Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du

Argitaratua: Asteartea, 26 Iraila 2017 15:24



Ostegun honetan, hilak 28, goizeko hamarretan izango da ikasturteko lehenengo hitzordua. Osasuna eta ongizatea helburu hartuta, Udalak bultzatutako egitasmo honek ariketa fisikoa egitearen onurak zabalduz jarraitzen du

Ondo ibili ondo izan egitasmoa martxan jarriko da berriro ostegun honetan. Beasaingo Udaleko kirol sailak beste hainbat eragileen laguntzarekin, Beasaindik ibilbide osasuntsuak egitea animatzen jarraitu nahi du. Orohar, pertsona adindunei zuzenduta dagoen egitasmoa da eta antolakuntzan parte hartzen dute Beasaingo osasun etxea, Beasaingo Udala, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni eta Osasun Sailak.

Aurreko ikasturteetan bezala, ostegunero, 10:00etatik aurrera, Gernika pasealekuko frontoitik abiatuko da talde ibiltaria. Ibilbideak lauak eta seguruak dira eta gainera mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonei egokituta daude. Ibilbide osoan, antolakuntzako elkarteen

Phoca PDF

boluntarioak, medikuak eta osasun etxeko erizaintza zerbitzuko boluntarioak izango dituzte alboan bertaratu nahi duten guztiek.

Ariketa fisikoak onura asko ekartzen dizkio osasunari, besteak beste, hipertentsio arteriala hobetzen du, odoleko kolesterol eta azukre neurriak jeisten ditu, liseriketa 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.

jQuery("#share520") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan egitasmoak ikasturte berria hasiko du", url: "https://www.beasain.eus/bestelakoak-albisteak/878-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoak-ikasturte-berria-hasiko-du"},]});

Phoca PDF