



Andoaingo Udala

"IBILI ANDOAIN" PROGRAMA MARTXAN

Andoaingo Udalak, gizarte eta kirol taldeekin, jubilatutaldeen eta osasun sailarekin batera, "Ibili ANDOAIN" programa jarri du martxan ikasturte honetan ere.

Maidor Lainez Andoaingo alkate eta Gizarte Zerbitzuetako presidentek azpimarratu duenez, "Programa honen helburua jarduera fisiko osasungarria bultzatzea eta adinekoen arteko harreman sozialak erraztea eta sustatzea da".

Jarduera **asteazkenero** egingo da, eta ibilbideak (laburrak, ertainak eta luzeak) izaten jarraituko dute. Gehienez ere 4 pertsonako taldeetan egingo dira, parte-hartzaileei egokituta. Erritmoa pertsona bakoitzak bere beharretara egokituko du, azkarrago edo astiroago, pertsona guztiak gustura egon daitezela.

"Helburua elkartzea, elkar ezagutzea eta elkarrekin jarduera fisiko osasungarri bat egitea da. Asteazkenero bi elkarterek antolatuko dute. Une oro, COVID-19ren protokoloak eta neurriak errespetatuko dira: pertsona guztiek musukoa jantzita eraman beharko dute une oro, eta gel-banagailuak egongo dira. Parte-hartzaile bakoitzari botila bat ur emango zaio pasealekuaren amaieran", adierazi du Lainezek.

Lehen irteera **irailaren 22an**, asteazkenean, izango da Goikoplazan, Udalak eta Santa Cruz Jubilatuen Elkarterek antolatuta: 10:30ean ibilbide ertain eta luzea egiten dutenak aterako dira, eta ibilbide laburra egiten dutenak 10:45ean.

Andoain, 2021eko irailak 16



Andoaingo Udala

EL PROGRAMA "IBILI ANDOAIN" EN MARCHA

El Ayuntamiento de Andoain junto con colectivos sociales y deportivos, clubes de jubilados y el departamento de salud ponen nuevamente en marcha este curso el programa "IBILI ANDOAIN".

Maidier Lainez, alcaldesa de Andoain y presidenta de los Servicios Sociales ha destacado que "el objetivo de este programa es impulsar una actividad física saludable y facilitar y promover las relaciones sociales entre las personas mayores".

La actividad se realizará todos **los miércoles**, seguirán siendo recorridos (cortos, medios y largos), que se realizarán en grupos máximos de 4 personas, adaptados a las personas que participan. El ritmo lo adaptará cada persona a sus necesidades, más rápido o más despacio, de forma que todas las personas se sientan a gusto.

"El objetivo es juntarnos, conocernos y realizar juntos una actividad física saludable. Cada semana serán dos asociaciones de Andoain las encargadas de organizarla. En todo momento, se respetarán los protocolos y medidas del COVID-19: Todas las personas deberán llevar puesta la mascarilla en todo momento y habrá dispensadores de gel. Se entregará una botella de agua a cada participante al final del paseo" ha informado Lainez.

La primera salida será el miércoles **22 de septiembre** en Goikoplaza, organizada por el Ayuntamiento y la Asociación del Hogar del Jubilado Santa Cruz: a las 10:30h saldrán las personas que hagan el recorrido medio y largo, mientras que las personas que hagan el recorrido corto saldrán a las 10:45h.

Andoain, 16 de septiembre de 2021