

MUGIKORTASUN ETA JASANGARRITASUN SAILAK NAGUSIEKIN HITZALDI PASEO SEGURUAK ETA OSASUNTSUAK SUSTATZEN DITU

Bilbon, 2019ko irailaren 16an. Alfonso Gilek, Bilboko Udalaren Alkateorde eta Mugikortasun eta Jasangarritasun Saileko zinegotziak, Otxarkoaga-Txurdinagako Erretiratuen Elkartearekin batera, nagusiekin hitzaldi-paseo seguru eta osasuntsuak inauguratu ditu. Asteazkenean, horiek beste elkarte batzuetara zabalduko dira. Ekimen hori 2019ko Mugikortasunaren Aste Europarraren barruan egingo da; helburua, adineko pertsonen bizimodu aktiboagoa eta osasuntsuagoa -bai alderdi fisikoak zein sozialki- izan dezaten eragitea, egunean ibilaldi bat eginez.

Gaurko hitzaldi-paseoan, Jarduera Fisikoaren eta Osasunaren Zientzietako teknikariak aritu dira taldea gidatzen, Mugikortasunaren ekimenenak. Teknikari horiek asteazkenean egingo diren ibilbide guztiak diseinatu dituzte, Otxarkoaga-Txurdinaga, Errekalde, Zorrotza, San Frantzisko eta San Ignazio abiapuntu hartuta, leku horietatik gertu dauden berdegune eta parkeetan barrena. Begiraleek jarduera dinamizatu eta giroteaz ere arduratuko dira: ibilbideko intereseko puntuak buruzko informazioa emango dute eta horrez gain, hainbat gai - oinetakoei, luzatze-erretoretan eta hidratazioari - buruzko aholkuak eta jarraibideak emango dizkiete parte-hartzaileei.

Ez dugu ahaztu behar 2019KO MUGIKORTASUNAREN ASTE EUROPARRAREN barruan "Erdi oinez gurekin! deia egin dela, herritarrek animatuz joan-etorriak oinez nahiz bizikletaz seguru egitera, eta modu berezian aipatu nahi dugu gutxietsi ohi den garraiobide bat: oinez joatea.

Baina oinez eta bizikletaz ibiltzea jarduera seguruak izan behar dira eta halako itxura eman. Horregatik, tokiko agintariek bide-azpiegitura egokiak eskaini behar dizkiete herritarrei, oinez edo bizikletan doazenean ez daitezela "bideetako erabiltzaile ahulak izan" eta aukera izan dezaten joan-etorriak modu seguruan egiteko eta urian seguru sentitzeko. Horiek horrela, bide-sarean nahikoa leku jartzen bada oinezkoentzat eta txirringarrientzat, gero eta pertsona gehiagok aukeratuko du oinez edo bizikletan ibiltzea.


Kaleak oinez edo bizikletan ibiltzeko seguru bihurtzen diren heinean, hiriak inklusiboagoak izango dira eta askoz espazio publiko irisgarri gehiago egongo da guztiontzat, baita ume txiki eta euren gurasoentzat, adineko pertsonentzat eta mugitzeko zailtasunak dituzten pertsonentzat ere.



#SEMBilbao2019 | @SEM_Bilbao

MUGIKORTASUNAREN ASTE EUROPARRA
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

Saria Ibiltariaren Sarea programari

Mugikortasunaren Aste Europarraren XX. edizioaren barruan Mugikortasun eta Jasangarritasun Sailak antolatzen duen jarduera hau bat dator Osasun eta Kontsumo Sailaren “Ibiltarien Sarea” programarekin. Hain zuzen ere, duela gutxi saria eman dio Espainiako Bihotzaren Fundazioak, Sanitas-ek bultzatutako “Healthy Cities” programaren baitan. Uriak herritarrentzako ingurune atseginagoak bihurtzea helburu duten ekimenak saritzen ditu fundazioak.

“Ibiltariaren Sarea” programaren barruan 15 ibilbide proposatzen dira adin guztietako jendearentzat. Erdi-mailako intentsitateko ariketa proposatzen da, orduete baino gehiagoko iraupenekoak; lagunen artean, uriko inguruez gozatu daiteke eta azpiegiturak (eserlekuak, iturriak, komun publikoak, gimnasiako zirkuitu txikiak...) dauzkaten guneak erabili daitezke. Programa hau –saria modu ofizialean urrian jasoko du- berriro abiatuko da urrian, bizimodu aktiboan oinarritutako ohitura osasuntsuak irakasteko jendeari, horretarako egunean ibilaldi bat eginez uriko barrutietako ibilbideetatik. Helburua da sedentarismoari aurre egitea eta bide batez harreman sozialak egitea.


Jarduera egiteko ez da izenik eman behar; nahikoa da webgunean eta barrutietako udaltegietan dagoen hileko egutegian adierazitako lekuan eta orduan hurbiltzea. Halaber, liburuxka bat ere eskuratu ahal izango dute ibilaldien xehetasunak, egin beharreko distantzia, iraupena eta urrats-kopurua jakiteko. “Denborarekin, pertsona-talde horiek beren dinamika propioa edukitzea eta gure uriko barrutietatik modu autonomoan antolatzea nahi dugu.”



#SEMBilbao2019 | @SEM_Bilbao

MUGIKORTASUNAREN ASTE EUROPARRA
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

