



Futbol jardueraren bidez, 55 urtetik gorako herritarren bizimodu osasungarria sustatzea da helburua

Beasainen entrenamenduak martxoaren 25ean hasiko dira eta ostiralero errepikatuko dira goizez 11:00etatik 12:30era eta Antzizar kiroldegian izena eman ahalko da

Zahartze aktiboaren baitan eta bizitza autonomia luzatzea helburu, adineko herritarren artean jarduera fisikoa eta kognitiboa sustatzea du helburu Beasaingo Udalak. Osasuna zainduz, herritarren ongizatean eragitea beharrezkoa da eta hartara Udalak bat egin du Real Sociedad Fundazioak abian jarri duen Walking Football proiektuarekin. Egitasmo honen xedea, berrogeita hamabost urtetik gorako pertsonengan bizimodu aktibo eta osasungarria sustatzea. Horretaz gain, proiektu honen bidez kolektibo horretako pertsonen jarduera fisikoa egiten duten bitartean harremanak sozialak sustatu ahal izateko espazio bat sortu nahi da.

Arlo honi dagokionez, Udalak baditu hainbat egitasmo zahartze aktiboa sustatzeko helburua dutenak eta adineko pertsonen autonomian eta ongizatean eragin nahi dutenak; hala nola, Ondo ibili ondo izan, Beasain Lagunkoia, Erretiratuen elkartean burutzen diren tailerrak, Goiz Alzheimer, Goiz Zaindu, Neurobai edota Antzizar kiroldegiak Beasaingo Osasun Etxearekin elkarlanean kiroldegian antolatzen dituen ikastaroak.

Real Sociedad Fundazioaren proiektu hau kirol-jardueren bidez bizimodu osasungarria sustatzeko interesaren barruan kokatzen da, kasu honetan 55 urtetik gorakoentzat. Hori horrela, Beasaingo Loinatz Udal Futbol zelaia, egitasmo hau aurrera eramateko egoitza izango da Udala eta Beasain Kirol Elkartearen elkarlanari esker.

Walking Football futbol modalitate bat da, bizimodu aktiboa mantentzen eta ondo pasatzen laguntzeko diseinatua. Futbolean jokatzean datza, baina aldaketa batzuekin: oinez jokatuko da eta ezin izango da korrika egin, kontaktua saihestuko da eta ezin izango da baloia buruaren gainetik altxatu, beste arau batzuen artean. Realeko entrenatzaile batek astean behin ordu eta erdiko entrenamendua egingo du Walking Football-en parte hartu nahi duten pertsona guztientzat.

Gipuzkoa mailako egitasmoa

Entrenamenduak martxoaren 22an hasiko dira Zubietan, 23an Arrasaten eta 25ean Beasainen. Egun horietatik aurrera, entrenamenduak egoitza eta ordu hauetan egingo dira:

- Zubieta (Real Sociedad instalazioak): astearteetan 11: 00etatik 12:30era
- Arrasate (Mojategi futbol zelaia): asteazkenetan 11: 00etatik 12:30era
- Beasain (Loinatz udal futbol zelaia): ostiraletan 11: 00etatik 12:30era

Kirola egiteko beste modu batez gozatu nahi duten 55 urtetik gorako pertsona guztiek Walking Footballen izena eman ahal izango dute [esteka](#) honen bidez. Beasaingo Antzizar kiroldegian ere izena emateko orriak egongo dira.

Real Sociedad Fundazioaren proiektu honek Adinberri, Donostia Lagunkoia, Matia Fundazioa, Adinkide, Agujipens (Gipuzkoako jubilatuek eta pentsiodunen elkarteak), Arrasateko Udala eta Beasaingo Udalaren babesa du.

Zalantzarik izanez gero, Helbide elektroniko hau spam roboten kontra babestuta dago. JavaScript aktibatuta eduki behar duzu hau ikusteko. helbidean edo 943 46 28 33 telefonoan argitu daitezke.