



La salud y el bienestar son el objetivo de este proyecto impulsado por el Ayuntamiento que continúa difundiendo los beneficios de la práctica de ejercicio físico y de las relaciones sociales

El nuevo curso se iniciará respetando las actuales medidas de seguridad y protección

La iniciativa Ongi ibili ondo izan se ha vuelto a activar con el inicio del nuevo curso. El área de deportes del Ayuntamiento de Beasain, en colaboración con diversas asociaciones locales, desea animar a la ciudadanía a realizar paseos saludables en Beasain. Aunque se trate de una iniciativa dirigida a personas mayores, pueden participar personas de cualquier edad. En la organización de esta actividad participan, junto al Ayuntamiento, el centro de salud de Beasain, Asmube, Aranealde, Nagusilan, y Aita Menni.

En la presentación del nuevo curso, los responsables municipales han estado acompañados por las personas participantes en el lugar de encuentro de las salidas junto al frontón del Paseo de Gernika. La alcaldesa Leire Artola dirigiéndose a las y los presentes ha destacado la importancia de la actividad y los beneficios que aporta. Asimismo, ha subrayado su deseo de llegar a más gente y ha pedido que se anime al resto de la ciudadanía a participar en los paseos. Por su parte, el preparador físico Jon Iturbe, encargado de dinamizar y organizar la

actividad, ha explicado la manera de inscribirse y participar. También se ha referido a las condiciones y medidas de seguridad y protección que requiere la situación actual, así como a la distribución en grupos.

Como en cursos anteriores, cada jueves, a partir de las 10:00 horas, las personas participantes partirán del frontón del Paseo de Gernika. Los recorridos son llanos y seguros y además están adaptados a personas con dificultades de movilidad. Durante todo el recorrido estarán acompañados por voluntarios de las asociaciones organizadoras y por orientadores deportivos del Polideportivo.

Salud y socialización

El ejercicio físico aporta muchos beneficios para la salud, entre otros, mejora la hipertensión arterial, reduce el nivel del colesterol y azúcar en sangre, mejora la digestión, la fuerza y resistencia muscular y mantiene las articulaciones en buen estado. Además de mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas, beneficia la calidad del sueño y el humor y ayuda a liberar tensiones.

Lo importante es caminar, cada uno según sus posibilidades y no solo eso, sino que además de pasar un rato agradable también se promueven las relaciones y la socialización.



