

EL AREA DE MOVILIDAD Y SOSTENIBILIDAD PROMUEVE CHARLAS PASEOS SEGUROS Y SALUDABLES

Bilbao, 16 septiembre de 2019. Alfonso Gil, Teniente de Alcalde y Concejal de Movilidad y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Bilbao, ha inaugurado hoy junto a la Asociación de Jubilados de Otxarkoaga-Txurdinaga una serie de **Charlas Paseos Seguros y Saludables** con mayores, que se extenderá a lo largo de la semana a otras asociaciones. La iniciativa se enmarca en la celebración de la Semana Europea de la Movilidad, SEM Bilbao 2019, y tiene como objetivo alentar al colectivo de las personas de edad a llevar un estilo de vida más activo y saludable, tanto física como socialmente, mediante la práctica diaria de una caminata.

En la charla paseo de hoy, el grupo ha estado guiado por técnicos especialistas en Ciencias de la Actividad Física y la Salud de la iniciativa social Mugikon, que han diseñado todos los circuitos que se realizarán esta semana a través de zonas verdes y parques de la ciudad cercanas a los distintos puntos de partida: Otxarkoaga-Txurdinaga, Rekalde, Zorrotza, San Francisco y San Ignacio. Los monitores se encargan también de dinamizar y amenizar la actividad, aportando información sobre los diferentes puntos de interés de cada recorrido, prestando apoyo y facilitando las indicaciones más comunes sobre calzado, rutas, estiramientos, e hidratación, entre otros.

No hay que olvidar que la llamada a la acción de la SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD 2019 ¡Camina con nosotr@s! anima a la población en general a realizar desplazamientos seguros a pie y en bicicleta, entre los que resalta de manera especial un modo de transporte que suele infravalorarse: caminar.


Pero caminar e ir en bicicleta deben ser actividades seguras y deben parecerlo. Por eso las autoridades locales están llamadas a ofrecer las infraestructuras viales adecuadas para que peatones y ciclistas no se sientan “usuarios vulnerables de las vías” y se les permita desplazarse con seguridad y sentirse seguros en la ciudad. De esa manera, si la red vial dedica el espacio suficiente a peatones y ciclistas más personas optarán por caminar o ir en bicicleta.



#SEMBilbao2019 | @SEM_Bilbao

MUGIKORTASUNAREN ASTEEUROPARRA
SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 IRAILA SEPTIEMBRE

 #mobilityweek



MUGIKORTASUN JASANGARRIAREN FERIA
FERIA DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

AREATZA 19-22 ARENA

Oinez eta bizikletaz segurtasunez ibiltzea
Camina y pedalea con seguridad

A medida que las calles se vuelven seguras para estas actividades, las ciudades se volverán más inclusivas y ofrecerán mucho más espacio público accesible para todos, incluyendo niños pequeños y sus padres, ancianos y personas con movilidad reducida.

Premio al Programa Red de Caminantes

Esta actividad que organiza el Área de Movilidad y Sostenibilidad, con motivo de la celebración de XX Aniversario de la Semana Europea de la Movilidad, está en concordancia con el programa “Red de Caminantes”, impulsado por el Área de Salud y Consumo, reconocido recientemente por la Fundación Española del Corazón en el marco del programa “Healthy Cities” auspiciado por Sanitas, que distingue iniciativas que buscan convertir las ciudades en entornos más amables para la ciudadanía.

El programa “Red de Caminantes” está compuesto por 15 rutas dirigidas a todas las edades. Propone un ejercicio de intensidad moderada, de algo más de una hora de duración, que permite disfrutar en agradable compañía, de los diferentes entornos de la ciudad utilizando zonas con infraestructuras como bancos, fuentes, aseos públicos, mini-circuitos de gimnasia... El programa, que recibirá oficialmente el galardón en octubre, arrancará nuevamente su actividad anual ese mismo mes para inculcar hábitos saludables basados en un estilo de vida activo mediante la práctica diaria de una caminata por rutas de los distritos de la ciudad. El objetivo es que las y los participantes eviten el sedentarismo al tiempo que amplían las relaciones sociales.


La actividad se desarrolla sin inscripción previa; las personas interesadas tan sólo deben acercarse a la hora y el lugar indicado en el calendario mensual disponible en la web municipal y en los Centros de Distrito. En estos centros encontrarán un folleto con todos los detalles de las rutas, desde la distancia a recorrer, el tiempo de duración y el número de pasos recorridos. “Con el tiempo, se trata de que estos grupos de personas tengan su propia dinámica y se organicen de una manera autónoma por los diferentes distritos de nuestra ciudad”.



#SEMBilbao2019 | @SEM_Bilbao

MUGIKORTASUNARENASTEEUROPARRA
SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

16-22 IRAILA SEPTIEMBRE

 #mobilityweek



MUGIKORTASUN JASANGARRIAREN FERIA
FERIA DE LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

AREATZA 19-22 ARENA

Oinez eta bizikletaz segurtasunez ibiltzea
Camina y pedalea con seguridad



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

BABESLEAK | PATROCINADORES



LAGUNTZAILEAK | COLABORADORES



KOMUNIKABIDEAK | MEDIOS DE COMUNICACIÓN

