

SE REANUDA EL SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EIBAR

Después del parón veraniego se reanuda el Servicio de Orientación a la Actividad Física dentro de la iniciativa local EIBAR MOGIDU, promovida por el Ayuntamiento de Eibar, en el marco del programa “Mugiment pertsona aktiboak” impulsado por la Diputación Foral de Gipuzkoa y por el Gobierno Vasco.

Desde primeros de octubre está otra vez en marcha el Servicio de Orientación a la Actividad Física que tiene por objetivo reducir el sedentarismo y ayudar a toda la ciudadanía eibarresa a llevar una vida más activa y saludable.

Este servicio, que es totalmente gratuito, se centra fundamentalmente en los colectivos más sedentarios con déficit de actividad física, lo cual incide directamente en su salud. De ahí la importancia que tienen las derivaciones que se realizan desde los Centros Sanitarios de la localidad, tanto desde el Ambulatorio como desde el Hospital de Eibar.

Durante el curso pasado se atendieron un total de 70 personas; 45 mujeres y 25 hombres, personas que fueron derivadas, en su mayoría, desde los Centros de Salud de Atención Primaria. Es importante resaltar que el 52,86% de las personas atendidas pasaron de ser personas inactivas, según el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), a personas activas, un 21,43% se mantuvo en los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y el 25,71% no consiguió revertir su estado de inactividad. Datos que demuestran la importancia de la colaboración entre los diferentes organismos y asociaciones locales (red comunitaria).

Otro ejemplo de intervención comunitaria realizada durante el curso pasado, fueron los talleres para la prevención de caídas promovidos por la Red de Salud Comunitaria de Osakidetza, que contó con la participación del Departamento de Deportes y de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, así como de otros agentes de la localidad. Los talleres se realizaron en el Centro de Jubilados de Unzaga y en el Centro Beheko tokia, con una alta participación y buena acogida. Las caídas representan un importante problema de salud pública, especialmente en las personas mayores.

Por otro lado, a lo largo de este curso, también se mantiene el programa de Ibilixan (paseos saludables) abierto a la participación de toda la ciudadanía, así como el programa Mugigela que está orientado a dar una respuesta individualizada a las personas que son derivadas al Servicio.

Respecto a la actividad de Ibilixan, seguirá impartándose los viernes, de manera quincenal, partiendo desde la plazoleta del Ambulatorio a las 10 de la mañana, con una duración aproximada de una hora y cuarto. Las próximas salidas programadas son el 18 de octubre, 15 y 29 de noviembre, y 13 de diciembre.

Por último, el horario del servicio para este nuevo curso será el siguiente:

- Martes de 11:00 a 17:00
- Viernes de 9:30 a 13:30

Lugar: Oficina Frontón Astelena

Correo electrónico: mogidu@eibarkirola.eus / Teléfono: 688 724 174

Udako etenaldiaren ondoren, Jarduera Fisikorako Orientazio Zerbitzuari ekin zaio berriro, Eibarko Udalak sustatutako EIBAR MOGIDU tokiko ekimenaren barruan, Gipuzkoako Foru Aldundiak eta Eusko Jaurlaritzak bultzatutako "Mugiment pertsona aktiboak" programaren barruan.

Urriaren hasieratik martxan da berriz ere Jarduera Fisikorako Orientazio Zerbitzua, sedentarismoa murriztea eta eibartar guztiei bizitza aktiboagoa eta osasungarriagoa izaten laguntzea helburu duena.

Zerbitzu hau guztiz doakoa da, eta jarduera fisikoaren urritasuna duten kolektibo sedentarioenetan jartzen du arreta, batez ere; izan ere, jarduera fisiko gutxi egiteak zuzenean eragiten du haien osasunean. Horregatik da garrantzitsua herriko osasun-zentroetatik egiten diren deribazioak, bai anbulatoriotik, bai Eibarko ospitaletik egiten direnak.

Joan den ikasturtean 70 pertsona artatu ziren guztira; 45 emakume eta 25 gizon. Gehienak Lehen Mailako Arretako Osasun Zentroetatik bideratu ziren. Garrantzitsua da azpimarratzea artatutakoen % 52,86 pertsona ez-aktiboak izatetik pertsona aktiboak izatera igaro zirela jarduera fisikoari buruzko nazioarteko galdetegiaren arabera (IPAQ), % 21,43 Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatutako jarduera fisikoaren mailan mantendu zen, eta % 25,71k ez zuen jarduerarik gabeko egoera iraultzea lortu. Datu horiek erakusten dute garrantzitsua dela tokiko erakunde eta elkarten arteko lankidetzak (sare komunitarioa).

Joan den ikasturtean egindako esku-hartze komunitarioaren beste adibide bat Osakidetzako Osasun Komunitarioko Sareak erorketak prebenitzeko sustatu zituen tailerrak izan ziren. Bertan, Udaleko Kirol Sailak eta Gizarte Zerbitzuek parte hartu zuten, bai eta herriko beste agente batzuek ere. Tailerrak Untzagako Jubilatuen Zentroan eta Beheko Tokian egin ziren; parte-hartzea handia izan zen eta harrera ona izan zuten. Erorikoak osasun publikoko arazo garrantzitsu bat dira, batez ere adinekoen kasuan.

Bestalde, ikasturte honetan zehar, Ibilixan programa (ibilaldi osasungarriak) ere izango da, herritar guztiek parte har dezaten, bai eta Mugigela programa ere, zerbitzura bideratzen diren pertsonen banakako erantzuna ematera bideratuta dagoena.

Ibilixanen jarduera ostiraletan izango da oraingoan ere, hamabostean behin. Anbulatorioko plazatxotik abiatuko da, goizeko 10etan, eta ordubete eta laurden inguruko iraupena izango du. Hurrengo irteerak urriaren 18an, azaroaren 15ean eta 29an eta abenduaren 13an izango dira.

Azkenik, gogoratu ikasturte berri honetarako orientazio-zerbitzuaren ordutegia honako hau izango dela:

- Astearteetan, 11:00etatik 17:00etara
- Ostiraletan, 9: 30etik 13:30era

Lekua: Astelena pilotalekuko bulegoa

Posta elektronikoa: mogidu@eibarkirola.eus / telefonoa: 688 724 174