Este jueves día 4 será la primera salida del curso y a continuación responsables del centro de salud ofrecerán una charla en el Ayto.

Siendo el bienestar y la salud objetivos prioritarios, el Ayto. continúa impulsando y difundiendo los beneficios de la actividad física a la vez que comunica que ya está en marcha el servicio de orientación deportiva

La iniciativa Ondo ibili ondo izan dará sus primeros pasos el 4 de octubre. El área de deportes del Ayto. de Beasain en colaboración con diversos agentes, desea animar a realizar recorridos saludables. En general, esta iniciativa va dirigida a personas de edad avanzada y en ella participan distintos agentes como son el Centro de salud de Beasain, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni o la Consejería de salud.

Todos los jueves a partir de las 10:00, el punto de inicio será el frontón de Gernika pasealekua. Desde ahí partirán los diferentes circuitos, algunos llanos y adaptados a las personas con dificultades de movilidad. Acompañarán a las personas participantes a lo largo del camino, tanto los voluntarios/as de la asociación como las enfermeras del centro de salud.

Charla sobre habitos saludables

La cita para la primera salida de *Ondo ibili ondo* izan está programada para este 4 de octubre a las 10:00 de la mañana en el frontón de Gernika pasealekua. Una vez finalizado el recorrido a las

Phoca PDF

10:45, responsables del Centro de Salud ofrecerán en el salón de plenos del Ayto. una charla que girará en torno a hábitos saludables, recomendaciones, consejos, etc. Al finalizar el acto se ofrecerá un almuerzo a las personas presentes.

La actividad física aporta muchos beneficios a la salud; mejora la hipertensión arterial, reduciendo el colesterol en sangre y los niveles de azúcar. Mejora la digestión, la fuerza y la resistencia muscular y mantiene las articulaciones en forma. Mejora el equilibrio y reduce el riesgo de caídas, la calidad del sueño y el humor y ayuda a liberar tensión.

Lo más importante es caminar cada cual según su capacidad. Y no solo eso, pasarlo bien y hacer nuevas amistades ya que la socialización también es un beneficio saludable. Además al finalizar se podrá tomar un caldo caliente.

El servicio de orientación deportiva en marcha

El servicio de orientación deportiva del polideportivo Antzizar ya se encuentra en marcha. El horario de atención es el siguiente: los martes de 18:00 a 20:00 y los jueves de 12:00 a 14:00. El Centro de Salud forma parte también de este servicio ya que del mismo se direccionará al polideportivo a las personas que así lo requieran.

Este servicio complementario puesto en marcha por el Ayto. pretende concienciar a las personas de los beneficios que proporciona a la salud y al bienestar general la actividad física y por consiguiente el deporte. El mayor beneficio se consigue cuando se logra que personas no activas comiencen a realizar deporte. Es por ello que el programa prioriza promover a realizar habitualmente actividad física y sobre todo a mantener esa asiduidad a aquellas personas que no son lo suficientemente activas.

Este servicio también tiene como objetivo ayudar a las personas con riesgos en su salud. Por otro lado las personas con riesgo de exclusión social o que vivan solas son también beneficiarias de este servicio, ya que se pretende promover la implicación de toda la ciudadanía para de este modo el citado servicio redunde en el bienestar general y la calidad de vida de las personas y no simplemente en la promoción de la actividad física. De este modo se quiere colaborar en el proyecto vital de cada persona impulsando el bienestar a través de la actividad física, en los aspectos físico, mental y social ayudando a las personas a vivir.

Phoca PDF

Phoca PDF