



Osasuna babesteko prebentzio arauak betez parte hartzaileak launako taldeetan banatuta ekin diote lehen egunari

Zahartze aktiborako, helduen sozializaziorako eta orohar adineko pertsonen osasunean duen eragin onuragarriak kontutan hartuta Ondo ibili ondo izan ekimenak berreskuratu du bere dinamika. Baldintzak aldatu badira ere, zahartze aktiborako ariketa fisikoa eta harreman sozialak sustatzen dituen ekimena abian jarri da betiko hitzorduari eutsiz; ostegunero goizeko 10:00etan.

Antolaketa egokiarekin eta osasun protokoloak agintzen duena jarrituz, lehen egunean eta zerrenda pasa ondoren, ekimena gidatzen duten kirol teknikariek, lau taldeetan banatu dituzte alde aurretik izena emanda zeuden parte hartzaileak. Beroketa ariketa batzuen ondoren hasi dute beti ere taldeetan banatuta oinezko ibilbidea guztiek gaurkoan eguraldi.

Urte bete etenda

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 betez.

Antolaketa egokia burutu ahal izateko aldez aurretik izena eman behar izan da eta irekita jarraitzen du aukera honek hemendik aurrera ere parte hartu nahi duen orori. Horretarako, Antzizar kiroldegira deitu daiteke 943 887900, edo bertaratu.

Sozializazioa eta osasun fisikoa

Gaurko lehen saioan, Leire Artola alkatea, Elena Ruiz kirol zinegotzia, kiroldegiko teknikariak eta parte hartzen duten elkarte ezberdinetako ordezkariak izan dira; hala nola, Beasaingo osasun etxea, Asmube, Aranealde, eta Nagusilan.

Ekimen honek pertsona helduentzat egundoko garrantzia du. 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.







```
jQuery("#share778") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Ondo ibili
ondo izan-ek eman ditu lehen pausoak ", url: "https://www.beasain.eus/
kirola-albisteak/3703-ondo-ibili-ondo-izan-ek-eman-ditu-lehen-
pausoak"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.b
easain.eus/kirola-albisteak/3703-ondo-ibili-ondo-izan-ek-eman-ditu-
lehen-pausoak"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https:/
/www.beasain.eus/kirola-albisteak/3703-ondo-ibili-ondo-izan-ek-eman-
ditu-lehen-pausoak"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn:
"self", text: "Ondo ibili ondo izan-ek eman ditu lehen pausoak ", url:
"https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/3703-ondo-ibili-ondo-izan-ek-
eman-ditu-lehen-pausoak"},{ share: "email", label: "E-mail", shareIn:
"self", text: "Ondo ibili ondo izan-ek eman ditu lehen pausoak ", url:
"https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/3703-ondo-ibili-ondo-izan-ek-
eman-ditu-lehen-pausoak"},{ share: "telegram", label: "Telegram",
shareIn: "self", text: "Ondo ibili ondo izan-ek eman ditu lehen
pausoak ", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/3703-ondo-
ibili-ondo-izan-ek-eman-ditu-lehen-pausoak"}],});
```