



**Hirugarren adineko pertsonei jarduera fisikoa areagotzea bultzatzen duen kanpaina indartzea du helburu**

**Jarduera fisikoan orientatzeko Kiroldegiko bulegoan dagoen teknikariak aholkularitza pertsonalizatua eskaintzen du**

Beasaingo Udalak pertsonen ongizatea helburu izanda beste erakundeekin elkarlanean Kirola eta osasunaren alde aurrera eramaten ari den kanpaina indartu nahi du herritarrei euren bizitza proiektua gauzatzen laguntzeko. Jarduera fisikoak ongizatea eragiten du eta pertsonei bizitzen lagundu behar die. Honela, beren forma fisikoari, mentalari eta sozialari ahal den neurrian eutsiz.

Eusko Jaurlaritzako Osasun publikoko zuzendaritza, Beasaingo Osasun zentroa eta Beasaingo Udalak, bere kirol fundazioaren bitartez, parte hartzen dute ekimen honetan. Bestetik, herriko Aranealde, Asmube, Aita Menni eta Nagusilan elkarteak ere lanean ari dira Beasaingo 65 urtetik

gorako herritarren artean jarduera fisikoa areagotzea bultzatzen duen esku hartzeko programa hau sustatuz.

Ariketa fisikoaren garrantziaz jabetuta Udalak hainbat egitasmo ditu martxan. Ondo ibili ondo izan ekimenean ostegunero 10:00etan herritarrekin irteerak antolatzen dira. Behar bezain aktiboak ez diren pertsonak aldian-aldian jarduera fisikoa egiten jartzea eta horri eustea lehenetsiz, herrian oinez ibiltzeko aukerak sustatzeko helburuz. Irteeretan Aranealde, Asmube eta Nagusilaneako boluntarioek laguntzen dute eta Osasun zentroko medikuek eta jarduera fisikoan Orientatzeko Bulegoko teknikari arduradunak ere parte hartzen dute.

### Jarduera fisikoan orientatzeko kontsultategia

Dagoeneko martxan dagoen zerbitzu hau, Beasaingo Kirolaren Udal fundazioaren eta Beasaingo Osasun zentroaren elkarlanaren arteko ekimena da eta herritarren jarduera fisikoa planifikatzen laguntzen du. Programa, erabiltzaile bakoitzaren neurrira egokitzen da aktibo izateko aukera erraztuz edonori.

Osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko xedea du. Osasunerako jarduera fisikoa ezinbesteko ardatza da eta jarrera sedentarioak ere aztergai izango dira. Jarduera fisikoa egiteko ohitura bizi-kalitatearekin, umore hobearekin, entretenimenduarekin eta estresetik suspertzearekin, hots, ongizatearekin lotu nahi da. Onura handienak pertsona ez-aktiboak jarduera fisikoa egiten hasten direnean lortzen da.

Zerbitzu honen ezaugarri nagusienak hauek dira: aurretiazko hitzorduraen sistemas funtzionatzen du, aholkulartiza zerbitzua doakoa da, zerbitzua egun eta ordu hauetan eskaintzen da: asteartetan 18:00etatik 20:00etara eta ostegunetan 12:00etatik 14:00etara. Bulegoa Antzizar kiroldegian dago eta arduraduna Xabat Ibarguren, jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietan lizentziadunak eskaintzen du.

```
jQuery("#share108") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Bultzada berria Osasuna-kirola kanpainari herritarren ongizatearen alde", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/405-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-herritarren-ongizatearen-alde"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/405-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-herritarren-ongizatearen-alde"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/405-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-herritarren-ongizatearen-alde"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Bultzada berria Osasuna-kirola kanpainari herritarren ongizatearen alde", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/405-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-
```

```
herritarren-ongizatearen-alde"},{ share: "email", label: "E-mail",
shareIn: "self", text: "Bultzada berria Osasuna-kirola kanpainari
herritarren ongizatearen alde", url: "https://www.beasain.eus/kirola-a
lbisteak/405-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-herritarren-
ongizatearen-alde"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn:
"self", text: "Bultzada berria Osasuna-kirola kanpainari herritarren
ongizatearen alde", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/405
-bultzada-berria-osasuna-kirola-kanpainari-herritarren-ongizatearen-
alde"},]]});
```