



Osasuna eta ongizatea helburu hartuta, Udalak bultzatutako egitasmo honek ariketa fisikoa egitearen eta harreman sozialen onurak zabalduz jarraituko du

Egun adierazitako segurtasun eta babes neurriak gordez burutuko dira ibilaldiak ikasturte berrian

Ondo ibili ondo izan egitasmoa martxan jarri da ikasturte berriari hasiera emanez. Beasaingo Udaleko kirol sailak beste hainbat eragileen laguntzarekin, Beasaindik ibilbide osasuntsuak egitera animatu nahi ditu herritarrek. Oro har, adineko pertsonen zuzenduta dagoen egitasmoa bada ere adin eta gisa guztietako herritarrek parte hartu dezakete. Egitasmo honen antolakuntzan Udalarekin elkarlanean eragile hauek parte hartzen dute; Beasaingo osasun etxea, Beasaingo Udala, Asmube, Aranealde, Nagusilan, Aita Menni eta Beasaingo Osasun etxea.

Ikasturte berriaren aurkezpenean udal arduradunek parte hartzaileekin batera egin dute irteeren topalekua den Gernika pasealekuko frontoi txikiaren ondoan. Leire Artola alkateak egitasmoaren garrantzia azpimarratu eta honek ekartzen dituen onurak nabarmendu ditu. Era berean jende gehiagorengana iristeko gogoaz azpimarratu du eta gainontzeko herritarrei ibilaldietan parte hartzera animatzeko mezua zabaltzea eskatu du. Egitasmoa dinamizatu eta antolatzeaz arduratzen den Jon Iturbe prestatzaile fisikoak bere aldetik ibilaldietan izena

emateko eta parte harte hartzeko baldintzak azaldu ditu. Egungo egoerak eskatzen dituen segurtasun eta babes neurriak zeintzuk izango diren ere aipatu ditu eta baita taldeen banaketa nola egingo den.

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 boluntarioak eta Kiroldegiko Kirol orientatzaileak izango dituzte alboan.

Osasuna eta sozializazioa

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





```
jQuery("#share15") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Ibilaldi
osasuntsuak berriro martxan Ondo ibili ondo izan egitasmoaren
eskutik", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/4004-ibilaldi
-osasuntsuak-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoaren-
eskutik"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www.b
easain.eus/kirola-albisteak/4004-ibilaldi-osasuntsuak-berriro-martxan-
ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoaren-eskutik"},{ share: "linkedin",
label: "Partekatu", url: "https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/400
4-ibilaldi-osasuntsuak-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-izan-
egitasmoaren-eskutik"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp",
shareIn: "self", text: "Ibilaldi osasuntsuak berriro martxan Ondo
ibili ondo izan egitasmoaren eskutik", url: "https://www.beasain.eus/k
irola-albisteak/4004-ibilaldi-osasuntsuak-berriro-martxan-ondo-ibili-
ondo-izan-egitasmoaren-eskutik"},{ share: "email", label: "E-mail",
shareIn: "self", text: "Ibilaldi osasuntsuak berriro martxan Ondo
ibili ondo izan egitasmoaren eskutik", url: "https://www.beasain.eus/k
irola-albisteak/4004-ibilaldi-osasuntsuak-berriro-martxan-ondo-ibili-
ondo-izan-egitasmoaren-eskutik"},{ share: "telegram", label:
"Telegram", shareIn: "self", text: "Ibilaldi osasuntsuak berriro
martxan Ondo ibili ondo izan egitasmoaren eskutik", url: "https://www.
beasain.eus/kirola-albisteak/4004-ibilaldi-osasuntsuak-berriro-martxan-
ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoaren-eskutik"},]})
```