



Con este acto de presentación se pretende reforzar la campaña que incrementa la actividad física en personas de la tercera edad

Como complemento a la campaña, en el polideportivo Anzizar se ha dispuesto un servicio de orientación personalizada para la actividad física ofrecida por un técnico cualificado

Al objeto de trabajar en favor del bienestar de las personas el Ayto. de Beasain da un nuevo impulso a la campaña salud y deporte en colaboración con otras instituciones. Con ello se pretende influir en la vida y bienestar de las personas haciéndoles mantener la forma física, mental y social a través de la actividad física.

Debido a ello, la dirección de salud del Gobierno Vasco, el centro de salud de Beasain y el Ayto. a través de la fundación del deporte participan en esta iniciativa. En el programa de intervención para incrementar los hábitos de realizar actividad física en mayores de 65,

colaboran las asociaciones locales de voluntarios Aranealde, Asmube y Nagusilan.

Debido a la importancia de realizar actividad física, el Ayto. puso en marcha diferentes iniciativas. La actividad Ondo ibili ondo izan (Caminar por el bienestar) se realiza todos los jueves con las salidas programadas a las 10:00 de la mañana. La prioridad es activar y mantener activas a aquellas personas que no lo son, promoviendo las posibilidades de salir a caminar, con la ayuda de los voluntarios y voluntarias de Asmube, Aranealde y Nagusilan en colaboración los médicos del centro de salud y el técnico orientador de la actividad física que trabaja en el polideportivo.

Consulta de orientación en la actividad física

Este servicio creado por la fundación municipal del deporte en colaboración con el centro de salud de Beasain, ayuda en la planificación de la actividad física de las personas. El programa se adapta a las condiciones de cada cual facilitando además la posibilidad de ser una persona activa.

La consulta tiene como fin mejorar la salud y la calidad de vida. El eje es por tanto la actividad física por la salud. También serán tratadas las actitudes sedentarias. La costumbre de realizar actividad física está directamente relacionada con la calidad de vida, el buen humor, el entretenimiento, huir del estrés. El mayor beneficio se consigue cuando las personas no activas comienzan a realizar actividad física.

Las principales características que se ofrecen con este servicio son las siguientes: funciona con cita previa, el servicio de asesoría es gratuito, el horario de atención es el siguiente: martes de 18:00 a 20:00 horas y jueves de 12:00 a 14:00. La oficina de atención está situada en el polideportivo Anzizar y el técnico responsable es Xabat Ibarguren, licenciado en ciencias del deporte y la actividad física.