

ABIAN DIRA BILBOKO UDALAK ANTOLATUTAKO «ADINEKOENTZAKO OSASUNA» TAILERRAK

- **2022ko urria eta 2023ko ekaina bitartean, 154 tailer edo ikastaro egingo dituzte, hiriko adinekoentzako bizimodu aktiboa garatzeko eta osasun-ohitura osasungarriak sustatzeko. Aurreko edizioan, 99 ikastaro egon ziren —26 jarduera, udal lokaletan—, eta 1.200 lagunek hartu zuten parte.**

- **Adin bakoitzera egokitutako jarduera fisiko bat egongo da astero, hiriko toki batean. Horrez gain, hitzaldiak eskainiko dituzte elikadura osasuntsuari buruz, osasun-gaiei buruzko sustapen-kanpainak egongo dira, eta adinekoek sozializatzeko zenbait jarduera antolatuko dituzte.**

- **Adinekoentzako ohitura osasuntsuak sustatzea da programaren helburua. Ekimenaren osagarri gisa, parte-hartze handia izaten da Bilbon, urtero, ibiltarien sarearen 15 ibilbideetan eta uriko zortzi barrutietako 16 parke bio-osasungarrietan.**

- **Sailak adinekoentzako antolatutako jarduera fisikoko programa integralak NAOS Estrategia Saria jaso du aurtegoan. Aesan Elikadura-segurtasuneko eta Nutrizioko Espainiako Agentziak ematen du, familia- eta komunitate-eremuan jarduera fisikoa praktikatzea sustatzen duten ekimenei aintzatespena egiteko.**

(Bilbon, 2022ko urriaren 18an).- Bilboko Udalaren Osasun eta Kontsumo Sailak udalerriko adinekoen artean ohitura osasungarriak sustatzeko jardueren programa garatuko du, beste urte batez.

Horrela, bada, 2022ko urria eta 2023ko ekaina bitartean, 154 tailer edo ikastaro egingo dituzte, adinekoen bizimodu aktiboa garatzea ahalbidetzeko eta sektore horren bizikaltatea hobetuko duten osasun-ohitura osasungarriak sustatzen laguntzeko.

Yolanda Díez Bilboko Udaleko alkateorde eta Osasun eta Kontsumoko zinegotziak nabarmendu duenez, «horrelako jarduerekin bilatzen dugu, batetik, adinekoen artean bizi-ohitura osasungarriak sustatzea eta haietzako onura fisikoak lortzea —adibidez, mugikortasunean duten segurtasuna hobetzea—, eta, bestetik, eragin psikologiko positiboa eragitea, horrelako jardueren diseinuari esker sortzen den elkarrekintza sozialaren bitartez».

2.521 lagunek hartuko dute parte antolatutako 154 tailerretan, eta zenbait motatako jarduerak egingo dituzte. Hala nola: parte-hartzaileen adinera egokitutako eta profesionalak zaindutako ariketa fisikoen saioak, astero; elikadura osasuntsuari buruzko hitzaldiak; adinekoen interesekoak diren gaiei buruzko osasun-sustapenaren alorreko kanpainak (COVIDa edo gripea bezalako gaixotasunak prebenitzeari buruzkoak, adibidez), eta adinekoek sozializatzeko jarduerak (Gabonetako edo Itsasadarreko jaiak, esaterako).

Joan den urtean, 99 tailer egon ziren, eta, guztira, 1.200 adinekok hartu zuten parte. Jarduera fisikoak egin zituzten Udalaren 26 lokal eta zentrotan, bizilekutik hurbil, urtarriletik ekainera eta urritik abendura bitartean.

Saiootan parte hartzeko taldeak eratuta daude jada, baina itzarote-zerrenda bat zabaldu da izena eman nahi dutenentzat, lekuren bat hutsik geratzen bada.

IBILTARIEN SAREA ETA PARKE BIO-OSASUNGARRIAK

Programan garatutako jardueren osagarri gisa, eta adinekoentzako ohitura osasungarriak sustatzeari dagokionez, Bilbon adineko askok hartzen dute parte ibiltarien 15 sareetan eta udalerriko zortzi barrutietako 16 parke bio-osasungarrietan.

Iaz, adineko ugarik hartu zuen parte ibiltarien sareko ibilbideetan. 175 saio egin zituzten, eta, guztira, 5.500 lagun bildu zituen ekimenak. Ibiltarien sareak bost maila ditu, distantziaren, iraupenaren, desnibelaren eta lurrazal motaren arabera, eta adinekoek ibilbide errazena egin ohi dituzte. Orokorrean, jarduerak harremanetarako eta sozializatzeko ematen duen aukerak erakarrira etortzen dira.

Parke bio-osasungarriei dagokienez, 2021-2022an 175 saio egin ziren aire zabalean, eta 2.000 lagunek hartu zuten parte (gehienak, adinekoak).

NAOS SARIA

Kontsumo Ministerioaren Aesan Elikadura-segurtasuneko eta Nutrizioko Espainiako Agentziak NAOS Estrategia Saria eman dio, aurten, Bilboko Udalaren Osasun eta Kontsumo Sailak adinekoentzako antolatutako jarduera fisikoko programa integralari — familia- eta komunitate-eremuan jarduera fisikoa praktikatzea sustatzen duten ekimenei aintzatespena egiten die sari horrek—.

Sariak Bilboko Udalari aitortzen dio 70 urtetik gorakoen bizi-kalitatea hobetzeko gaitasuna, adinekoen beharrianetara egokitutako jarduera fisikoa sustatzearen bitartez. Horrelako ekimenei esker, adinekoen narriadura funtzionalaren tasa txikitzen da, eta adinekoek beren ingurune sozialean integratzea eta komunitatean parte hartzea mantendu eta/edo sustatzea ahalbidetuko duen autonomia-mailari eusten zaio.

SARE SOZIALAK:

- **BILBAO UDALA:** [YOUTUBE](#) | [FACEBOOK](#) | [TWITTER](#) | [INSTAGRAM](#)

EN MARCHA LOS TALLERES “SALUD PARA PERSONAS MAYORES” ORGANIZADOS POR EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO

- Entre los meses de octubre de 2022 y junio de 2023 se desarrollarán 154 talleres o cursos para desarrollar un modo de vida activo y promocionar hábitos saludables para las personas mayores de nuestra ciudad. En la edición anterior fueron 99, con actividades en 26 locales municipales, en los que participaron 1.200 personas.

- Cada semana habrá una actividad física adaptada a cada edad en distintos puntos de la ciudad, se realizarán charlas-coloquio sobre alimentación saludable, campañas de promoción sobre de temas de salud, así como diversas actividades socializadoras para mayores.

- La promoción de hábitos saludables para las personas mayores, que es el objeto de este programa, se complementa con la amplia participación de estas personas en las 15 rutas de la red de caminantes, que se practican todos los años en Bilbao, así como en los 16 parques biosaludables ubicados en los 8 distritos de la Villa.

- El Programa Integral de Actividad Física con Personas Mayores del área, ha sido distinguido este año con el Premio Estrategia NAOS a la Promoción de la Práctica de la Actividad Física en el Ámbito Familiar y Comunitario que otorga la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) del Ministerio de Consumo.

(Bilbao, 18 de octubre de 2022).- El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao desarrolla un año más el programa de actividades destinadas a promocionar hábitos saludables entre las personas mayores del municipio.

Entre los meses de octubre de 2022 y junio de 2023, se desarrollarán 154 talleres o cursos que tienen como misión facilitar el desarrollo de un modo de vida activo para estas personas, así como promover hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.

Como señala la Teniente de Alcalde y Concejala de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, Yolanda Díez, “con este tipo de actividades se busca no solo fomentar hábitos de vida saludable o favorecer beneficios físicos como es mejorar la seguridad en la movilidad de estas personas, sino también propiciar un efecto positivo en el aspecto psicológico mediante la interacción social que se consigue con el diseño de estas actividades”.

En los 154 talleres organizados participarán 2.521 personas que realizarán diversos tipos de actividades, como sesiones semanales de ejercicios físicos adaptados a su edad y monitorizados por profesionales, charlas-coloquios sobre alimentación saludable, campañas de promoción de la salud sobre temas de su interés como la prevención de

enfermedades como el covid o la gripe, o actividades destinadas a favorecer la socialización entre personas mayores como las fiestas de Navidad o de la Ría.

El pasado año se desarrollaron 99 talleres a los que acudieron un total de 1.200 personas mayores, que desarrollaron actividades físicas en 26 locales y centros municipales, cercanos a sus residencias, entre los meses de enero a junio y entre octubre y diciembre. Los grupos para participar en las sesiones están ya constituidos, aunque se ha abierto una lista de espera para las personas que quieran participar, y puedan sumarse en caso de que se produzcan vacantes en los cursos.

RED DE CAMINANTES Y PARQUES BIOSALUDABLES

Además de las actividades que se desarrollan en este programa, la promoción de hábitos saludables para las personas mayores de Bilbao se complementa con la alta participación de las personas de este perfil de edad en las 15 rutas de red de caminantes y en los 16 parques biosaludables repartidos por los ocho distritos del municipio.

Una amplia representación de personas mayores participó el pasado año en las rutas de la red de caminantes que celebró 175 sesiones y que reunió a unas 5.500 personas. De los cinco niveles que tiene la red de caminantes en función de su distancia, tiempo o desnivel y tipo de terreno, las personas mayores se suman a aquellos más sencillos. En general vienen motivados por el espacio de relación y socialización que representa esta actividad.

En cuanto a los parques saludables, en 2021-2022 se celebraron 175 sesiones al aire libre con la participación de unas 2.000 personas, casi todas mayores.

PREMIO NAOS

Precisamente, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) del Ministerio de Consumo ha distinguido este año la labor del Programa Integral de Actividad Física con Personas Mayores del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, con el Premio Estrategia NAOS a la Promoción de la Práctica de la Actividad Física en el Ámbito Familiar y Comunitario.

El Premio atribuye al Ayuntamiento de Bilbao la capacidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 70 años mediante el fomento de la actividad física adaptada a sus necesidades. Ello logra reducir la tasa de deterioro funcional de dichas personas a fin de conservar un nivel de autonomía que posibilite mantener y/o impulsar su integración en su medio social y la interacción en la comunidad.

REDES SOCIALES:

- **BILBAO UDALA:** [YOUTUBE](#) | [FACEBOOK](#) | [TWITTER](#) | [INSTAGRAM](#)