo necesario, desarrollar en Abadiño la infraestructura y hábitos

necesarios para fomentar el paseo como actividad física habitual, manteniendo en esa actividad a personas que ya la están practicando, recuperando a aquellas que la hayan abandonado e introduciendo en la misma a personas que nunca hayan realizado ejercicio físico.

Otra fuente de motivación para poner en marcha el proyecto fue el interés por llevar a cabo una labor de recuperación de antiguos caminos y la toponimia que los describe.

Como en otros municipios, en Abadiño la apertura de nuevas carreteras o caminos rurales, el cambio de usos de algunos edificios o terrenos y algunos otros factores han supuesto el paulatino desuso de diferentes tipos de caminos (galtzadak, burdinbideak, andabideak.) que está ocasionando, si no lo ha hecho ya, la desaparición de esos viales, por invasión de vegetación, desprendimiento de terrenos u otros factores más humanos.

El “redescubrimiento” y restauración de esos viales supondría, por un lado, la recuperación y puesta en valor del patrimonio público de nuestro municipio, y por otro la implementación de un recurso deportivo y turístico de interés.

Como el resto de las tareas que hemos afrontado desde Abadiño Lagunkoia, el propio grupo de personas mayores interesado, se ha hecho cargo del diseño y de la puesta en marcha del Proyecto, con el apoyo del Grupo Motor de Abadiño Lagunkoia cuando se ha requerido.

Además de nuestro empeño como grupo en promover la capacitación y la autoorganización de los mayores, creemos que en este proyecto el hecho de que el diseño y/o la revisión de itinerarios los realicen los futuros usuarios añade un plus de amigabilidad al fruto del trabajo, lo que no se consigue fácilmente si este lo lleva a cabo una empresa u oficina técnica, que se limitaría a recibir el feedback después de ejecutar lo proyectado, obviando la participación directa de los destinatarios del proyecto en su gestión.

Especialmente en lo que a recuperación de senderos se refiere, el recurso a la “memoria colectiva” es directo e inmediato, al ser sus depositarios los que afrontan la labor.

## 1. Entidades promotoras

Abadiño Lagunkoia (Grupo Motor)  
Zapatila Proiektua Taldea.  
San Trokaz Nagusien Elkartea  
San Prudencio Nagusien Elkartea  
Colaborador: Ayuntamiento de Abadiño

## 2. Tipo de entidades

Pública y privada

### 3. Público objetivo

Personas con movilidad reducida y/o nulos hábitos de ejercicio físico.  
Personas con hábitos de actividad física moderada.  
Personas que habitualmente practican senderismo y/o tienen interés por el patrimonio cultural y natural del municipio.

### 4. Ámbito territorial

Abadiño (Bizkaia)

### 5. Estado

Implementada

### 6. Etiquetas

Participación, envejecimiento activo, intergeneracional, ocio, Bizkaia, prevención

### 7. Obejtivos

#### **Objetivos Generales:**

1. Fomentar el paseo y el senderismo como actividades saludables, con actividades adaptadas a diferentes estados de forma física, aprovechando recursos municipales ya existentes y recuperando espacios públicos en desuso.
2. Recuperar senderos públicos olvidados o perdidos como parte del patrimonio común, incrementando a la vez las posibilidades de paseo saludable.
3. Lograr que sean las personas mayores las protagonistas reales en todas las fases del proyecto, buscando en la medida de lo posible que, si fuera necesaria la intervención puntual de técnicos externos o del ayuntamiento favoreciese dicho objetivo, buscando en todo momento posibilitar la autogestión del proceso por parte de las personas mayores.

#### **Objetivos específicos:**

1. Diseño y puesta en marcha de una red municipal de Paseos Saludables, siguiendo los criterios marcados por la OMS.
  - 1.1. Recorrer el municipio para diseñar siete paseos, tres de ellos en Matiena y otros cuatro en la zona Zelaieta-Muntsaratz, integrando en ellos los Parques Biosaludables existentes.
  - 1.2. Una vez elegidos los recorridos, registrarlos utilizando recursos digitales para su posterior impresión sobre ortofoto.

- 1.3. Detectar las carencias o necesidades de infraestructuras, informando de las mismas al Ayuntamiento.
- 1.4. Organizar recorridos periódicos por los diferentes paseos, para darlos a conocer y fomentar su uso rutinario.
- 1.5. Mantener informado al Ayuntamiento de las necesidades de mantenimiento de los Paseos.
2. Revisión y propuestas de mejora de los recorridos periurbanos actualmente señalizados por el Ayuntamiento.
  - 2.1. Realizar en salidas convocadas de manera abierta, los recorridos ya señalizados por el Ayuntamiento, comprobando los hitos instalados, crear hitos virtuales, documentarlos (fotos, descripción), deteniéndose especialmente en los casos en que falta señalización necesaria.
  - 2.2. Elevar un informe al Ayuntamiento con las necesidades de señalización y sugerencias para su mejora.
  - 2.3. Organizar salidas publicitadas para darlos a conocer y fomentar su uso.
  - 2.4. Mantener informado al Ayuntamiento de las necesidades de mantenimiento de los recorridos.
3. Recuperación para su uso deportivo de antiguos caminos y calzadas actualmente abandonadas.
  - 3.1. Recordar/redescubrir senderos o calzadas públicos en malas condiciones u “olvidados”, en mapa y “sobre el terreno”, cerciorándose de su carácter público mediante SIGPAC, Catastro o consulta en la Oficina Técnica.
  - 3.2. Recorrerlos, marcarlos de manera provisional y registrarlos digitalmente.
  - 3.3. Informar al Ayuntamiento de las necesidades de deslinde, desbroce y marcaje.
  - 3.4. Preparar la información necesaria sobre los caminos para la elaboración de folletos o documentos en la web.
  - 3.5. Organizar salidas publicitadas para darlos a conocer y fomentar su uso.
  - 3.6. Mantener informado al Ayuntamiento de las necesidades de mantenimiento de los senderos.
4. Dar a conocer los tres tipos de recorridos para fomentar su utilización.
  - 4.1. Diseño de dos “carteles tipo” para anunciar las salidas organizadas, diferenciando los Paseos Saludables de las otras salidas, Herriko Zapatila Proiektua Bideak, más exigentes, para evitar incidentes sanitarios o desánimo por excesivo cansancio.
  - 4.2. Diseño de folletos descriptivos de los recorridos.
  - 4.3. “Publicación” de los tracks de los recorridos en una app de senderismo.
  - 4.4. Uso de nuestras redes sociales (Abadiño Lagunkoia, Zapatila Proiektua Taldea, San Trokaz Nagusien Elkartea, San Prudencio Nagusien Elkartea...) para divulgar las actividades.
  - 4.5. Anunciar la programación de las actividades en la agenda de la web municipal.
  - 4.6. Utilización de un espacio específico en la web municipal para alojar la información de los diferentes recorridos.
  - 4.7. Valoración, con los responsables de Osakidetza, de la posibilidad de que utilicen los Paseos Saludables como recurso para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.
5. Acordar con el Ayuntamiento que asuma:
  - 5.1. Las labores de deslinde, desbroce, restauración y marcaje de los caminos recuperados.

5.2. La realización de las obras o instalaciones necesarias para la utilización amigable de los Paseos Saludables, incluida su señalización.

5.3. La colocación y mejora de la señalización y el trazado de los recorridos actualmente señalizados.

5.4. La publicación de los folletos informativos, (digital/papel)

5.5. Crear un espacio en la web municipal para alojar los recorridos con sus tracks y ortofotos, que se elaborarían con la información ya existente y la suministrada por Abadiño Lagunkoia.

5.6. Realizar campañas de publicidad para dar a conocer los paseos y las jornadas de salidas organizadas.

## 8. Metodología

La iniciativa nace del interés del equipo motor de Abadiño Lagunkoia por fomentar varios proyectos que se desarrollen en paralelo a las tareas derivadas de la redacción del Plan de Acción para la mejora de la amigabilidad de Abadiño. Desde su inicio, aunque ha contado con el apoyo expreso de la corporación municipal, ha sido diseñado y puesto en marcha por un grupo de personas mayores que se agruparon en el denominado Zapatila Proiektua para diseñar y llevar a cabo sus actividades.

Los primeros pasos de ese colectivo fueron crear un grupo de comunicación en la red social WhatsApp para agilizar los contactos y la organización de reuniones para perfilar las características del proyecto. Desde el primer momento se definieron tres espacios de trabajo, con sus diferentes tareas:

### 1. Los paseos ya señalizados por el Ayuntamiento (Gaztelua e Irazola):

1.1. Un grupo de voluntarios ha realizado varias salidas para analizar los seis recorridos ya marcados por el Ayuntamiento con el fin de comprobar si la señalización existente es la adecuada y se mantiene correctamente, creado tracks, y los ha documentado (fotos, descripción). Además, aprovechamos esas salidas para registrar los recorridos en la aplicación Wikiloc con el objetivo de su posterior difusión pública, y se han documentado (fotos, descripción).

1.2. Se elevó un informe al Ayuntamiento detallando algunos fallos de carácter general en la marcación de los recorridos y las necesidades específicas de remarcaje y mantenimiento.

1.3. Se han organizado varias salidas para darlos a conocer y fomentar su uso.

### 2. Paseos “suaves”:

2.1. Grupos de voluntarios de los tres barrios más grandes del pueblo han diseñado siete recorridos urbanos que formarán el conjunto de paseos saludables dirigidos a las personas con menor movilidad, buscando que las características de esos recorridos los hagan asequibles a todo el mundo, intentando ajustarse a los criterios definidos en el documento “HACIA RUTAS SALUDABLES Guía para el diseño, implementación y evaluación de un Plan de Rutas Saludables. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Federación Española de Municipios y Provincias”

2.2. Al diseñar los recorridos se ha tenido en cuenta que pasen por, o cercanos a, los tres Parques Biosaludables existentes en el pueblo, para potenciar su uso.

2.3. Los siete recorridos se han recogido en la aplicación Wikiloc, y documentado, preparando asimismo la información gráfica necesaria para la confección de folletos y/o carteles.

2.4. Se han propuesto al Ayuntamiento, cuando se ha considerado necesario, mejoras de infraestructuras (sombra, fuentes, bancos...)

2.5. Se han organizado varias salidas para comenzar a darlos a conocer a la ciudadanía.

### 3. Recuperación de senderos públicos:

3.1. En algunas de las reuniones del grupo se dedicó un tiempo a “recordar” calzadas, andabides u otro tipo de senderos que se hubieran utilizado habitualmente y que estuvieran en desuso y/o en malas condiciones de transitabilidad.

3.2. Se acudió a la Oficina Técnica del Ayuntamiento para consultar mapas, donde se nos informó que no existía registro topográfico alguno.

3.3. Utilizando la aplicación SIGPAC se buscaron los viales que a día de hoy tienen consideración de públicos, aunque estén “desaparecidos” sobre el terreno.

3.4. Se eligieron, para empezar, dos antiguas “calzadas”, una de las cuales estaba intransitable y un camino entre caseríos en parecidas condiciones.

3.5. Se informó al Ayuntamiento de los recorridos elegidos y de la necesidad de desbrozarlos.

3.6. Una vez realizado los desbroces se convocaron salidas del Grupo, para revisarlos, proponiendo algunas mejoras.

3.7. Se han recorrido, marcado y creados hitos digitales (waypoints).

3.8. Se han organizado salidas publicitadas para darlos a conocer y fomentar su uso. Tras establecer el plan de trabajo, se acordó mantener algún contacto con los responsables municipales de Osakidetza para que tuvieran en cuenta el proyecto e informaran a sus pacientes de la conveniencia y el interés para la salud de la práctica de ejercicio saludable, como el que se propone en este proyecto.

Hemos mantenido también varias reuniones con algunos representantes de la corporación municipal, con la que acordamos una temporalización del proyecto, detallando los compromisos de cada parte en un convenio cuyo borrador fue aceptado por ambas partes.

## 9. Elementos innovadores

El proyecto pretende ir más allá de lo normalmente realizado sobre Paseos Saludables en otras poblaciones, planteando tres niveles de actividad, con diferentes grados de exigencia, para evitar la práctica habitual de identificar mayores con cuasi dependientes, siendo así que la población de más de 65 años representa casi un 19%, con muy diferentes tipos de hábitos y forma física, así como la de suponer que sólo los mayores necesitan paseos o rutas cómodos y de fácil realización.

La idea es que los tres diferentes tipos de recorridos previstos constituyan, una vez implementados, tanto una ayuda para el mantenimiento o mejora de la forma física de las personas mayores que lo necesiten, como una “pasarela” para aquellos que decidan, sea cual sea su edad, comenzar a caminar habitualmente, con el senderismo de montaña como último objetivo.

La parte del Proyecto que se refiere a la recuperación de caminos “perdidos”, además de buscar la preparación de recorridos más exigentes que los otros, supone el aprovechamiento de la memoria colectiva, en la que las personas mayores son fundamentales, para recuperar patrimonio público que en muchos casos está unido a antiguos usos de interés etnográfico. La “reaparición” de estos caminos brinda una oportunidad para su posterior aprovechamiento cultural.

Pero sin duda alguna, el elemento más característico, acaso innovador, del proyecto es su autogestión por los mayores participantes. Todas las actividades de coordinación, diseño de paseos, recorrido y trackeado de rutas, búsqueda y reconocimiento en SIGPAC, consulta del MIDE, acompañamiento de salidas organizadas, diseño de la publicidad, etc. han estado en manos de los componentes de Zapatila Proiektua Taldea, salvo las antes mencionadas labores de acondicionamiento de recorridos e impresión y distribución de publicidad, realizadas por el Ayuntamiento.

Podemos decir que Zapatila Proiektua ha heredado de su matriz, Abadiño Lagunkoia, la priorización de la autoformación y autogestión de los mayores sobre otros objetivos, a sabiendas de que el trabajo así realizado es habitualmente más lento y a veces no tan “brillante”, pero en nuestra opinión más trascendente y con más incidencia en la mejora de la calidad de vida de los participantes.

## 10. Evaluación y resultados

El método de evaluación previsto tiene dos mecanismos, uno subjetivo, a través del análisis que el propio Grupo realice sobre las actividades llevadas a cabo o en marcha, y otro, más objetivo, utilizando el Convenio con el Ayuntamiento para comprobar si los trabajos y plazos allí detallados se cumplen total o parcialmente.

A medio plazo habría que tener en cuenta el número de personas participantes en las salidas organizadas e incluso, si fuera factible, recoger su opinión mediante algún tipo de encuesta de satisfacción.

Otra cuestión para tener en cuenta, aunque difícilmente evaluable, es el incremento de usuarios que, sin tomar parte en nuestras salidas, han comenzado a utilizar los recorridos redescubiertos o señalizados.