



Andoingo Udala

"IBILI ANDOAIN" PROGRAMA BERRIRO ERE MARTXAN

Programa honen helburua da ekintza fisiko eta osasuntsua sustatzea eta adineko pertsonen arteko harremanak sustatzea eta erraztea.

Azpirmarratu nahi dugu Udalak, Osasun Sailarekin, herriko gizarte elkarteekin eta jubilatuekin batera prestatzen duen ekintza dela.

Ibilbideak antolatu ditugu Andoainen eta inguruetan, astean behin (asteazkenetan) elkartu eta oinez egiteko modukoak. Txanda bakoitzean Andoingo elkarte bat izango da ibilbide antolatzeaz arduratuko dena.

Ibilbide ezberdinak prestatu ditugu, laburrak eta luzeak, beti ere, parte hartuko duten lagunei egokitutakoak. Erritmoa norberak jarriko du, azkarrago edo motelago, beti ere, eroso sentitzeko moduan.

Elkartu, elkar ezagutu eta ariketa fisiko osasuntsua egitea dira gure helburuak. Ordu bete iraungo du, eta bukatutakoan, Bertxin Jubilatuen Egoitzan amaituko dugu hamaiketako bat egin eta pertsonen arteko erlazioak sustatuz.

Lehenengo ibilbidea irailaren 25ean izango da, 10:45ean Goikoplazan.

Anima zaituz eta parte hartu!

Andoain, 2019ko irailak 23