'Ondo ibili ondo izan'-en antolaketa egokirako aldez aurretik izena eman beharko da

Argitaratua: Osteguna, 25 Martxoa 2021 17:45



Osasuna babesteko prebentzio neurriak gordez ekimena apirilaren 15ean berrekitea aurreikusi da eta kiroldegian eman beharko da izena

Zahartze aktiborako, helduen sozializaziorako eta orohar adineko pertsonen osasunean duen eragin onuragarriak kontutan hartuta Ondo ibili ondo izan ekimenean parte hartzen duten eragile guztiek ekimenari berriro heltzea erabaki dute.

Duela urtebete Covid 19ak eragindako konfinamentua eta pandemiaren eraginez bertan behera geratu ziren ostegunero burutzen ziren ibilaldi osasuntsuak eta ohitura hau berreskuratzeko erabakia hartu da. Hori bai, gauden testuingurua ikusirik beharrezkoak diren babes neurriak beteko dira. Horretarako pertsona kopuru mugatuko taldeak osatuko dira bakoitzaren baldintza eta egoerari erreparatuz.

Horretarako, antolaketa egokia burutu ahal izateko parte hartzeko desioz zeuden pertsonek izena eman beharko dute Antzizar kiroldegira deituz 943 887900, edo bertaratuz. Ondo bidean, apirilaren 15ean hasiko dira ibilaldiak.

Sozializazioa eta osasun fisikoa

Gaur egindako aurkezpenean, Leire Artola alkatea, Elena Ruiz kirol zinegotzia, kiroldegiko teknikariak eta parte hartzen duten elkarte

Phoca PDF

ezberdinetako ordezkariak izan dira; hala nola, Beasaingo osasun etxea, Asmube, Aranealde, Nagusilan, eta Aita Menni. Azken hauek Aldundiak esanda ez dute parte hartuko oraingoz.

Ekimenak pertsona helduentzat duen garrantzia azpimarratu dute denek. Ariketa fisikoak onura asko ekartzen dizkio osasunari arlo guztietan eta batez ere gaixotasunak prebenitzeko garaian. Gainera, 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.

Ez hori bakarrik, denbora tarte atsegin bat igarotzeaz gain harremanak eta sozializazioa ere lantzen dira eta bakardadeari aurre egiteko ezinbesteko ekimena da.



Phoca PDF



jQuery("#share263") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "\'Ondo ibili ondo izan\'-en antolaketa egokirako aldez aurretik izena eman beharko da", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "\'Ondo ibili ondo izan\'-en antolaketa egokirako aldez aurretik izena eman beharko da", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "\'Ondo ibili ondo izan\'-en antolaketa egokirako aldez aurretik izena eman beharko da", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "\'Ondo ibili ondo izan\'-en antolaketa egokirako aldez aurretik izena eman beharko da", url: "https://www.beasain.eus/albisteak/349-covid-19/3669-ondo-ibili-ondo-izan-en-antolaketa-egokirako-aldez-aurretik-izena-eman-beharko-da"},]});

Phoca PDF