Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua Osasun Etxean ere eskainiko da

Argitaratua: Azteazkena, 10 Urria 2018 14:36



Herritarren osasuna eta ongizatea helburu hartuta, Udalak Beasaingo Osasun Etxearekin elkarlanean, kiroldegian doan eskaintzen duen zerbitzua Osasun Etxean eskainiko du astean behin

Bizi kalitatean duen eraginagatik eta prebentzioan duen garrantziaz jabetuta, Udalak Antzizar kiroldegian abian jarritako zerbitzu hau zabaldu eta Osasun etxean ere eskaintzeko adostasunera iritsi da Beasaingo Osasun etxeko arduradunekin.

Honen berri eman dute gaur Beasaingo Udaletxean egindako aurkezpenean Beasaingo Udaleko kirol zinegotzia Elena Ruizek, Osasun Etxeko Justo Mugika medikuak eta zerbitzua eskaintzearen ardura izango duen Asier Borrego kirol aholkulariak.

Herritarrei egun, Antzizar kiroldegian eskaintzen zaien kirol orientabide zerbitzuaren gehigarria izango da gaur aurkeztutakoa. Hala adierazi du Elena Ruizek, “herritarren osasunerako onuragarria da eta

Phoca PDF

bizi kalitatean eta ongizatean eragin zuzena izango du” azpimarratu du. Beste pauso bat gehiago ematen da zerbitzu honen eskaintzan eta doakoa dela nabarmendu du, edonori irekia adina kontutan izan gabe.

Justo Mugika medikuak bere aldetik, sedentarismoa eta aktibotasun ezari aurre egiteko zerbitzu berritzaile bat dela aipatu du, “Osasun Etxe askok eskaintzen ez dutena. Jarduera fisikoaren bitartez gaitz askori aurre egin ahal zaie honela, diabetesa, hipertentsioa, obesitatea …, eta oro har osasun arazoak dituzten pertsonentzat onuragarria da. Asierren laguntzarekin pertsona bakoitzari bere neurrira egokitutako ariketa fisikoa egiteko aholkularitza eta plangintza eskainiko zaio” gehitu du Mugikak.

Osasun etxean astelehenetan

Asier Borrego kirol prestatzailea izango da zerbitzua Antzizar kiroldegian eta Osasun etxean eskainiko duena. Zerbitzua doakoa da eta kiroldegian asteartetan 18:00-20:00ak bitartean eta ostegunetan 12:00-14:00ak bitartean txanda eskatuz eskaintzen da. Horretarako 943 887900 telefono zenbakira deitu behar da. Osasun etxean berriz astelehenetan izango da 10:15etik 12:00etara. Dena den ordutegia ez da itxia. Ordutegi hauetatik kanpo eskatzeko aukera izango da aipatutako orduetan ezin dutenentzat.

Asierrek azaldu duenez, helburua jendea jarduera fisikoan aktibatzea eta gustuko duen ariketa fisikoa egitea da, botikak alde batera utzi eta osasuntsuago bizitzeko. Pertsona bakoitzari dagokion ariketa fisikoa eta kirol jarduera egitea gomendatuko zaio, modu pertsonalean. Horretarako pertsona bakoitzaren osasun azterketaren txostena aztertu ondoren, elkarrizketatu eta ondorio horietan oinarrituko da zein ariketa fisiko mota egin erabakitzeko.

Zerbitzua adineko pertsonei soilik zuzenduta dagoenaren ustea ukatu du Asierrek. Ez dago mugarik, adierazi du, jarduera fisikoan ez dago adinik integraziorako ere balio duelako. Etxean ezer egin gabe dauden pertsona orori irekia dago sozializazioa eta harremanak errazteko ere bidea bada eta.

jQuery("#share403") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share: "twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua Osasun Etxean ere eskainiko da", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-

Phoca PDF

orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn: "self", text: "Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua Osasun Etxean ere eskainiko da", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn: "self", text: "Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua Osasun Etxean ere eskainiko da", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},{ share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Jarduera fisikorako orientazio zerbitzua Osasun Etxean ere eskainiko da", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/1686-jarduera-fisikorako-orientazio-zerbitzua-osasun-etxean-ere-eskainiko-da"},]});

Phoca PDF