

UDALEKO OSASUN ETA KONTSUMO SAILAK AIRE ZABALEAN EGITEKO SUSTATZEN DITUEN JARDUERA FISIKOEN URTEKO PROGRAMAN KALISTENIA SARTUKO DA

- **Jarduera hau 2022ko azken hiruhilekoan egin zen, eta Ibiltarien Sareko eta Parke Bio-osasungarrietako ohiko jardueri gehituko zaie.**
- **Iaz, 5.459 lagunek erabili dute Ibiltarien Sarea, eta 2.049k parte hartu dute hiriko Parke Bio-osasungarrietan programatutako jardueretan.**
- **Urteko azken hiruhilekoan kalistenia esperientzia pilotuak harrera ona izan du, 141 pertsonaren parte-hartzearekin, eta horrek jarduera hau urteko egutegian sartzera animatu ditu saileko arduradunak.**

Bilbon, 2023ko otsailaren 28an. Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak martxotik aurrera berriro ekingo dio aire zabaleko jarduera fisikoko programari. Helburua, uriko bizilagunei osasuna zaintzeko aukera ematea, parke bio-osasungarrietan paseoak eta jarduerak eginez eta, urte honetatik aurrera, kalistenia ere eginez.

Kalistenia norberaren gorputz-pisuarekin egiten den ariketa fisikoen prozesua da. Hiriko hainbat gunetan jarri diren oinarrizko ekipamendu sinpleekin egiten da, eta monitore espezializatuen laguntza jasotzen du. Kalistenia, beraz, Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak sustatzen duen aire zabaleko jarduera fisikoaren urteko programazioan sartu da. Jarduera hori Ibiltarien Sareak eta Parke Bio-osasungarriek dituzten gainerako jardueri gehitzen zaie.

2023ko martxotik ekainera, 84 saio egingo dira, ordu eta erdikoak, 10 parke bio-osasungarritan dinamizatuak (Uribarri, Zorrotza, Europa parkea, Eskurtze, Sarriko, Casilda Iturrizar, Elorrieta, Gabriel Aresti, Etxebarria, Zamakola). Gainera, ordu eta erdiko 24 saio egingo dira, profesionalek dinamizatuak, kalistenia lau parketan: Sarriko, Europa parkea, Zorrotzako muturra eta Casilda Iturrizar, Ibiltarien Sareko 15 ibilbideetako bat egiteko antolatzen diren eguneroko irteerez gain.

Yolanda Díez Bilboko Udaleko alkateorde eta Osasun eta Kontsumoko zinegotziak adierazi duenez, *herritar guztiei zuzendutako aire zabaleko jarduera horien bidez bizi-ohitura osasungarriak sustatu nahi dira, bizimodu aktiboa sustatuz.*

Programetan izandako parte-hartzearen balantzea oso positiboa da. 2021eko urritik 2022ko ekainera bitartean, 5.459 pertsonak hartu dute parte Ibiltarien Sarearen 175 saioetan; parke bio-osasungarrietan proposatutako dinamizazio-jardueretan, berriz, 2.049 pertsonak hartu dute parte, beste 175 saiotan.

Kalisteniaiko ariketekin egindako esperientzia pilotuan, 2022ko urritik abendura bitartean egindakoan, 141 pertsonak hartu dute parte. Lau kolektiborekin egin dira jarduerak: 15 eta 35 urte bitarteko gazteekin, 36 eta 64 urte bitarteko helduekin, 64 urtetik gorakoekin, eta bazterketa-arriskuan dauden pertsonekin, Berriztu kolektiboarekin egindako akordioaren bidez.

Yolanda Díezek azpimarratu du “oso harrera ona dutela bai ibiltarien sareak bai parke bio-osasungarriek herritarren artean, eta espero dugu kalistenia bezalako diziplina berri bat sartuz gero pertsona gehiagok parte hartzea ohitura osasungarriak sustatzen dituzten jarduera horietan”.

Jarduera hau gazteek egin ohi dute, baina adin guztietarako gomendatzen da, monitore profesionalen laguntzaz.

Bilbon 70 parke bio-osasungarri daude; horietatik 10etan, ordubete eta erdiz, astean bost egunetan, gaitutako pertsonak jarduera fisikoak dinamizatzen dituzte parte-hartzaileentzat. Bestalde, Bilbon dauden Ibiltarien Sareko 15 ibilbideetan antolatzen diren saioetan izena ematen duten ibiltariak monitore/dinamizatzaile batek gidatzen ditu. Monitore/dinamizatzaile horrek erritmoa eta intentsitatea egokitzen ditu, egun bakoitzeko parte-hartzaileen gaitasun fisikoaren arabera.

Herritar guztien osasuna sustatzea

Ikasleek izena eman eta bertaratzeko konpromisoa hartu behar duten ikastaroetan ez bezala, hiru programa horiek aukera ematen diete herritarrei ibiltokietan edo dinamizazioetan **askatasunez** parte hartzeko, izenik eman gabe, ezer **ordaindu gabe** eta hurrengo egunean itzultzeko betebeharririk gabe.

Parte hartzeko, nahikoa da egun bakoitzean adierazitako lekuan eta orduan aurkeztea, hilerorik www.bilbao.eus web-orrian edo udal-zentroen sarean argitaratzen diren jardueraregitegiak. Gainera, jarduera hasita egonda aurkitzen duten pertsonak ere parte hartu ahal dute; sarritan izaten da hala.

Edozein adinetako pertsonentzat da onuragarria programa horietan parte hartzea, baina batez ere adinekoak dira gehien parte hartzen dutenak. Parte-hartzaileen batez besteko adina 65-70 urte ingurukoa da, eta gehienak emakumeak dira, baina beste udal-programa batzuetan baino proportzio txikiagoan.

"Osasun Parkeak" aplikazioa

Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak mugikorretarako aplikazio bat du, hirian dauden parke bio-osasungarri gehienen instalazioak behar bezala erabil daitezzen sustatzeko. App horrek hainbat funtzionalitate ditu, hala nola parkeen geolokalizazioa, aparatuek erabiltzeko bideo tutorialak, pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako klase

gidatuak, urratsen kontagailua edo jarduera fisikoaren alorreko asteko helburuak ezartzeko aukera.

Parte hartu nahi dutenek eskuragarri dituzte *Ibiltarien sarea*. *Bilbo ezagutzeko Ibilbideak osasuna zaintzen duzun aldian* liburuxka (udalaren webgunean) eta **Bilbao Osasun Parkeak** aplikazio mugikorra (plataforma nagusietan: Google play eta Apple Store).

Zerbitzuarekin harremanetan jartzeko:

Osasun eta Kontsumo Saila

Osasunaren Sustapeneko Sekzioa

Kristo kalea 1, 4. solairua. 48007 Bilbo

Telefonoz: 94.420.44.70

Helbide elektronikoa: promosalud@bilbao.eus

Astelehenetik barikura, 09:00etatik 14:00etara.

LA CALISTENIA SE INCORPORA AL PROGRAMA ANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA AL AIRE LIBRE QUE PROMUEVE EL ÁREA DE SALUD Y CONSUMO DEL AYUNTAMIENTO

- **Esta actividad, que se realizó en el último trimestre de 2022, se suma a las tradicionales actividades de Red de Caminantes y Parques Biosaludables.**
- **En el pasado año 5.459 personas han hecho uso de la Red de Caminantes y 2.049 han participado en las actividades programadas en los Parques Biosaludables de la ciudad.**
- **La buena acogida que ha tenido la experiencia piloto de la calistenia en el último trimestre del año, con la participación de 141 personas, ha animado a los responsables del Área a incorporar esta actividad en el calendario anual.**

Bilbao, a 28 de febrero de 2023. El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao a partir de este mes de marzo retoma el programa de actividad física al aire libre con el objetivo de ofrecer a vecinos y vecinas de la villa la posibilidad de ejercitarse en beneficio de su salud, mediante paseos y actividades en parques biosaludables, y a partir de este año también de calistenia.

La calistenia, proceso de ejercicios físicos que se realiza con el propio peso corporal, ayudado por un equipamiento básico y sencillo instalado en diferentes puntos de la ciudad, y que cuenta con la ayuda de monitores especializados, se ha incorporado a la programación anual de actividad física al aire libre que promueve el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao. Esta actividad se suma a las ya tradicionales que representan la Red de Caminantes y los Parques Biosaludables.

Entre los meses de marzo y junio de 2023, se desarrollarán 84 sesiones de hora y media de duración dinamizadas en 10 Parques Biosaludables (Uribarri, Zorroza, Parque Europa, Eskurze, Sarriko, Doña Casilda, Elorrieta, Gabriel Aresti, Etxebarria, Zamakola) y 24 sesiones de hora y media dinamizadas por profesionales en cuatro parques de Calistenia: Sarriko, Parque Europa, Punta Zorroza y Doña Casilda, además de las salidas diarias que se organizan para recorrer una de las 15 rutas de la Red de Caminantes.

Como señala la Teniente de Alcalde y Concejala de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, Yolanda Díez, *con este tipo de actividades al aire libre dirigidas a toda la población se busca fomentar hábitos de vida saludable a través de la promoción de un estilo de vida activo.*

El balance de la participación en los programas es muy positivo. Entre octubre de 2021 y junio de 2022 un total de 5.459 personas han tomado parte en las 175 sesiones que se realizaron de la Red de Caminantes, mientras que las actividades propuestas para la dinamización en los Parques Biosaludables han contado con la participación de 2.049 personas, en otras 175 sesiones.

En la experiencia piloto con los ejercicios de Calistenia, realizada entre los meses de octubre a diciembre de 2022, han participado 141 personas. Se han desarrollado actividades con cuatro colectivos: jóvenes entre 15 y 35 años, adultos entre 36 y 64 años, mayores a partir de 64 años y personas en riesgo de exclusión, a través de un acuerdo con el colectivo Berriztu.

Yolanda Díez, ha destacado “la gran acogida que tienen tanto la red de caminantes como los parques biosaludables entre la ciudadanía, y confiamos en que la incorporación de una nueva disciplina como es la calistenia contribuya a que cada vez más personas participen en estas actividades que promueven hábitos saludables”.

A pesar de que se trata de una actividad que habitualmente la practican personas jóvenes, es recomendable para todas las edades con la orientación de monitores profesionales.

Bilbao cuenta en torno a 70 Parques Biosaludables, en 10 de ellos, durante una hora y media, cinco días a la semana, personal capacitado dinamiza actividades físicas a las personas participantes. Por otra parte, los caminantes que se inscriben en las sesiones que se organizan en las 15 rutas de la Red de Caminantes que existen en Bilbao son guiados por un monitor/dinamizador que ajusta el ritmo y la intensidad de la marcha a la capacidad física de los participantes cada día.

Fomento de la salud para toda la ciudadanía

A diferencia de los cursos en los que el alumnado debe inscribirse y comprometerse a asistir, estos tres programas ofrecen a la ciudadanía la posibilidad de acudir **de manera libre** a las caminatas o a las dinamizaciones, sin dar su nombre, **sin pagar nada** y sin obligación de volver al día siguiente.

Para participar, tan solo deben presentarse en el lugar y a la hora indicada cada día, en los calendarios de actividad que se publican mensualmente en la web www.bilbao.eus o en la red de centros municipales. Además, también pueden unirse a la actividad de forma espontánea las personas que la encuentran ya iniciada, hecho que frecuentemente ocurre.

Aunque las personas de cualquier edad pueden obtener beneficios para la salud al participar en estos programas, es el público de mayor edad el que frecuentemente hace más uso de ellos. La media de edad de la y los participantes ronda los 65-70 años, y en su mayor parte se trata de mujeres, pero en una proporción menor que otros programas municipales.

App “Osasun Parkeak”

El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao dispone de una aplicación para móviles orientada a promover el correcto uso de las instalaciones de la mayoría de los parques biosaludables sitios en la ciudad. Esta app cuenta con distintas funcionalidades, como geolocalización de los parques, videotutoriales para el uso de los aparatos, clases guiadas adaptadas a las necesidades de cada persona, contador de pasos o la posibilidad de establecer objetivos semanales de actividad física.

Quienes quieran participar tienen a su disposición el folleto [Red de caminantes. Rutas para conocer Bilbao mientras te cuidas](#) en la web municipal y la Aplicación móvil **Bilbao Osasun Parkeak** en las principales plataformas (Google play y Apple Store).

Contacto con el servicio
Área de Salud Y Consumo
Sección Promoción de Salud
C/ del Cristo 1, 4ª planta. 48007 Bilbao
Teléfono: 94.420.44.70
E-mail: promosalud@bilbao.eus
De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 horas