



DONOSTIA KIROLAK "DONOSTIA OINEZ" JARRI DU ABIAN ADINEKOEN JARDUERA FISIKOA SUSTATZEKO

Donostia Kirolak, Adinberri Fundazioarekin eta Wellk enpresaren lankidetzarekin batera, programa pilotu bat jarriko du martxan martxoaren hasieran, Donostiako herritarren artean bizitza aktibo eta osasungarria sustatuko duten tresnak sustatzeko eta, horrela, haien bizi-kalitatea, ongizate fisikoa eta emozionala hobetzeko.

Iñaki Gabarain Kirol zinegotziak adierazi duenez, "martxoaren 4tik apirilaren 7ra arte, Donostia Oinez erronkari hasiera emango zaio, eta parte-hartzaileek kilometroak batu beharko dituzte erronkaren hiru mailak desblokeatzeko, Donostia Kirolak emandako sarien zozketan sartuz. Ezarritako lehenengo maila 1.500 km betetzen direnean desblokeatuko da, parte-hartzaile bakoitzaren kilometro-multzoa batuz. "

Horretarako, Donostia Kirolak sentsibilizazio- eta prestakuntza-ekintzak egingo ditu adinekoen artean hainbat espaziotan, hala nola adinekoentzako gimnastika-ikastaroak edo PIZTU programaren bidez bideratutako pertsonak.

Prentsa oharra

Nota de prensa



Erronkan parte hartzen duten pertsonak App Wellk erabiliko dute egindako kilometro horiek kontsignatuta joateko. WELLK doako deskarga mugikorretarako app bat da, sozializazioa sustatzen duena eta herritarrei kirola modu pertsonalizatuan eta berritzailean egiteko aukera eskaintzen diena, banaka eta/edo taldeka, Donostian egingo den erronka zehatz horretarako egokituko dena.

Erronka batez ere adinekoei zuzenduta dagoela kontuan hartuta, aplikazio horren funtzionamenduari buruzko prestakuntza espezifiko egingo da.

Ekimen berri hori Donostia Kirolak jardura fisikoa eta kirola eginez herritar guztien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko duen estrategiaren barruan sartzen da, eta estrategia horren oinarri nagusia PIZTU programa da.

PIZTU! programa jardura fisikoa egiteko preskripzio-, orientazio- eta aholkularitza-zerbitzua da, ez oso aktiboak diren pertsonen zuzendua. Programa honen bidez, pertsona ez-aktiboen jardura fisikoa bultzatu nahi da, haien osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko.

Programa horren bidez, osasun zentroetako medikuek edo erizainek jardura fisikoa egitea komeni dela agintzen diete pazienteei (kirol-errezeta bidez), eta Donostia Kirolaren orientatzailearengana bideratzen dituzte, kiroldegietan artatzeaz gain, osasun-zentroetan bertan ere lan egiten baitute. Ondoren, pazientearen jarraipena egiten da 24 hilabetez, agindutako jardura fisikoarekiko atxikidura baloratzeko.

Programa 2017an jarri zen abian, eta aitzindaria izan zen udal kirol aholkularitzako zerbitzuen arloan. Donostiako lehen mailako arretako osasun zentro guztietan ezarri da, baita osasun mentaleko zentroetan ere.

Programa horretan parte hartzea urtetik urtera handitzen joan da, eta, horrela 2023an 1.200 pertsona inguru artatu ziren zerbitzu horretan. Horietatik erdiak, gainera, egoera edo patologia desberdinetara egokitutako kirol-jardura egonkorra eskaintzen duten osasun-talde deiturikoetan parte hartu zuten.