

Paseos amigables para todos



Servicios
sociales y salud



Comunicación e
información



Participación y
tejido social



Espacios al aire
libre y edificios

Paseos amigables par todos

La práctica consiste en diseñar una serie de rutas estratégicas que conecten los principales barrios para que las personas mayores puedan pasear por el municipio, beneficiándose de las bondades de una actividad física moderada, asegurando la accesibilidad y la seguridad para todos y todas y fortaleciendo el tejido social formado por las personas mayores.

1. Entidades promotoras

- Argiñe Larreategi: Técnica del Área de personas mayores del ayuntamiento de Durango.
- Jon Fernández: Coordinador del proyecto Durango Amigable.
- Grupo motor de personas mayores formado por:
 - o Koldo Goikolea
 - o Jesús Orbeaskoa
 - o José Ángel Aspiazu
 - o Javier Pérez
 - o Manolo Placeres
 - o Julio Ercilla
 - o Mari Carmen Artaloitia
 - o Miguel Del Valle
 - o Jose Luis Ariznabarreta
 - o Montse Llorente
- Personas de edad avanzada: grupo de mayores de 80 años que participan en un taller psicosocial. Testan las rutas propuestas.
- Igor Zorrakin: Arquitecto municipal
- Aitor Larrucea: responsable municipal de planificación sostenible del Ayuntamiento de Durango

2. Tipo de entidades

Pública

3. Público objetivo

Todas las personas mayores de Durango.

4. Ámbito territorial

Durango (Bizkaia)

5. Estado

Implementada

6. Etiquetas

Accesibilidad, participación, envejecimiento activo, movilidad, Bizkaia

7. Obejtivos

Incentivar el ejercicio físico en personas mayores, tengan dificultades o no para caminar y mejorar su salud general: Para ello las rutas deben cumplir estrictos criterios de accesibilidad, así como señalar zonas de descanso o evitar cruces peligrosos. A este respecto, “El libro blanco del Imserso”, manual de referencia del envejecimiento activo, dice que “cuando la mayoría de los ciudadanos: niños, adultos y mayores consigan que la práctica de deporte pase a formar parte de sus hábitos diarios y se preocupen por mantener una vida saludable y activa, la sociedad habrá superado un reto importante y, en correlación, disminuirán los gastos en sanidad y servicios sociales.” Y añaden que para lograrlo “es imprescindible que los organismos responsables ofrezcan programas y opciones específicas para todas las edades atendiendo a las diferentes realidades, expectativas, necesidades y motivaciones de este colectivo.”

Además, Durango pertenece a la red Mugiment, formada por grupos de trabajo intersectoriales, entre cuyos objetivos está la promoción de actividad física en el ámbito local. Con Mugiment se pretende trabajar creando sinergias, beneficiándose de su conocimiento del ámbito de la actividad física y dando múltiples utilidades a la práctica de las rutas amigables.

- Incluir a las personas mayores y su perspectiva en el diseño urbanístico: Durango, tras soterrar sus vías del tren, tiene por delante cambios importantes a nivel

urbanístico. Este proyecto, entre otras cosas, pone en contacto a las personas mayores con arquitectos y técnicos municipales. De esta manera, las personas mayores no solo conocen los proyectos urbanísticos a desarrollar en el futuro en su municipio, sino que pueden opinar sobre éstos, haciendo valer sus necesidades, y hacer propuestas para que puedan también ser valoradas e incluidas en su caso, en el desarrollo urbano.

- Favorecer la movilidad entre barrios de las personas mayores y así su socialización y presencia en las calles: Es habitual que, según se va limitando la capacidad para desplazarse fácilmente de una persona, ésta reduzca su vida a los límites de su barrio. Gracias a datos facilitados por la oficina técnica, sabemos qué barrios están mayormente poblados por personas mayores. Esta información ha sido tenida en cuenta para trazar rutas que conecten estos barrios con otros periféricos y del centro. De esta manera, una persona mayor puede empezar a caminar por la ruta más cercana a su barrio y seguirla hasta otros barrios muy poblados por otras personas mayores y encontrarse con ellas.

- Favorecer la movilidad de las personas mayores entre barrios y así su socialización y presencia en las calles: Es habitual que, según se va limitando la capacidad de una persona para desplazarse fácilmente, ésta reduzca su vida a los límites de su barrio. Estas rutas están diseñadas teniendo en cuenta dónde se localizan las personas mayores en mayor densidad dentro del municipio para conectar estos barrios con otros periféricos y con el centro de la villa. De esta manera, una persona puede empezar a caminar por la ruta más cercana a su barrio y seguirla hasta otros barrios. De esta manera, una persona puede empezar a caminar por la ruta más cercana a su barrio y seguirla hasta otros barrios muy poblados por otras personas mayores y encontrarse con ellas.

8. Metodología

El grupo motor de mayores de Durango Amigable recoge a principios de año el encargo por parte de la oficina técnica del ayuntamiento de Durango de diseñar una red de rutas para caminar teniendo en cuenta, además, criterios de accesibilidad para incluir a personas mayores con dificultades de movimiento. Para ello, en las reuniones primero se dibuja la ruta sobre el plano y después, teniendo en cuenta la normativa recogida en el decreto 68_2000 sobre accesibilidad, se recorren varias veces estas rutas, cámara y cuaderno en mano, comprobando que dicha normativa se cumple.

- Se invita a diferentes colectivos a recorrer las rutas junto con el grupo motor, como el grupo de “andar con bastones” que está ya muy consolidado y que son caminantes muy habituados a grandes recorridos, o por el contrario, con personas muy mayores que vienen a realizar talleres al Centro Municipal de Personas Mayores y que tienen dificultades para desplazarse y hacen uso de bastones y andadores.

- Cada vez que se sale a recorrer alguna de las rutas, se registran las opiniones de las personas que caminan por ellas para detectar aspectos a mejorar y se hacen fotos para dejar constancia y poder después realizar propuestas al ayuntamiento.

- Una de las principales tareas a la hora de diseñar estas rutas es localizar y definir puntos de encuentro y descanso a lo largo de la ruta. Lugares donde las personas mayores puedan parar en su paseo a descansar y relacionarse. El grupo motor se ha dedicado a localizar estos puntos de encuentro, los ha puesto en el mapa y ha descrito las mejoras que necesitan.

- Otra de las principales tareas es encontrar puntos peligrosos o de mal acceso a lo largo de la ruta y que pudieran disuadir a caminantes limitados e inexpertos. Las personas mayores del grupo motor tienen como objetivo encontrar estos puntos y proponer soluciones para evitarlos.

- Con todo el trabajo realizado y debidamente registrado, el coordinador, las personas mayores, el arquitecto municipal y demás parte técnica del ayuntamiento, nos reunimos cada mes para evaluar los avances y proponer nuevas líneas de trabajo.

9. Elementos innovadores

En otros municipios se han diseñado rutas amigables para las personas mayores. Sin ir más lejos, en Durango mismo se ofertan paseos a las personas más mayores para que caminen junto con monitores especializados en prevención de caídas. También en otros municipios se están utilizando estos paseos como elemento promotor de la salud.

La innovación de nuestra práctica, sin embargo, radica en que son los propios mayores los que diseñan las rutas, las comprueban y finalmente las aprueban. Además, también es innovador el hecho de utilizar las rutas para fortalecer el tejido social, teniendo en cuenta en qué zonas viven principalmente las personas mayores dentro del municipio y conectando estas zonas con otras para generar un movimiento.

10. Evaluación y resultados

Cuando las rutas estén establecidas y debidamente señalizadas. Llegará el momento de evaluar su uso y la satisfacción de sus usuarios. Aún no está decidido del todo el método de evaluación, pero haremos un recuento orientativo de las personas que caminan las rutas, de las actividades que se basan en ellas o de las personas que las conocen. Del mismo modo, preguntaremos a estos usuarios qué tal se han movido por ellas, si creen que necesitan algo más o qué se puede mejorar.