



*Con la salud y el bienestar como objetivo, la actividad impulsada por el Ayuntamiento continúa difundiendo los beneficios de la práctica del ejercicio físico y las relaciones sociales*

*El primer encuentro partirá desde el punto de salida habitual del frontón de Gernika pasealekua el 29 de septiembre a las 10:00 de la mañana*

La actividad Ondo ibili ondo izan ha sido presentada dando inicio así al nuevo curso. El área de deportes del Ayuntamiento de Beasain, con la colaboración de otros agentes, quiere animar a la ciudadanía a realizar recorridos saludables por Beasain. Aunque se trata de una iniciativa dirigida a personas mayores, pueden participar personas de todas las edades y condiciones. En la organización de este proyecto colaboran con el Ayuntamiento los siguientes entes: centro de Salud de Beasain, Asmube, Urbiberri, Nagusilan, Aita Menni y Centro de Salud de Beasain.

La primera salida será el 29 de septiembre. La cita a las 10:00 de la mañana en el cartel informativo de Ondo ibili ondo izan que se encuentra junto al frontón de Gernika pasealekua y se repetirá todos los jueves. En la presentación del nuevo curso los responsables municipales han destacado junto a los participantes los detalles de esta iniciativa. La alcaldesa Leire Artola ha destacado los objetivos y la importancia del proyecto y los beneficios que aporta, tanto en términos saludables, físicos y mentales, como en términos de socialización, ya que sirve para relacionar a las personas. Asimismo, ha destacado el deseo de llegar a más personas y ha pedido que se difunda el mensaje para animar al resto de la ciudadanía a participar en los paseos.

Asier Borrego y Peru Elozegi, preparadores físicos encargados de dinamizar y organizar el proyecto, han explicado por su parte la importancia del ejercicio físico, el cual se lleva a cabo ajustándose a las condiciones de cada participante. Las rutas son llanas, seguras y adaptadas a personas con dificultades de movilidad. A lo largo de todo el recorrido estarán acompañados por voluntarios de las asociaciones organizadoras y por los orientadores deportivos del polideportivo Antzizar. La intensidad del ejercicio se ajusta teniendo en cuenta las patologías propias de cada participante.

En representación del Centro de Salud de Beasain, la médico María Dolores López, ha destacado el beneficio que esta iniciativa aporta a la salud mental. Facilitando las relaciones, se ofrece la posibilidad de disfrutar en este tipo de actividades, lo cual beneficia a las personas.

Para participar en esta actividad bastará con acudir a las salidas en el horario y lugar citado o si no también se puede acudir al 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.

## La iniciativa Ondo ibili ondo izan de nuevo en marcha

Última actualización: Martes, 27 Septiembre 2022 16:32

Publicado: Martes, 27 Septiembre 2022 16:30

