



Andoaino Udala



## **Martxan da MUGITU ZAITEZ!:**

### **Jarduera Fisikoan orientazioa jasotzeko zerbitzua**

- **Bizitza ez-aktiboari zuzendutako zerbitzua da, jarduera fisikoa egunerokoan integratzeko helburuarekin**
- **Programa komunitarioa da, osasun etxearekin elkarlanean garatuko dena**
- **Doako zerbitzua izango da, eta beharrezkoa izango da hitzordua hartzea**

**Andoainen, 24-01-18.-** Jakina da jarduera fisikoak dituen onurak gizakiarengan; bizitza osasungarriago, iraunkorrago eta oparagoa izaten laguntzen du jarduera fisikoak. Ostera, ez dugu behar adina praktikitzen, edo ez dugu jakiten nola gauzatu. Hala, **Andoni Alvarez Andoaino alkateak** azaldu du jarduera fisikoa sustatzeko politikak ari direla garatzen administrazioen hainbat mailatan.

Osasunerako Mundu Erakundeak ‘Jarduera fisikoari buruzko munduko ekintza-plana 2018-2030’ martxan du; hori probestuz, Alvarezek azaldu du Andoainek ere “akuilu” izan nahi duela eta “hainbat egitasmo jarriko ditu martxan Udalak dinamika osasuntsuagoak eta aktiboagoak garatzeko”. Horietako bat da gaur aurkeztu den zerbitzua: Andoaino "Mugitu zaitez!" orientazio fisikoko zerbitzua.

“Zerbitzu honen helburu nagusia sedentarismora ohituta dauden herritarrei bizitza aktiboagoak sustatzean datza. Zerbitzu honetara hurbiltzen diren herritarrek jarduera fisikoa egiteko beharrezko aholkularitza, gida eta laguntza jasoko dute, jarduera fisikoa modu erregularrean egiteko ohitura hartzen joateko helburuarekin”, azaldu du alkateak.

**Malen Azua Mugiment egitasmoko teknikariak** ere hartu du parte; udala zoriondu du zerbitzu martxan jartzeagatik eta gogoratu du orientazio zerbitzu honek planifikazio pertsonifikatua eskainiko duela, baita jarraipena egin ere. Nabarmendu du 42 herrietan ari direla egitasmo hau koordinatzen.

Zentzu berean hitz egin du **Arantxa Uranga, Eusko Jaurlaritzako Osasun Publikoko teknikariak**. Azpimarratu du urteak daramatzatela sedentarismoari aurre egin eta bizitza aktiboak sustatzen, eta horretan ikuspegi komunitarioak duen garrantzia azpimarratu du.



Andoaingo Udala



Bere aldetik, **Marta Pastor Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol zuzendariak** gogoratu du Gipuzkoan Jarduera Fisikora Bideratzeko 31 Zerbitzu daudela, eta horietan “kirola eta jarduera fisikoa sustatu nahi dira biztanleria ez-aktiboan eta, bereziki, adineko emakumeetan”.

Gehitu du zerbitzu hau pertsonalizatua dela eta azken erabiltzailearengana zuzenean iristen diren baliabide komunitarioak erabiltzen dituela. “Bizitza aktiboagoa izateko arazoak dituzten pertsonen laguntza, eta orientazioa ematen dien zerbitzua da, eta, gainera, Gipuzkoa bidezkoagoa lortzeko bidea errazten digun zerbitzua”, borobildu.

Programaren xehetasunak azaldu ditu alkateak amaitzeko; azaldu du programa komunitario gisa planteatu dela hasieratik, eta, ildo horretatik, Andoaingo osasun-zentroarekin lankidetzan hasiko dela; baina etorkizunean ere bestelako sektoreak batzeko lanean jarraituko dutela.

Zerbitzuari dagokionez, xehetasun hauek izango ditu:

.-Ion Leoneten kargu egongo da orientazio zerbitzua.

.- Biztanleria ez-aktiboari zuzendua egongo da.

.- Doakoa izango da.

.-Hitzordua eskatu beharko da (osasun zentroan 943006670, Arrate Frontoian 943590174 edo Allurralde Kiroldegian 94330014).