



Irailetik ekainera ostegunero izango dira irteerak goizeko 10:00etan Gernika pasealekuko frontoitik eta herritar guztiak egitasmo honetan parte hartzera gonbidatu nahi ditu Udalak

Osasuna eta ongizatea helburu hartuta, Udalak bultzatutako egitasmo honek ariketa fisikoa egitearen eta harreman sozialen onurak zabalduz jarraitzen du

Ondo ibili ondo izan egitasmoa martxan jarri da ikasturte berriari hasiera emanez. Beasaingo Udaleko kirol sailak beste hainbat eragileekin laguntzarekin, Beasaindik ibilbide osasuntsuak egitea animatzen jarraitu nahi du. Oro har, adineko pertsonen zuzenduta dagoen egitasmoa bada ere adin eta gisa guztietako herritarrek parte hartu dezakete. Egitasmo honen antolakuntzan Udalarekin elkarlanean eragile hauek parte hartzen dute; Beasaingo osasun etxea, Beasaingo Udala, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni eta Osasun Saila.

Aurreko ikasturteetan bezala, ostegunero, 10:00etatik aurrera, Gernika pasealekuko frontoitik abiatuko da talde ibiltaria. Ibilbideak lauak eta seguruak dira eta gainera mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonen egokituta daude. Ibilbide osoan, antolakuntzako elkarteekin boluntarioak, medikuak eta osasun etxeko erizaintza zerbitzuko boluntarioak izango dituzte alboan bertaratu nahi duten guztiek. Ikasturteko lehen irteerako aurkezpenean Aitor Aldasoro alkatearekin batera agertu dira ordezkariak. Alkateak egitasmo honen garrantzia azpimarratu du eta elkarteetako boluntarioek egiten duten lana eskertzeaz gain orain artean gerturatu ez diren herritarrek parte hartzera gonbidatu ditu.

Onura asko dituen ekimena

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 mokadutxo bat hartzeko aukera izango da.

Estreinako irteera eta saioa antolatzeko ardura Axier Borrego , Osasun etxeko eta Kiroldegiko Kirol orientatzaileak eta Jon Iturbe Antzizar kiroldegiko kirol teknikariak hartu dute.

OSTEGUNA irailak 26
JUEVES 26 septiembre
Gernika Pasealekuko Frontoia
Frontó Paseo de Gernika
10:00

ondo ibili ondo izan
caminar hacia el bienestar

Beasain