

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Sanduzelaiko Osasun Astean bizitza estilo osasungarria eta ohiko ariketa fisikoa sustatuko dituzte

Gazteei, beraien familiei eta gizarte taldeei zuzendutako hamarnaka ekintza antolatu dira lehendabiziko edizio honetan

Astelehena, 2019.eko martxoak 11

“Sanduzelai Mugitzen da - San Jorge Se Mueve” plataformak “+Play -Play” izenaren baitan auzoko Lehendabiziko Osasunaren Astea antolatu du, gazteek ariketa fisikoa egin eta bizitza estilo osasungarria eramatera animatzeko. Ekimen honen lehendabiziko edizioa, martxoaren 11tik 15era bitartean egingo da, eta hainbat [ekintza](#) antolatu dira.



Nicolas Pilart (bigarren ilaran, bigarrena eskuinaldetik) eta Ana Aragonés (lehenengo ilaran, bigarrena eskuinaldetik) ekimenean parte hartutako kolektiboen ordezkariak.

Gaur goizean, Nicolás Pilart, Sanduzelaiko Osasun Etxean pediatriako erizainak eta Ana Aragonés auzoko unitateko hezitzaileak prentsaurrekoan aurkeztu dute ekimena. Ekintzetan parte hartuko dute halaber, Cuatrocientos Institutuak, Sanduzelaiko Haur Eskolak, Bigarren Hezkuntzako Iparralde Institutuak, San Jorge eta Sanduzelai Ikastetxe Publikoek, ikastetxe guztietako Guraso Elkarteek, Kamira eta La Majari fundazioek, Elbarrien Koordinadorak, Umetxea Elkarteak eta Sanduzelaiko Liburutegiak. Osasunaren Astea, Iruñeko Udaletxeko Gizarte Ekintza arloak diruz-lagundutako Ohitura Osasungarriak programaren baitan egingo da eta, hala, 0-18 urte arteko biztanlego guztiarengana iritsiko da.

Proiektuak iraungo duen bost egunetan zehar, publiko osoari zabalduko hiru hitzaldi antolatu dira; Sanduzelai Civivoxean izango dira 18:00etan eta amaieran mahai-inguruak egingo dira. Asteazkenean, martxoak 13, Maite Pérez, Alaitz kolektiboko Berdintasuneko adituak “El placer de la igualdad” hitzaldia eskainiko du (Gizarte Ekintzako Arloak diruz-lagunduta); ostegunean, martxoak 14, 18:00etatik 18:30etara Nafarroako Osasun Zerbitzuko mediku pediatra eta endokrinoloak, Teodoro Durák, “Hábitos dietéticos infantiles en el siglo XXI” hitzaldia eskainiko du; eta azkenik, 18:30etatik 19:00etara, Nafarroako Kirol eta Gazteriaren Institutuko kirol medikuntzan aditua den, Javier Ibañezek “Ejercicio físico y la Salud” gaia jorratuko du.

Gainera, nabarmentzekoa da, Nafarroako Lan eta Osasun Publikoko

Institutuak (ISPLN) osatutako “Osasuntsu hazi – Crecer con salud” erakusketa. Ikusgai izanen da, bere egitarauaren barruan, Sanduzelaiko Civivoxean eta Osasun Etxeko adituek Ikastetxe Publikoetako Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailako haurrei erakusketa azalduko diete; Kim-Ball erakustaldia eskainiko dute Sanduzelaiko gazteek kiroldegian; eta “Nos vamos a la luna” eta “Receta-me” ekintzak.

Harmanaka ekintza

Osasun Asteak hamarnaka ekintza eskainiko ditu, horietariko batzuk ikastetxeetan egingen dira, eta beste batzuk publiko osoari zabalduko zaizkio.

Biztanle guztiei zuzendutako ekintzen artean nabarmentzekoak dira, “Nos vamos a la luna” Lehen Hezkuntzako 3. eta 4. mailako ikasleei eta beraiein familiei zuzenduta; edota “Receta-me” edo “Kim-ball” erakustaldia.

“Nos vamos a la luna” ekintzak lurra eta gure satelitearen arteko 384.000 kmko distantzia betetzeko erronka jarriko die haur, gazte eta familiei. Horretarako, Iruñeko Decathlonek 170 podometro eskaini ditu, haur bakoitzarentzako bana, eta gero horiek San Jorge eta Sanduzelai Ikastetxe Publikoetara pasako dira, hala haur bakoitzak podometroa mantentzearen ardura hartuko du beregain eta bere ingurukoek ere pausu horiek egitera animatuko ditu. Ekintza, distantzia osoa betetzerakoan amaituko da.

Era berean, Sanduzelaiko Liburutegi Publikoak “Receta-me” ekintza antolatu du. Honen baitan gazteek errezeta bat prestatuko dute. Ondoren, osagaiekin eta errezetarekin ateratako argazkiak liburutegira igorriko dituzte, eta hala errezeta osasungarriekin liburuxka bat prestatuko du liburutegiak. Gainera, interesgune txoko bat sortuko du ohitura osasungarriekin lotutako materialekin (liburu, bideo, etab.).

Azkenik, Ohitura Osasungarrien baitan 2018ko abendutik hona Kim-Ball ekimena burutzen ari dira gazteen artean kirol ekintza inklusiboa bultzatzeko helburuarekin. Trebetasun jolasa da, elkarlanerako diziplina, non gazteek beraien trebetasunak erakusten dituzten errespetuzko eta elkarlanerako eremu batean. Lau pertsonako hiru taldek hartzen dute parte, kolore ezberdinetako petoekin identifikatuta, eta 1.20 diametroko baloiarekin jolasten da. Manuel Iznola, Hezkuntza Fisikoko irakasle eta Nafarroan ekintza honen bultzatzaileak gidatzen ditu gazteak, eta bera arduratuko da Sanduzelai auzoan osatutako taldearekin erakustaldia egiteaz.

Nabarmentzekoa da halaber, martxoaren 13 eta 14ko ekintzak egiten diren bitartean, Umetxea Sanduzelai elkarteak, haur txikientzako ekintzak eskainiko dituela.

Sanduzelai Mugitzen da

Sanduzelaiko Zona Basikoan biztanlegoaren %20,7k gehiegizko pisua du, eta %8,4k obesitatea (guztizko gehiegizko pisua %29,1ekoa da). Nafarroako batzbestekoaren gainera dauden zifrak dira eta egoera horren aurrean sortu zen "Sanduzelai Mugitzen da" plataforma, gehiegizko pisuaren eta obesitatearen aurrean neurriak hartu eta gazteen artean prebentzio ekintzak gauzatzeko. Hala, giro baikor batean gazteentzako antolatutako ekintzetan bizitza estilo osasungarria bultzatzen dute, gazteen parte hartze aktiboa lortuz.

Gaur goizeko prentsaurrekoan azaldu den moduan, programa 2017ko abuztuan hasi zen antolatzen, Sanduzelaiko Osasun Zentroko Nicolas Pilart pediatriako erizaina eta auzoko Ana Aragonés gizarte langileak bultzatuta. Helburu nagusia ohitura osasungarriak eta bizitza kalitatea hobetu eta obesitatea, gehiegizko pisua eta horrekin lotutako bestelako gaixotasunak edota elikadura ez osasungarria, egoneko bizitza eta emozioekin lotutako bestelako gaitzak sahiestea da. Plataformak antolatzen dituen ekintzen bitartez egoneko bizitza eramateko arriskua duten gazte eta haurren parte hartzea lortu nahi du hala gazteak beraien adinekoekin harremanetan jarritz.

Egun, hogeit bat elkarteek osatzen dute plataforma. Horien artean daude: Auzoko ikastetxe publikoak, Sanduzelaiko Haur Eskola Publikoa, Iparralde Institutu Publikoa, Cuatrovientos Institutua, ikastetxe horietako guraso elkarteak, Kamira eta La Majari fundazioak, Elbarrien Koordinadora, Core, Itxaropengune, SEI, Umetxea elkarteak, eta auzoko Liburutegia, Osasun Etxea eta Unitatea.



Osasun-Astearen kartela.