

JARDUERA FISIKOA SUSTATZEKO “IBILTARIEN SAREA” PROGRAMA HASI DA

- Urrian “*Ibiltarien sarea*” programaren aurtengo edizioa abian jarri da. Bizimodu aktiboan oinarritutako ohitura osasungarriak sustatzea da helburua.
- Bilboko Udaleko Osasuna eta Kontsumoa Sailak bultzatutako programa horrek Bihotzaren Espainiako Fundazioaren aitortza jaso zuen 2019an, “*Healthy Cities*” programaren barruan.
- Ekimenean 18 urtetik gorako bilbotar guztiek parte har dezakete, izena emateko beharrik gabe; nahikoa da [Udalaren webgunean](#) ikus daitekeen hileroko egutegian adierazitako datan eta lekuan egotea.

(*BilboN*, 2020ko urriaren 2an). Bilboko Udaleko Osasuna eta Kontsumoa Sailak “*Ibiltarien sarea*” programa antolatu du aurten ere, **oinez ibiltzeko ohitura herritarren eguneroko bizimoduan txertatu eta aldi berean harreman sozialak sustatzeko helburuz.**

Aurtengoan, [COVID-19](#)a dela eta, parte-hartzaileei oinarritzko zenbait arau betetzeko eskatuko zaie, hala nola **maskara erabiltzea eta pertsonen arteko segurtasun-tartea uztea**, denon osasuna eta segurtasuna zaintzeko.

Urritik aurrera, eta ekainaren amaierara arte, egunero (astelehenetik ostiralera) egingo dira “Ibiltarien sarea”-ren barruko jarduerak, 11:00etatik 13:00etara bitarteko ordutegian.

Yolanda Díez Osasuna eta Kontsumoa Saileko Zinegotziak azaldu duen bezala, “**programa honek parte-hartze handia du, aurreko edizioan 3.250 bilbotar aritu ziren bertan, eta ondorioz, herritarren artean arrakasta gehien duten osasun-ekimenetako bat da**”. Gogoratu behar da programa hau iazko martxoan gelditu behar izan zela pandemiaren ondorioz

Aurreko edizioetan legez, **interesa duen edonork har dezake parte programan**. Horretarako, nahikoa da udal-webgunean (www.bilbao.eus) ikus daitekeen hileroko egutegian adierazitako lekura joatea, adierazitako orduan. Aurten, koronabirusa dela eta, kutsatzea eragozteko eta parte-hartzaile guztien **osasun-segurtasuna bermatzeko neurriak** hartuko dira. Hortaz, hitzorduetara joango diren denei eskatzen zaie **maskara eta gel hidroalkoholikoa eramateko eta elkarren artean 1,5 metroko tartea uzteko**, begiraleen gomendioei jaramon egiteaz gain.

Edizio honetarako 12 ibilbide diseinatu dira guztira, gutxi gorabehera 6 kilometrokoak, eta den-denetan egingo dira hasi aurreko beroketa eta amaitu osteko luzaketak. Modu horretan, parte-hartzaileek aukera izango dute intentsitate ertaineko ariketa egiteko, lagunarte atseginean hiriko txokoez gozatzen duten bitartean, eta

azpiegiturak dituzten inguruak erabiliz: bankuak, iturriak, komun publikoak, gimnasia-zirkuitu txikiak...

Une oro eskarmentua eta prestakuntza duten begiraleek gidatuko dituzte taldeak, eta haiek arduratuko dira, era berean, jarduera dinamizatzeaz eta girotzeaz, ibilbide bakoitzeko interesguneei buruzko informazioa emanez. Horrez gain, laguntza eskainiko dute, oinetako, ibilbide, luzaketa, hidratazio eta abarren gainean aholkuak emanez. Helburua da pertsona-talde horiek, denboraz, euren dinamika sortzea, eta euren burua autonomiaz antolatzea gure hiriko barruti guztietan barna.

HERRITARREN OSASUNA SUSTATZEAGATIK AITORTZA

“Ibiltarien sarea” programak Bihotzaren Espainiako Fundazioaren sari bat jaso zuen iaz, Sanitasek babestutako “*Healthy Cities*” programaren barruan. Ekimen horren bitartez, aitortza ematen zaie hiriak herritarrentzako inguru osasungarriagoak bihurtu nahi dituzten egitasmoei.

ZERBITZUAREKIN HARREMANETAN JARTZEKO

Osasuna eta Kontsumoa Saila
Kristo kalea 1, 4. solairua. 48007 Bilbo
Telefonoa: 94.420.44.70
Posta elektronikoa: promosalud@bilbao.eus
Astelehenetik ostiralera, 09:00etatik 14:00etara

ARRANCA EL PROGRAMA DE FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA “RED DE CAMINANTES”

- Comienza en octubre una nueva edición del programa “*Red de caminantes*”, dirigido a promover la adquisición de hábitos saludables basados en un estilo de vida activo.
- El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao impulsa este programa, que fue reconocido en 2019 por la Fundación Española del Corazón en el marco del programa “*Healthy Cities*”.
- Esta iniciativa está abierta a todos los bilbaínos y bilbaínas a partir de 18 años y no es necesario inscribirse, tan solo personarse en la fecha y lugar indicados en el calendario mensual disponible en la [web del Ayuntamiento](#).

(Bilbao, a 2 de octubre de 2020). El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao ha organizado un año más el programa “*Red de caminantes*”, que tiene como objetivo **incorporar el hábito de caminar a la vida cotidiana de la ciudadanía, fomentando al mismo tiempo las relaciones sociales.**

Este año, debido a la incidencia del [COVID-19](#) se pide a los participantes que respeten unas normas básicas para salvaguardar la salud y seguridad, como el **uso de mascarillas y el respeto de la distancia** de seguridad entre las personas.

Desde este mes de octubre y hasta finales de junio las actividades integradas en la “*Red de caminantes*” se llevarán a cabo **de forma diaria (de lunes a viernes) en horario de 11.00 a 13.00 horas.**

Tal y como ha explicado **Yolanda Díez**, Concejala del Área de Salud y Consumo, “*la elevada participación en este programa, en el que el curso pasado se dieron cita un total de 3.250 bilbaínos y bilbaínas, lo convierte en una de las iniciativas saludables con más tirón popular entre la ciudadanía*”. Hay que recordar que este programa tuvo que interrumpirse en el mes de marzo del pasado año como consecuencia de la pandemia

Como en las anteriores ediciones, el programa está **abierto a todas aquellas personas interesadas**. Tan sólo es necesario acercarse a la hora y el lugar indicado en el calendario mensual disponible en la web municipal (www.bilbao.eus). Este año, debido a la incidencia del coronavirus se tomarán medidas para evitar el contagio y asegurar la seguridad sanitaria de quienes participen. Así, se solicita a todas las personas que acudan a las citas que lleven consigo una **mascarilla, gel hidroalcohólico** y que guarden entre ellos la **distancia de seguridad** de 1,5 metros, además de hacer caso a las recomendaciones de los monitores.

Para este curso, se han diseñado un total de **12 recorridos de 6 kilómetros aproximadamente** y en todos ellos se realizará un calentamiento previo y, una vez

finalizado, estiramientos. De esta manera, los y las participantes podrán practicar ejercicio de intensidad moderada a la vez que disfrutan, en agradable compañía, de los diferentes entornos de la ciudad utilizando aquellas zonas que disponen de infraestructuras como bancos, fuentes, retretes públicos, mini-circuitos de gimnasia...

En todo momento, **los grupos estarán guiados por monitores con experiencia y formación** que también se encargarán de dinamizar y amenizar la actividad aportando información sobre los diferentes puntos de interés que haya en cada recorrido y servirán de apoyo y ayuda dando las indicaciones necesarias sobre calzado, rutas, estiramientos, hidratación, etc. Con el tiempo, se trata de que estos grupos de personas tengan su propia dinámica y se organicen de una manera autónoma por los diferentes distritos de nuestra ciudad.

RECONOCIMIENTO POR IMPULSAR LA SALUD CIUDADANA

El programa “*Red de Caminantes*” fue premiado el año pasado por la Fundación Española del Corazón en el marco del programa “*Healthy Cities*”, auspiciado por Sanitas, y que distingue iniciativas que buscan convertir las ciudades en entornos más saludables para la ciudadanía.

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