



## **DONOSTIA KIROLA PONE EN MARCHA “DONOSTIA OINEZ” PARA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS PERSONAS MAYORES**

Donostia Kirola, de la mano de Adinberri Fundazioa y con la colaboración de la empresa Wellk, pone en marcha el programa piloto “Donostia Oinez”, con el objetivo compartido de impulsar herramientas que fomenten una vida activa y saludable entre la ciudadanía donostiarra, incidiendo en la mejora de su calidad de vida, bienestar físico y emocional.

El concejal de Deportes Iñaki Gabarain ha señalado que “desde el lunes 4 de marzo y hasta el 7 de abril, arranca el reto Donostia Oinez en el que las personas participantes deben ir sumando kilómetros para desbloquear los tres niveles del reto, entrando así en el sorteo de diferentes premios proporcionados por Donostia Kirola. El primero de los niveles establecidos se desbloqueará cuando se cumplan 1.500km, sumando el conjunto de kilómetros de cada participante.”

Para ello, Donostia Kirola realizará acciones de sensibilización y formación entre las personas mayores en diferentes espacios, como los cursos de gimnasia para mayores o las personas derivadas a través del programa PIZTU.

# Prentsa oharra

## Nota de prensa

Las personas que participen en el reto utilizarán la App Wellk para ir consignado estos kilómetros realizados. Es una app para móviles de descarga gratuita, que fomenta la socialización y ofrece a la población la opción de practicar deporte de una forma personalizada e innovadora, de forma individual y/o grupal, que se adaptará para este reto concreto que se realizará en San Sebastián.

Esta nueva iniciativa se incluye dentro de la estrategia de Donostia Kirola de mejorar la salud y la calidad de vida de toda la ciudadanía a través de la práctica de la actividad física y el deporte, estrategia que tiene como pilar fundamental el Programa PIZTU, que busca impulsar la práctica de actividad física en personas inactivas, con el objetivo de mejorar su salud y su calidad de vida.

A través de este programa, el personal médico o de enfermería de estos centros prescriben a los pacientes la conveniencia de realizar actividad física (“receta deportiva”) y les derivan hacia el orientador de Donostia Kirola que, además de atender en los polideportivos, realiza también su labor en los propios centros de salud. Posteriormente, se realiza un seguimiento del paciente durante 24 meses para valorar su adherencia a la actividad física prescrita.

El programa, que se puso en marcha en 2017 y que fue pionero en el ámbito de los servicios de asesoramiento deportivos municipales, ya se ha implantado en todos los centros de salud de atención primaria de Donostia, y también en los de salud mental.

La participación en este programa ha ido creciendo año tras año, de forma que en 2023 ya fueron cerca de 1.200 las personas atendidas en este servicio, la mitad de las cuales, además, participaron en los denominados grupos de salud que ofrecen una actividad deportiva estable ajustada a las diferentes situaciones o patologías.