



Un grupo de mujeres participaron ayer en la charla-paseo que se organizó en la zona de Otxarkoaga. Foto: Ayuntamiento de Bilbao

Inician las charlas-paseos para las personas de avanzada edad

Se realizan en Rekalde, San Francisco, Zorrotza y San Ignacio en la Semana de la Movilidad

L. Fernández

BILBAO – La Semana Europea de Movilidad dio ayer comienzo y lo hizo por todo lo alto. Recordando, a las personas de avanzada edad, la importancia de mantenerse física y socialmente activas durante el día a día.

Así, el concejal de Movilidad y Sostenibilidad del Ayuntamiento de Bilbao, Alfonso Gil, inauguró ayer en la Asociación de Jubilados de Otxarkoaga-Txurdinaga la primera serie de la actividad *Charlas, paseos seguros y saludables* con personas de avanzada edad. De hecho, la de ayer no fue la única actividad de este ámbito ya que durante toda esta semana se extenderá a asociaciones de jubilados de diferentes zonas. Hoy será el turno de la Asociación de Jubilados de Rekalde, quienes tienen una cita a las 18.00 horas para impulsar la vida activa como estilo de vida.

Precisamente, esta iniciativa se enmarca dentro de la celebración de la Semana Europea de la Movilidad, que este año se festeja su XX edición bajo el nombre *Camina y pedalea con seguridad*, tiene como objetivo, según fuentes municipales, "alentar al colectivo de las personas de avanzada edad un estilo de vida más activo y saludable, tanto física como socialmente, mediante la práctica diaria de una caminata".

Precisamente, la charla-paseo de ayer, como sucederá en las próximas que se celebran durante esta semana, estuvo guiada por técnicos especialistas en Ciencias de la Actividad Física y la Salud. Así, miembros de la iniciativa social Mugikon han sido los encargados de diseñar todos los circuitos que se realizarán durante

esta semana a través de zonas verdes y diversos parques de la capital vizcaina, próximos a los diferentes puntos de partida como los son Otxarkoaga-Txurdinaga, Rekalde, Zorrotza, San Francisco y San Ignacio. De la misma manera, estos profesionales también son los encargados de dinamizar y amenizar estas salidas; además, también aportan información sobre los diversos puntos de interés de cada recorrido, "prestando apoyo y facilitando las indicaciones más comunes sobre el calzado, rutas, estiramientos e hidratación", entre otras cosas, tal y como apuntaron fuentes municipales.

MAÑANA EN SAN FRANCISCO En la misma línea, la charla-paseo se desplazará mañana a San Francisco. A las 18.30 horas, el Hogar de Jubilados y Pensionistas de San Francisco será el punto de encuentro para esta iniciativa. El jueves será el turno de la Asociación de Jubilados y Pensionistas de Zorrotza (18.00 horas) y el viernes, para dar por finalizada esta iniciativa, culminará en la Asociación de Pensionistas de San Ignacio, a las 17.00 horas.

Tal y como indicaron fuentes del Ayuntamiento de Bilbao, "no hay que olvidar que la llamada acción" de la Semana Europea de la Movilidad, *Camina con nosotros* pretende animar a la población 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". Sin embargo, ambas actividades deben ser seguras "y deben parecerlo". Por ello "las autoridades locales están llamadas a ofrecer las

EN CORTO

● **Localidades.** La Asociación de Jubilados de Rekalde, a las 18.00 horas, acogerá hoy 'Charlas, paseos seguros y saludables'. Mañana se realizará en San Francisco a las 18.30 horas; el jueves en la asociación de Jubilados y Pensionistas de Zorrotza a las 18.00 horas y el viernes en la asociación de Pensionistas de San Ignacio (17.00 horas).

● **Objetivos.** Esta iniciativa pretende fomentar entre el colectivo de personas de avanzada edad un estilo de vida más activo y saludable, tanto física como socialmente.

GALARDÓN

RED DE CAMINANTES POR LA FUNDACIÓN DEL CORAZÓN

El proyecto 'Red de Caminantes' ha sido galardonado por la Fundación del Corazón en el marco del programa 'Healthy Cities'. El galardón se entregará el mes que viene, que pretende distinguir diversas iniciativas que busquen convertir las ciudades en entornos más amables para la ciudadanía.

"Si las calles se vuelven más seguras para estas actividades, las ciudades serán más inclusivas"

AYUNTAMIENTO DE BILBAO

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", indicaron las mismas fuentes. De esa manera, "si la red vial dedica el espacio suficiente a peatones y ciclistas más personas optarán por caminar o ir en bicicleta", aseguraron. Y es que, a medida que las calles se vuelven más seguras para llevar a cabo estas actividades, "las ciudades se volverán más inclusivas" y, al mismo tiempo, "ofrecerán mucho más espacio público accesible para todos, incluyendo niños pequeños y sus padres, personas de avanzada edad y personas con movilidad reducida".

PROGRAMA RED DE CAMINANTES Precisamente, este tipo de iniciativa está en concordancia con el programa *Red de Caminantes*, impulsado por el Área de Salud y Consumo, que ha sido reconocido por la Fundación Española del Corazón, en el marco del programa *Healthy Cities*, que pretende distinguir diversas iniciativas que busquen convertir las ciudades "en entornos más amables para la ciudadanía".

El programa *Red de Caminantes*, que recogerá el galardón en octubre, está compuesto por 15 rutas que están dirigidas a todo tipo de público y propone, según la organización, un ejercicio de intensidad moderada –de algo más de una hora– que permite disfrutar en compañía, de los diferentes entornos de la ciudad utilizando zonas con infraestructuras como bancos, fuentes, aseos públicos o minicircuitos de gimnasia. ●