

Ariketa fisikoaren eta osasunaren inguruko udal esperientziak.

Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud

Hizlariak/Ponentes:

- **Aitor Urrutia Serrano**
- **Luis Solar Cubillas**
- **Miren Morillas Bueno**
- **Enrique de la Peña Varona**
- **M^a Asún Miranda Ozcoz**
- **Carlo Escribano Lasa**
- **Iñaki Beitia Etxaburu**
- **José M^a Gondra Arrizabalaga**



ARIKETA FISIKOAREN ETA OSASUNARENINGURUKO UDAL ESPERIENTZIAK



ONDARROAKO UDALA
“Zenbait esperientzia”

**ES CONOCIDO POR TODOS QUE NO ESTAMOS
VIVIENDO UNA ETAPA DE BONANZA ECONOMICA**

**Y, CONSIGUIENTEMENTE,
LOS PRESUPUESTOS MUNICIPALES SE ESTAN
VIENDO AFECTADOS.**



**ESTO, EVIDENTEMENTE,
TIENE TAMBIEN SU REFLEJO
EN LAS PARTIDAS PRESUPUESTARIAS
ASIGNADAS PARA LAS AREAS O
DEPARTAMENTOS
RELACIONADOS CON EL DEPORTE.**

**EN ESTE SENTIDO,
ONDARROA NO ES UNA EXCEPCION
Y LA MENCIONADA PARTIDA PRESUPUESTARIA
SE HA VISTO TAMBIEN REDUCIDA
EN LOS ULTIMOS AÑOS.**



**EN NUESTRO CASO, BUENA PARTE DE ESTOS
RECURSOS ECONOMICOS DISPONIBLES**

SE INVIERTEN

**EN LAS INFRAESTRUCTURAS MUNICIPALES
EXISTENTES, MUY ESPECIALMENTE, EN EL
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE ZALDUPE.**

**LA PARTIDA ACTUALMENTE DESTINADA A LA
COMISION DE DEPORTES HACE QUE**

TENGAMOS QUE DESECHAR Y/O POSPONER

**ALGUNAS INICIATIVAS QUE, MUY PROBABLEMENTE,
EN OTRAS CIRCUNSTANCIAS PODRIAN LLEGAR A
MATERIALIZARSE.**



¡ESTA ES LA REALIDAD A DIA DE HOY!

**ESPERAMOS QUE, MAS PRONTO QUE TARDE,
CAMBIEN LAS CIRCUNSTANCIAS Y ESTEMOS
FRENTE A OTRO ESCENARIO.**

HEMOS ESTABLECIDO COMO **PRIORITARIO** EL
MANTENIMIENTO DE LAS **SUBVENCIONES** DIRIGIDAS
A LOS **CLUBS DEPORTIVOS DE ONDARROA,**

POR QUE ENTENDEMOS QUE SON EL
VERDADERO MOTOR DE LA **MOVIDA DEPORTIVA**
EN NUESTRO MUNICIPIO
Y ES INDUDABLE LA **GRAN APORTACION SOCIAL**
QUE REALIZAN TODOS ELLOS.



TODO ELLO A HECHO QUE SE REDUZCA AUN MAS LA DISPONIBILIDAD ECONOMICA PARA EL RESTO DE INICIAITVAS O EVENTOS DEPORTIVOS.



**CONSIGUIENTEMENTE,
HEMOS TENIDO QUE TRATAR DE AGUDIZAR LA
IMAGINACION Y EL INGENIO**

**CON EL OBJETIVO DE PONER EN PRACTICA
DIFERENTES INICIATIVAS CON PRESUPUESTOS
REDUCIDOS Y, EN SU CASO, SIN COSTE ALGUNO
PARA LAS ARCAS MUNICIPALES.**

Y ES POR ELLO, POR LO QUE ESTAMOS HOY AQUI.

**VAMOS A TRATAR SEGUIDAMENTE
DE EXPONER ALGUNAS DE ESTAS INICIATIVAS:**



**NADA MAS ENTRAR AL AYUNTAMIENTO DE
ONDARROA Y ASUMIR, EN ESTE CASO,
LA GESTION DE LA COMISION DE DEPORTES,**

**VIMOS QUE PODRIA SER INTERESANTE
DISEÑAR Y PONER EN PRACTICA UNA
“CAMPAÑA ANUAL ESPECIFICA”
COMO COMPLEMENTO DEL RESTO DE LA OFERTA
DEPORTIVA EXISTENTE EN NUESTRO MUNICIPIO.**

-2012- ATEAK ZABALIK KIROLARI



UNO DE LOS **OBJETIVOS PRINCIPALES** QUE
PERSEGUIAMOS CON ESTA CAMPAÑA ERA LA DE

“DEMOSTRAR” QUE SON **MUCHOS**
LOS ONDARRESES QUE PRACTICAN DEPORTE:



“DENTRO”
DE LA DINAMICA
DE LOS
CLUBS DEPORTIVOS

“FUERA”
DE LA DINAMICA
DE LOS
CLUBS DEPORTIVOS



Y PARA NOSOTROS:
TODOS SON IMPORTANTES

SACAMOS UNAS “BADEROLAS”



**-SACAR Y ENVIAR FOTOGRAFIAS-
PARA SER PUBLICADAS EN LA PAGINA WEB
DEL AYUNTAMIENTO DE ONDARROA**



VALORACION MUY POSITIVA DE LA CAMPAÑA



MAS DE 800 FOTOGRAFIAS



-2013-
ADIN GUZTIAK DIRA
ONAK KIROLAEGITEKO:
ZUREA ERE BAI +60

A large, bold, black '60+' logo is centered on a bright orange rectangular background. The logo has a thick, sans-serif font. Below the orange rectangle, there is a white reflection of the logo and the orange background, creating a 3D effect.

**SE ORGANIZARON DIFERENTES
ACTIVIDADES A LO LARGO DEL AÑO**



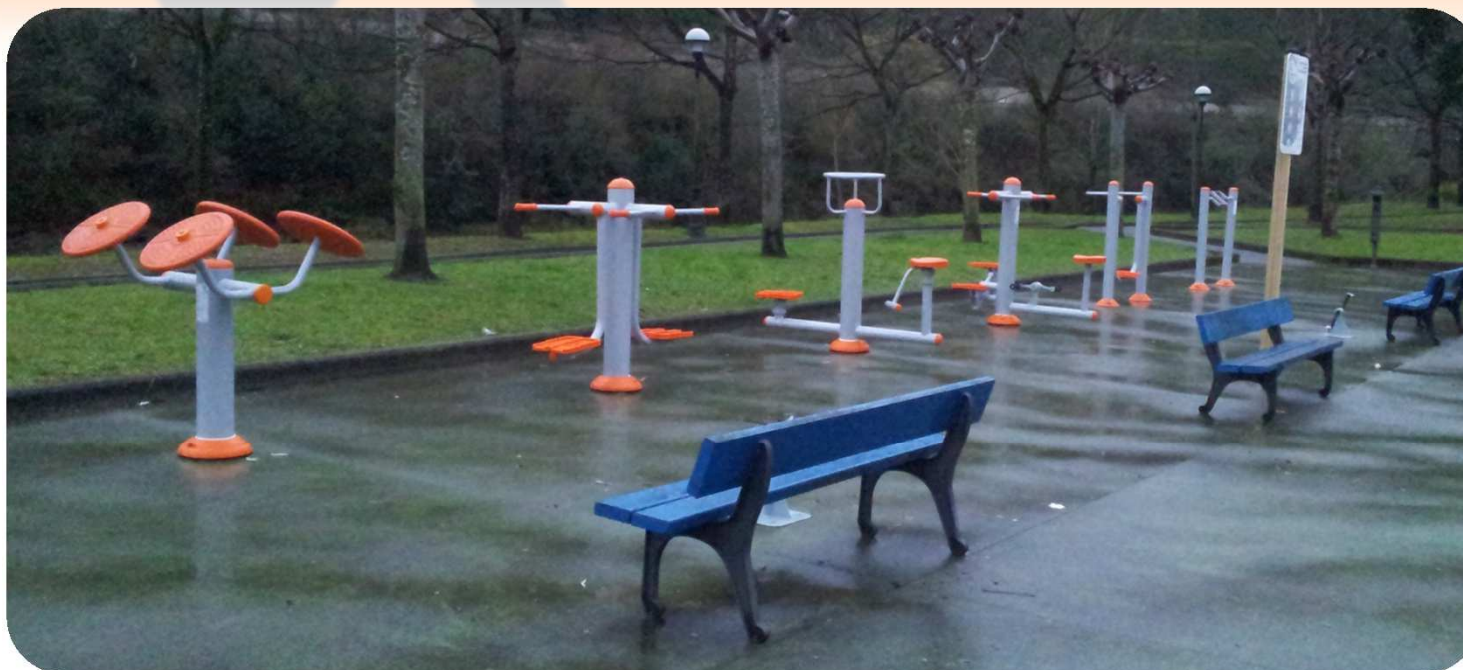
**ALGUNAS CON LA COLABORACION DE LA
DIPUTACION FORAL DE BIZKAIA**



**VAMOS A PRESENTAR SEGUIDAMENTE
TRES DE LAS ACTIVIDADES MAS RESEÑABLES
“QUE SIGUEN TENIENDO CONTINUIDAD”**

60+

Kamiñazpiko Zirkuitu Bio osasungarria



NO FUE UNICAMENTE “COMPRAR Y PONER” UNCONJUNTO DE MAQUINAS

DURANTE CUATRO MESES: MONITOR (viernes)
ELABORACION DE FICHAS PERSONALIZADAS



60+

Hileroko ibilaldi Osasungarriak “monitoreekin”



2. IBILALDI OSASUNGARRIA

KIROLA EGITEKO ADIN GUZTIAK DIRA ONAK: ZUREA ERE BAI!!



2014. URTEKO 2. IBILALDIA:

ZALDUPE-PLAIKO MORRU-OSASUN ETXEA-ZALDUPE (3 km)

EGUNA: OTSAILAK 28, OSTIRALA ORDUA: GOIZEKO 10:00ak
TOKIA: KIROLDEGI AURREAN

MONITOREAREKIN

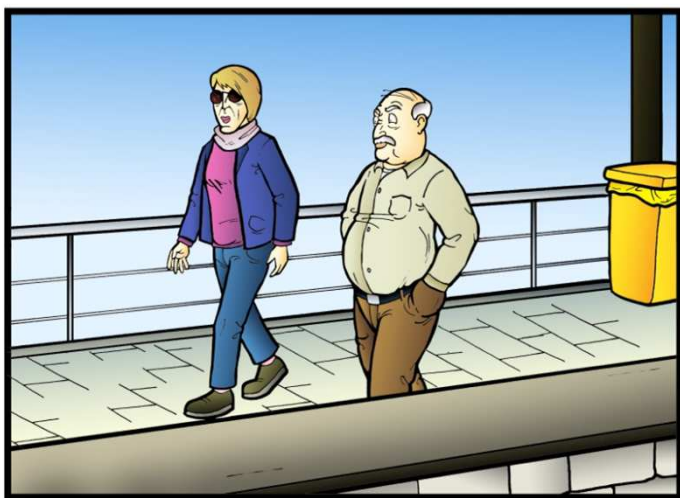
ANIMATU ZATEZ!!

Denon eskura dagoen aribeta egiteko modurik hobereenetako bat oinez ibiltzea da!!



60+

OINEZ ONDARROAN Fitxak 10 ibilbide



10 FICHAS

10 RECORRIDOS

1-2 KILOMETROS

“EMPALMABLES”

**PLATKO ZUBIA**

1.430 metroko lailibidea da. Joan-etorria
eginez gero, 2.860 metro izango lirateke.

Oso ondo argiztatuta dago eta eguneko edozein ordutan ibiltzeko aproposa da, aparteko edertasuna ematen diolarik, marea golan dagoenean.

Eserieku asiko ditu, hala nahi izanez gero, atsedena hartu ahal izateko non-nahi.

**ZALDUPE**

IBILBIDEAN ZEHAR TOKI BEREZI HAUEK AURKITUKO DITUZU:



ZABALBURUA



AUZOAK



KOROAK



LEKUAK



ETXEAK



ZABALBURUA



ZABALBURUA

1. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
10 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

2. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
4 erretulu daude aldean, bide-azala.
KONTU: babek ez dago babera
azala.

3. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
4 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

4. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
4 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

5. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
11 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

6. KONTU: ZALBURUA
ZORUA HORMIGOINPRIMATU.
Zorua Hormigoinprimatu.
11 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

7. Zabalburua.
Zorua Hormigoinprimatu.
15 erretulu daude.
Gumalo: aldean baranda dago.

BITXIKERIA BOTANIKOAK:

(1) Berdegunea olibondo bat dago. (4) Plazako arbolek geratzeko japoniarak dira. (5) Pasetekian zehar ez dago zabalburua. (7) Koroak hama pertson inguratuak daude.

MOTZ GERATZEN BAZAIZU, BADAUKAZU IBILBIDEA LUZATZEKO ZENBAIT AUKERA ERE:

- 'A' partetik, parturatz, plaka, naturra eta Saturrazura.
- 'B' partetik, Erreturiazatz.

- OINEZ IBILTzea BAI CAUZA EDERRA -

Erregularitasunez oinez egiteak, besteak beste, honako onurak ditu:

- Gorpuzaren pisua kontrolatzen laguntzen du.
- Odo zirkulazioa hobetzen du, tentsio arteriala eta kolesterolo maila jaisten lagunduz.
- Hezurak osasuntsu eta indartsu mantentzen laguntzen du.
- Gaitasun funtzionala indartzen du.
- Motor alomoko gabezien agetara geroztzen laguntzen du.
- Maingutasun, elastikotasun eta postura-egonkortasunaren laguntza dago.
- Birkietako edukiera handitzen laguntzen du.
- Digestioa egiten laguntzen du eta giltzumunen drainatze-prozesua aintzen du.
- Biziki-kalitatea hobetzen du.
- Antidepresibo natural onenetarikoa da.

- KOMENI DA KONTUAN IZATEA -

Hona, zenbait aholku:

- Jantzi gaitzerri eta oinetako erosok.
- Jantzi arropa erosoa, arina eta transpirazio onekoa.
- Eutsi eritmo moderatuari, norbera dagokiona, alegia.
- Hartu amasa modu egokian.
- Exidid pausu handiegia.
- Ez begiratu etengabe begainera.
- Zorabioak, kakaak, eta abar, sumatuz gero, gelditu berehala.
- Ondo hidratatu eta ez inen oinez egitea bera gehien dagoen orduetan.
- Buzia eta soina tente eduk, eta saiatsu pauso simetrikokoak ematen.
- EZ GEHEGIERARIK EGIN.

-2014- EGUNERO GOZATU MENDIAZ!!



DIFERENTES INICIATIVAS DURANTE TODO EL AÑO 2014



ALGUNAS PUNTUALES OTRAS “CONTINUADAS”



ONDARRUTARRAK KALAMENDIRA: *EGUNERO BAIETZ!!*

2013.ko abenduaren 31tik - 2014.ko abenduaren 31ra





GOZATU MENDIAZ!!



ONDARRUTARRAK KALAMENDIRA: EGUNERO BAIETZ!!



Inguruetan daukagun mendi tontorrik enblematikoenetarikoa da dudarik gabe KALAMENDI, eta seguruenik, Ondarrutar gehienok joanak gara, behin bada ere, bertara.

Aurrera Mendi Taldeak urte asko darama jadanik abenduaren 31n KALAMENDIRAKO mendi irteera antolatzen eta herriko mendizale asko hurbiltzen da bertara. Oraingoan, erronka hau jarri dugu Udaleko Kirol Batzordeak eta Aurrera Mendi Taldeak, **ONDARRUTARRAK KALAMENDIRA: EGUNERO BAIETZ!!** hain zuzen ere.

Helburua da 2014 urteko 365 egunetan ondarrutarren bat KALAMENDIRA joatea. Urtea luzea izanik, izan daitezke "hutsune" batzuk egun batean edo bestean, baina ez dugu "porrot" bezala hartuko, izan ere, ziur gaude, egun gehiago izango dira KALAMENDIRA ondarrutar bat baino gehiago joango direnak, inor joango ez dena baino.

ERRONKA POLITA DELAKOAN GAUDE!!

ANIMA ZAITEZ!!

LORTUKO DUGU DENON ARTEAN!!

ZIUR BAIETZ!!



ESTAMOS “ALUCINADOS” RESPUESTA DEL PUEBLO DE ONDARROA



ENERO

PARTICIPANTES: 264

MUJERES: 101

HOMBRES: 163

HUTSUNEAK: 0

ARGAZKIAK

150



FEBRERO

PARTICIPANTES: 393

MUJERES: 181

HOMBRES: 212

HUTSUNEAK: 0

ARGAZKIAK

236

EN MARZO VAN A QUEDAR CORTAS ESTAS CIFRAS



PERFIL DE LOS PARTICIPANTES

TODAS LAS EDADES



MENDIGOIZALES HABITUALES

“RESTO DE HABITANTES” DE ONDARROA

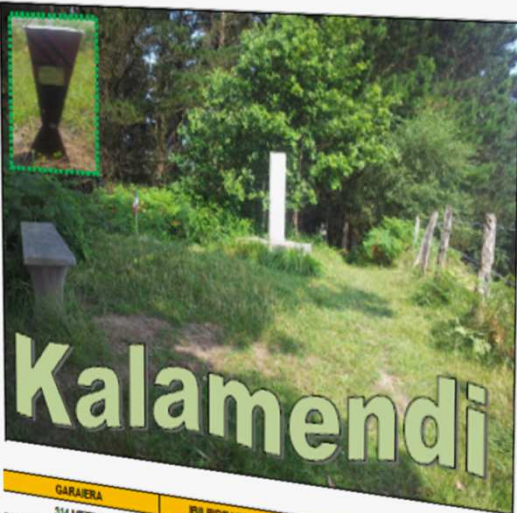


ENTRE SEMANA: MENOS GENTE
“GRUPOS 1-2-3 PERSONAS”

FINES DE SEMANA: RESPUESTA IMPORTANTISIMA
“GRUPOS MAS NUMEROSOS”
CUADRILLAS, FAMILIAS...

HEMOS PREPARADO UNA FICHA PARA LOS QUE NO CONOZCAN EL CAMINO A SEGUIR

01 IBILBIDEA
'KALAMENDI'
SANTA KLARAKO BIDETIK IGO ETA KANPO SANTUKOTIK JAITSI



Kalamendi

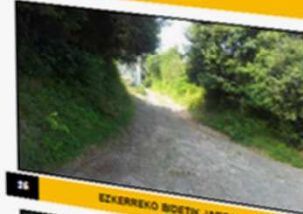
GARAERA 314 METRO	IBILBIDEAREN LUZERA 12,5 KM INGURU	DESNIDEL POSITIBOA 500 METRO INGURU
-----------------------------	--	---

Aterabazuen 31an, utzazti hiler bezalako sinatze
erakutsi erortu, KALAMENDIRAKO MENDI
JATEARA sinatzen du utzazti AURRERA MENDI
TALDEAK.

Aterabazuen hiler izaten duen egitaraua da eta azken
utzazti, KALAMENDI mendiko hileraren hiler
funtzioa sinatzen duen azken duen ibilbidea.











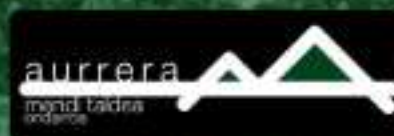

BIDALI ARGAZKIAK HELBIDE HONETARA:

kirolagenda@gmail.com

URTARRILEKO ZOZKETA



Mendiko bi bastoi



URTARRILEKO BABESLEA: AURRERA MENDI TALDEA

ONDARRUTARRAK KALAMENDIRA: EGUNERO BAIETZ!!

2013.ko abenduaren 31tik - 2014.ko abenduaren 31ra



BIDALI ARGAZKIAK HELBIDE HONETARA:

kirolagenda@gmail.com

URTARRILEKO ZOZKETA



Mendiko bi bastoi



URTARRILEKO BABESLEA: AURRERA MENDI TALDEA

URTARRILEKO ZOZKETA: 128 ZKIA



**ONDARRUTARRAK KALAMENDIRA:
EGUNERO BAIETZ!!
128_Asier, Yolanda eta Nagore**

ZORIONAK ASIER, YOLANDA ETA NAGORE!!



**ASIER ETA YOLANDA SARIA JASOTZEN
AURRERA MENDI TALDEKO ORDEZKARIEN ESKUTIK**

URTARRILEKO ZOZKETA



Mendiko bi bastoi



URTARRILEKO BABESLEA: AURRERA MENDI TALDEA

**TODO ELLO “SIN PONER UN CARTEL”Y
SIN “HACER UNA PRESENTACION FORMAL”**



REDES SOCIALES

A DIARIO

-FACEBOOK

-WEB AYUNTAMIENTO



OTRAS VIAS

KIROL AGENDA

KIROL EMAITZAK

PRENSA





Atera
argazkiak
eta bidali

kirolagenda@gmail.com

ONDARRUTARRAK MENDI TONTORRETAN

