

## Ibilaldi osasungarriak



Partaidetza eta  
gizarte ehuna



Errespetua eta  
inklusioa



Gizarte eta osasun  
zerbitzuak



Aire zabaleko  
eremuak eta eraikinak

## Ibilaldi osasungarriak

Ibilaldi osasungarriak du izena ekimenak, eta badu berezitasun bat: ibilbideen egoeraren behaketa aktiboa egiten da, beharrezko konponketak egiteko eta ibilbideen lagunkoitasuna hobetzeko behar diren altzariak edo bestelako elementuak jartzeko. Informazio hori Udalari bidaltzen zaio gero, ibilbidea txukundu dezan.

Hiru ibilbide daude gaur egun, eta horietako bat (0,7 km-koa) herriaren erditik igarotzen da, mugikortasun urriko pertsonak ere parte har dezaten. Ostegunero egiten da ibilaldietako bat, goizeko 10:15ak inguruan abiatuta.

Talde egonkor eta konprometitu bat osatu da, eta hark bultzatzen du proiektua. Hileko azken ostegunean, ibilaldiaren ondoren, kafea hartu eta ibilbideen ebaluazioa egiteko elkartzeko da taldea. Nahi duten ibiltari guztiek har dezakete parte bilera horietan. Zehazki, bost laguneko batzorde bat arduratzen da proiektua bultzatzeaz eta hari jarraipena emateaz.

Ibilbideak markatuta dituzten herriko mapak inprimatu ditu Udalak, eta interesatuen eskura jarri. Lorpen bat ere aipatu behar da: ibilbideak txukun mantentzeaz eta altzariak konpontzeaz gain, komun publiko bat jarriko da ibilbideetako batean, herriko plazaren albo batean, eta ekainean dira hastekoak obrak.

### 1. Erakunde sustatzaileak

Antzuola Lagunkoia, Euskadi Aktiboa, Antzuolako Udala, Landatxope jubilatuek elkarrekin, osasun etxea

### 2. Erakunde mota

Publikoa eta pribatua

### 3. Xede taldea

Adinekoak, bakarrik bizi diren pertsonak, harreman sozialak izateko arazoak dituzten pertsonak

#### 4. Lurralde eremua

Antzuola (Gipuzkoa)

#### 5. Egoera

Amaituta

#### 6. Etiketak

Lagunkoitasuna, zahartze aktiboa, parte hartzea, irisgarritasuna, Gipuzkoa

#### 7. Helburuak

Hauek dira Ibilaldi osasungarrien helburu nagusiak: jendea elkarrekin harremanetan jartzea, lagun berriak egitea, betikoa ez den jendearekin hitz egitea. Ostegunero egiten dira ibilaldiak, eta hileko azken ostegunean bilera moduko bat egiten da, Ibilaldi osasungarriari buruz hitz egiteko. Kafea, ura eta fruta eramaten dira topaketa horietara.

Hona hemen Ibilaldi osasungarrien helburuetako batzuk:

- Mugikortasuna sustatzea.
- Harreman sozialak bultzatzea.
- Ohitura osasungarriak sustatzea.
- Erakargarri egitea jarduera hori, etxean geratzeko ohitura duen jende sedentarioarentzat.
- Ibilbideen lagunkoitasuna hobetzea.

#### 8. Metodologia

ANTZUOLA LAGUNKOIA taldeak jarri zituen martxan Ibilaldi osasungarriak. Horretarako, zenbait pauso eman zituen taldeak aldezturik; besteak beste, Ermuko Udaleko teknikari batekin, Antton Garcíaekin, hitz egin zuen. Ermuko kiroldegiko arduraduna da García, eta bera izan zen Ermua Mugi! proiektuaren bultzatzailea. 2014an jarri zen martxan Ibilaldi osasungarrien proiektua; Tipi Tappa zuen izena sasoi hartan, eta bazuen loturarik Ermuko ekimenarekin, helburu berak baitzituzten biek: mugikortasuna eta gizarte harremanak bultzatzea, ohitura osasungarriak sustatzea eta jarduera hori erakargarri egitea, etxean geratzeko ohitura duen jende sedentarioarentzat.

Horrela, bada, Debarrena eta Debagoiena eskualdeetako Osasun Publikoaren Saileko Lucia Echeberriarekin harremanetan jarri ziren ekimenaren bultzatzaileak, eta hura izan zuten gidari Ibilaldi osasungarrien proiektua martxan jartzeko. Hasieran, bi ibilbide antolatu ziren (4,5 eta 3,5 km-koak, hurrenez hurren), aldapa txikikoak biak ere. Luciak hala eskatuta, beste ibilbide laburrago bat ere prestatu zen

herriaren erdigunean, 700 m ingurukoa, mugikortasun urriko jendearentzat. Beraz, 3 ibilbide dira guztira.

Gero, bilera bat egin zen alkatearekin, hirigintzako teknikariarekin, medikuarekin, erizainarekin eta gimnasioko monitore batekin, ibilaldi osasungarriak martxan jartzeko. Bilera hartan izan ziren Lucia Echeberria eta Antzuola Lagunkoia elkarteko zenbait kide ere. Alkateak hitzeman zuen lagunduko ziola proiektuari, eta zenbait jarduera egingo zituela Udalak: ibilbidea garbi eduki; makina pasatu, luiziak saihesteko; ibilbideko banku hautsiak konpondu eta besteren bat jarri behar den aztertu; belarra moztu, eta abar. Ibilbidea garbi mantentzen da, herriko jarlekuak konpondu egin dira, eta, abenduan, beste bi jarleku ipini dituzte ibilbidean. Medikuek eta erizainak, berriz, konpromiso hau hartu zuten: behar izanez gero informazioa eta aholkua emango zizkietela ibilaldietan parte hartzen zutenei. Gimnasioko monitorea ere prest azaldu zen proiektuaren hasieran laguntzeko, eta taldeak, azkenik, ibilaldietan parte hartzeko konpromisoa hartu zuen, ostegunero, 10:15ean. Lucia Echeberriak garrantzi handia eman zion talde egonkor eta sendo bat eratzeari, proiektuak bizirik iraun zezan. Zehazki, 5 laguneko batzorde bat arduratzen da proiektua bultzatzeaz eta hari jarraipena emateaz. Ibilbideak markatuta dituzten herriko mapak inprimatu ditu Udalak, eta interesatuen eskura jarri.

Proiektua martxan jarri zenetik, hots, 2017ko martxoaren 18tik, ostegunero egin dira ibilaldiak, oporrak direla eta abuztuan izan ezik. Gainera, hileko azken ostegunean, ibilaldiaren ondoren, taldea jubilatuen elkartean biltzen da kafea hartu eta ibilbideen ebaluazioa egiteko. Nahi duten ibiltari guztiek har dezakete parte bilera horietan.

Bestalde, komun publiko bat jarriko da ibilbideetako batean, herriko plazaren albo batean; ekainean dira hastekoak obrak. 2015etik aritu da Antzuola Lagunkoia komun hori egiteko eskatzen, eta pozgarria da jakitea 2018an martxan izango dela, gainera kontuan hartuta Ibilaldi osasungarriak.

## 9. Alderdi berritzaileak

Ibilaldi osasungarriak du izena ekimenak, eta badu berezitasun bat, lehen esan dugun moduan: ibilbideen egoeraren behaketa aktiboa egiten da, beharrezko konponketak egiteko eta ibilbideen lagunkoitasuna hobetzeko behar diren altzariak edo bestelako elementuak jartzeko. Informazio hori Udalari bidaltzen zaio gero, ibilbidea txukundu dezan.

## 10. Ebaluazioa eta emaitzak

Hilero, azken ostegunean, bilera bat egiten da egindakoa aztertu eta aldaketarik behar den zehazteko.