



Ostegun honetan, hilak 4, goizeko hamarretan izango da ikasturteko lehenengo irteera eta ondoren udaletxean Osasun etxeko arduradunek hitzaldia emango dute

Osasuna eta ongizatea helburu hartuta, Udalak bultzatutako egitasmo honek ariketa fisikoa egitearen onurak zabaldu nahi ditu eta Kirol Orientabide Zerbitzua martxan dagoela jakinarazten du

Ondo ibili ondo izan egitasmoak urriaren 4an emango ditu ikasturte honetako lehen urratsak. Beasaingo Udaleko kirol sailak beste hainbat eragileen laguntzarekin, Beasaindik ibilbide osasuntsuak egitea animatzen jarraitu nahi du. Oro har, pertsona adindunei zuzenduta dagoen egitasmoa da eta antolakuntzan parte hartzen dute Beasaingo osasun etxea, Beasaingo Udala, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni eta Osasun Sailak.

Ostegunero, 10:00etatik aurrera, Gernika pasealekuko frontoitik abiatuko da talde ibiltaria. Irteeren egutegia Udal agendan kontsultatu daiteke. Ibilbideak lauak eta seguruak dira eta gainera mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonen egokituta daude. Ibilbide osoan, antolakuntzako elkarteen boluntarioak, medikuak eta osasun etxeko erizaintza zerbitzuko boluntarioak izango dituzte alboan bertaratu nahi duten guztiek.

Ohitura osasuntsuei buruzko hitzaldia

Urriaren 4an goizeko 10:00etan izango da Ondo ibili ondo izan ekintzaren ikasturte honetako lehen hitzordua Gernika pasealekuko

frontoian. Hasierako ekitaldi gehigarria berriz, 10:45tan Udaletxeko batzar aretoan eskainiko den hitzaldia izango da. Osasun etxeko arduradunen eskutik osasunari buruzko informazioa, aholkuak eta gomendioak emango dituzte. Ekitaldia amaitzeko hamaiketako emango zaie bertaratzen direnei.

Ariketa fisikoak onura asko ekartzen dizkio osasunari, besteak beste, hipertentsio arteriala hobetzen du, odoleko kolesterol eta azukre neurriak jaisten ditu, digestioa hobetzen du, indarra eta giharretako erresistentzia hobetu eta artikulazioak gazte mantentzen ditu, oreka hobetu eta erorikoen arriskua gutxitzen du, loaren kalitatea eta humorea hobetzen ditu eta tentsioak askatzen laguntzen du.

Garrantzitsuena oinez ibiltzea da, bakoitza bere ahalmenen arabera eta hori bakarrik ez, denbora tarte atsegin bat igarotzeaz gain harremanak eta sozializazioa ere lantzen dira. Bukatzean salda beroa hartzeko aukera izango da.

Kirol orientabide zerbitzua martxan

Antzizar kiroldegian kirol orientabide zerbitzua martxan da jada. Jendea hartatzeko ordutegia honakoa da: asteartetan 18:00-20:00ak bitartean eta ostegunetan 12:00-14:00ak bitartean. Osasun etxean ere zerbitzu honek tarte izango du bertatik ere bideratuko baitira pertsonak kiroldegira.

Udalak abian jarritako zerbitzu osagarri honen helburu nagusia kirolak pertsonengan eragin ditzaken onuraz jabetzea da. Onura handienak pertsona ez-aktiboak jarduera fisikoa egiten hasten direnean lortzen da. Hortaz, behar bezain aktiboak ez diren pertsonak aldian-aldian jarduera fisikoa egiten jartzea eta jarri eta gero horri eustea lehenetsiko du programak.

Osasun arriskua duten adineko herritarrei laguntzea ere helburu du zerbitzu honek. Bestalde bakarrik bizi edota gizarte-bazterketa arriskuan daudenei ere lagundu nahi zaie. Herritar guztien parte-hartzea sustatu nahi da. Programa honen xedea ez da jarduera fisikoaren sustapen hutsa. Jarduteko ohitura bizi-kalitatearekin, hots, ongizatearekin, lotu da. Herritarrei lagundu nahi zaie bere bizitza-proiektua gauzatzen. Jarduera fisikoaren bitartez ongizatea eraginez, eta pertsonen bizitzaren lagunduz, beren forma fisikoari, mentalari, eta sozialari ahal den neurrian eutsiz.

Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du

Azken eguneratzea: Azteazkena, 03 Urria 2018 14:44

Argitaratua: Azteazkena, 03 Urria 2018 14:44

