



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

Gernika pasealekuko frontoiko ohiko irteera puntutik abiatuko da lehen irteera irailaren 29an goizeko 10:00etan

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 herritarrak. Oro har, adineko pertsonei 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, Urbiberri, Nagusilan, Aita Menni eta Beasaingo Osasun etxea.

Irailaren 29an izango da lehen irteera. Hitzordua goizeko 10:00etan Gernika pasealekuko frontoiaren ondoan dagoen Ondo ibili ondo izani

buruzko informazio kartelean eta ostegunero errepikatuko da. Ikasturte berriaren aurkezpenean udal arduradunek parte hartzaileekin batera ekimen honen xehetasunak azpimarratu dituzte. Leire Artola alkateak egitasmoaren helburuak eta garrantzia azpimarratu eta honek ekartzen dituen onurak nabarmendu ditu; osasunaren aldetik bai fisikoki zein adimenaren aldetik, baina baita ere sozializaziorako, pertsonak harremantzeko balio duelako. Era berean jende gehiagorengana iristeko gogoaz azpimarratu du eta gainontzeko herritarrei ibilaldietan parte hartzera animatzeko mezua zabaltzea eskatu du.

Egitasmoa dinamizatu eta antolatzeaz arduratzen diren Asier Borrego eta Peru Elozegi prestatzaile fisikoak euren aldetik ariketa fisikoaren garrantziaz gain, ekimena parte hartzaile bakoitzaren baldintzetara egokituta burutzen dela azaldu dute. Ibilbideak lauak eta seguruak dira eta gainera mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonei egokituta daude. Ibilbide osoan, antolakuntzako elkarteekin boluntarioak eta Antzizar kiroldegiko kirol orientatzaileak izango dituzte alboan. Norberak dituen patologiak kontutan hartuta egokitzen da ariketaren intentsitatea.

Beasaingo Osasun etxearen ordezkari eta sendagilea den Maria Dolores Lópezek osasun mentalari honelako ekimenek egiten dioten mesedea azpimarratu du; harremanak erraztuz, gozatzeko aukera eskaintzen dute honelako jarduerak eta hori onuragarria da personentzat.

Ibilaldietan izena emateko nahikoa da irteerara agertzea edo nahi izanez gero kiroldegian bertan ere egin liteke.

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 umorea 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("#share282") . jsSocials({shareIn: "popup",shares: [{ share:
"twitter", label: "Tweet", via: "", hashtags: "", text: "Berriro
martxan Ondo ibili ondo izan egitasmoa", url: "https://www.beasain.eus
/kirola-albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-izan-
egitasmoa"},{ share: "facebook", label: "Partekatu", url: "https://www
.beasain.eus/kirola-albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-
izan-egitasmoa"},{ share: "linkedin", label: "Partekatu", url: "https:
//www.beasain.eus/kirola-albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-ibili-
ondo-izan-egitasmoa"},{ share: "whatsapp", label: "WhatsApp", shareIn:
"self", text: "Berriro martxan Ondo ibili ondo izan egitasmoa", url: "
https://www.beasain.eus/kirola-albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-
ibili-ondo-izan-egitasmoa"},{ share: "email", label: "E-mail",
shareIn: "self", text: "Berriro martxan Ondo ibili ondo izan
egitasmoa", url: "https://www.beasain.eus/kirola-
albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-izan-egitasmoa"},{
share: "telegram", label: "Telegram", shareIn: "self", text: "Berriro
martxan Ondo ibili ondo izan egitasmoa", url: "https://www.beasain.eus
/kirola-albisteak/4660-berriro-martxan-ondo-ibili-ondo-izan-
egitasmoa"},]});
```