



Con la salud y el bienestar como objetivo, la actividad impulsada por el Ayuntamiento continúa difundiendo los beneficios de la práctica del ejercicio físico y las relaciones sociales. El servicio de orientación que ofrece el polideportivo en el centro de salud será los lunes por la mañana

El primer encuentro partirá desde el punto de salida habitual del frontón de Gernika pasealekua el 29 de septiembre a las 10:00 de la mañana. Para participar basta con comparecer el mismo día

La actividad Ondo ibili ondo izan ha sido presentada dando inicio así al nuevo curso. El área de deportes del Ayuntamiento de Beasain, con la colaboración de otros agentes, quiere animar a la ciudadanía a realizar recorridos saludables por Beasain. Aunque se trata de una iniciativa dirigida a personas mayores, pueden participar personas de todas las edades y condiciones. En la organización de esta iniciativa colaboran con el Ayuntamiento los siguientes entes: centro de Salud de Beasain, Asmube, Urbiberri, Nagusilan, y Aita Menni.

La primera salida será el 28 de septiembre. La cita será a las 10:00 de la mañana en el panel informativo de Ondo ibili ondo izan que se encuentra junto al frontón de Gernika pasealekua y se repetirá todos los jueves. En la presentación del nuevo curso los responsables

municipales han destacado junto a los participantes los detalles de esta iniciativa. La alcaldesa Leire Artola ha destacado los objetivos y la importancia del proyecto y los beneficios que aporta, tanto en términos saludables, físicos y mentales, como en términos de socialización, ya que sirve para relacionar a las personas. Según la alcaldesa “Debemos hacer un esfuerzo especial para atraer cada vez a más personas a esta iniciativa”. Asimismo, ha destacado el deseo de llegar a más personas y ha pedido que se difunda el mensaje para animar al resto de la ciudadanía a participar en los paseos saludables.

Elena Ruiz, concejala de deportes y Peru Elosegui, preparador físico encargado de dinamizar y organizar el proyecto, han explicado la importancia del ejercicio físico, el cual se lleva a cabo ajustándose a las condiciones de cada participante. Las rutas son llanas, seguras y adaptadas a personas con dificultades de movilidad. A lo largo de todo el recorrido estarán acompañados por voluntarios de las asociaciones organizadoras y por los orientadores deportivos del polideportivo Antzizar. La intensidad del ejercicio se ajusta teniendo en cuenta las patologías propias de cada participante.

En representación del Centro de Salud de Beasain, la médico María Dolores López, ha destacado el beneficio que esta iniciativa aporta a la salud mental. Facilitando las relaciones, se ofrece la posibilidad de disfrutar en este tipo de actividades, lo cual beneficia a las personas. Además, en el centro de salud también se prestará asesoramiento deportivo de la mano del servicio de orientación del polideportivo.

Para participar en esta actividad bastará con acudir a las salidas en el horario y lugar citado o si no también se puede acudir al polideportivo.

Servicio de orientación en el Centro de Salud

Peru Elosegui ha explicado que en este proyecto se encuentran dos tareas. Por un lado, el encuentro que se celebrará todos los jueves, en el que además de completar los recorridos juntos, realizarán diferentes sesiones de ejercicios físicos a cubierto cuando el tiempo no acompañe. Al final de los recorridos se realizarán diversos estiramientos y finalizarán la jornada en el centro social Urbiberri con un pequeño ágape.

Por otro lado, se encuentra el servicio de orientación que ofrece el Polideportivo en el centro de salud. Peru ofrecerá este servicio todos los lunes por la mañana entre las 10:30 y las 12:30 horas. Atenderá a las y los pacientes derivados por médicos y endocrinos orientándolos a

través de un servicio de asesoramiento deportivo adaptado a sus condiciones.

Hábitos saludables

El ejercicio físico aporta muchos beneficios para la salud, entre otros, mejora la hipertensión arterial, reduce el nivel del colesterol y azúcar en sangre, mejora la digestión, la fuerza y resistencia muscular y mantiene las articulaciones en buen estado. Además de mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas, beneficia la calidad del sueño y el humor y ayuda a liberar tensiones.

Lo importante es caminar, cada cual según sus posibilidades y no solo eso, sino que además de pasar un rato agradable también se promueven las relaciones y la socialización.

