



Se prevé que esta iniciativa se reanude el 15 de abril con medidas sanitarias preventivas por lo que para una adecuada organización será necesario inscribirse previamente en el polideportivo

Teniendo en cuenta los efectos beneficiosos que conlleva el envejecimiento activo en la salud de las personas mayores y la buena repercusión que tiene la interrelación entre las personas para su socialización, todos los agentes y asociaciones que participan en la iniciativa denominada Ondo ibili ondo izan han decidido retomar esta actividad.

Hace un año el confinamiento y la pandemia provocados por el Covid 19 dejaron en punto muerto los paseos saludables de los jueves. Tras este largo periodo se ha tomado la decisión de recuperar esta costumbre. Eso sí, se cumplirán las medidas de protección sanitarias y preventivas necesarias dado el contexto en el que nos encontramos. Para ello se formarán grupos de personas limitadas atendiendo a sus condiciones y circunstancias.

Para ello, las personas interesadas en participar deberán primeramente inscribirse llamando al polideportivo Antzizar 943 887900, o acudiendo al mismo. La intención es que los paseos comiencen el 15 de abril.

Socialización y salud física

A la presentación para retomar la iniciativa han acudido la alcaldesa Leire Artola, la concejala de deportes Elena Ruiz, técnicos del polideportivo y representantes de las diferentes asociaciones participantes, como el centro de salud de Beasain, Asmube, Aranealde, Nagusilan, y Aita Menni. Estos últimos no participarán por el momento.

Todos ellos han destacado la importancia de la iniciativa para las personas mayores, ya que el ejercicio físico aporta muchos beneficios a la salud en todos los ámbitos en especial a la hora de prevenir enfermedades. Además, mejora la fuerza y la resistencia muscular y mantiene las articulaciones en forma, 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 y la socialización y es una iniciativa fundamental para hacer frente a la soledad.





```
jQuery("#share235") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "'Ondo ibili ondo izan' retoma actividad reorganizándose mediante preinscripción", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"},{ share: "facebook", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"},{ share: "linkedin", label: "Compartir", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "'Ondo ibili ondo izan' retoma actividad reorganizándose mediante preinscripción", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"},{ share: "email", label: "Email", shareIn: "self", text: "'Ondo ibili ondo izan' retoma actividad reorganizándose mediante preinscripción", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "'Ondo ibili ondo izan' retoma actividad reorganizándose mediante preinscripción", url: "https://beasain.eus/es/noticias/350-covid-19-es/3670-ondo-ibili-ondo-izan-retoma-actividad-reorganizandose-mediante-preinscripcion"}],});
```