De septiembre a junio, todos los jueves a las 10:00 de la mañana partirán desde el frontón de Gernika pasealekua y desde el consistorio se quiere animar a la población en general a participar

Siendo el bienestar y la salud los principales objetivos, el Ayto. continúa impulsando y difundiendo los beneficios de esta actividad física y de relaciones sociales

La iniciativa *Ondo ibili ondo izan* ha dado comienzo a un nuevo curso. El Depto. de deportes del Ayto. de Beasain junto a diversos agentes sociales, continúa animando a realizar recorridos saludables a través del municipio de Beasain. A pesar de que en general esta iniciativa va dirigida a personas mayores, pueden participar todas las personas de diferentes edades y ámbitos. Colaboran en esta iniciativa distintos agentes sociales como son el Centro de salud de Beasain, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni o el Depto. de salud.

Phoca PDF

Como en anteriores cursos, los jueves a partir de las 10:00, el punto de encuentro y partida será el frontón de Gernika pasealekua. Desde ahí parten distintos tipos de recorridos, algunos llanos y adaptados a las personas con dificultades de movilidad. Acompañarán a las personas participantes a lo largo del camino, tanto los voluntarios/as de las asociaciones como las enfermeras del centro de salud. En la presentación y primera salida del curso, representantes del voluntariado se presentaron junto al alcalde Aitor Aldasoro, que además de agradecerles su labor quiso incidir especialmente en la importancia de esta actividad para la población e invitó a todas las personas que no participan a que se sumen.

Actividad integral saludable

La actividad física aporta muchos beneficios a la salud; mejora la hipertensión arterial, reduciendo el colesterol en sangre y los niveles de azúcar. Mejora la digestión, la fuerza y la resistencia muscular y mantiene las articulaciones en forma. Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas, la calidad del sueño y el humor y ayuda a liberar tensión.

Lo más importante es caminar cada cual según su capacidad. Y no solo eso, pasarlo bien y hacer nuevas amistades ya que la socialización también es un beneficio saludable. Además al finalizar habrá un pequeño almuerzo.

La salida de hoy ha sido organizada por el orientador deportivo de centro de salud y polideportivo Antzizar Axier Borrego y el técnico deportivo del polideportivo Antzizar Jon Iturbe.

Phoca PDF

OSTEGUNA irailak 26
JUEVES 26 septiembre
Gernika Pasealekuko Frontoia
Frontó Paseo de Gernika
10:00
ondo ibili
ondo izan
caminar hacia el bienestar
Beasain
Osakidetza

Phoca PDF