



### ***Siguiendo las normas de prevención sanitarias las personas participantes recuperan la actividad divididas en grupos de cuatro***

Teniendo en cuenta los efectos beneficiosos que tiene al objeto de promover el envejecimiento activo, la salud en general y las relaciones entre personas mayores Ondo ibili ondo izan recupera su actividad. A pesar de los cambios organizativos se ha puesto en marcha la iniciativa que promueve la actividad física y las relaciones sociales manteniendo su cita habitual, los jueves a las 10:00 de la mañana.

Con la organización adecuada y siguiendo las pautas del protocolo sanitario, el primer día y una vez pasada la lista, los técnicos deportivos que lideran la iniciativa han repartido en grupos de cuatro a las y los participantes previamente inscritos. Tras varios ejercicios de calentamiento, el recorrido a pie ha comenzado con las personas divididas en diferentes grupos.

### **Un año suspendido**

Hace un año el confinamiento y la pandemia provocados por el Covid 19 provocaron el suspenso de los paseos saludables de los jueves. Tras tomar la decisión de reiniciar esta actividad se ha tenido en cuenta el cumplimiento de las normas de protección necesarias a la vista del

contexto en el que nos encontramos.

Para poder llevar a cabo una buena organización se ha tenido recurrir a la preinscripción. Cabe recordar que esta opción sigue abierta a toda persona que quiera participar. Para ello, se puede llamar al polideportivo Antzizar 943 887900 o acudir in situ.

### **Socialización y salud física**

La primera sesión de hoy ha contado con la presencia de la alcaldesa Leire Artola, la concejala de deportes Elena Ruiz, técnicos del polideportivo y representantes de las asociaciones participantes, como el centro de salud de Beasain, Asmube, Aranealde y Nagusilan.

Esta iniciativa tiene una gran importancia para las personas mayores. El ejercicio físico aporta muchos beneficios para la salud en todos los ámbitos y sobre todo en la prevención de enfermedades. Además, mejora la fuerza y la resistencia muscular y mantiene las articulaciones jóvenes, mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas, mejora la calidad del sueño y el humor y ayuda a liberar tensiones.

No sólo eso, sino que además de pasar un rato agradable, también se trabajan las relaciones personales y la socialización y es una iniciativa imprescindible para afrontar la soledad.



# Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos

Publicado: Jueves, 15 Abril 2021 11:28

---



## Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos

Publicado: Jueves, 15 Abril 2021 11:28

---



```
jQuery("#share525") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"},{ share: "facebook", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"},{ share: "linkedin", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan da sus primeros pasos", url: "https://beasain.eus/es/deporte-noticias/3704-ondo-ibili-ondo-izan-da-sus-primeros-pasos"}],});
```