



Dirigido a la sección de LOCAL-DEPORTES
Vitoria-Gasteiz, 30 de septiembre de 2015

“El secreto del deporte: la compañía” en el Aula Estadio Aretoa

En el deporte no estamos solas/os y ese es uno de sus tesoros junto al placer de practicarlo: la compañía. Este es el lema de la Temporada 15/16 de la Fundación Estadio S.D. Fundazioa y sobre el que girará la sesión del Aula Estadio Aretoa el jueves 1 de octubre a las 18.30 h. con Jorge Roldán

Cuando pensamos en hacer ejercicio muchas veces lo asociamos, por error, al control del peso, y tenemos la percepción de que solo se trata de contar calorías. No es así, hacer deporte o ejercicio juega un papel mucho más amplio en cuanto a su ayuda para protegernos contra las enfermedades y llevar nuestro estilo de vida.

En estos tiempos de ‘boom’ deportivo y tecnológico estamos más convencidos que la adherencia en el deporte radica en dos factores: el placer de su práctica y la compañía con quien lo practicamos.

El deporte y el ejercicio son actividades eminentemente sociales. Por lo general preferimos practicarlo en compañía, jugamos en equipo, con adversarios, ante público, compartimos nuestros avances con los demás, usamos espacios públicos, recurrimos a consejo profesional... y eso sin perder nuestra individualidad. Además, fomenta el compañerismo, la colaboración, las relaciones personales, la amistad y nos refuerza en la práctica. Precisamente, ese es uno de los secretos del deporte: la compañía. Y con él se accede, entre otros, a dos de los mayores tesoros: la motivación y el refuerzo, claves de la adherencia.

Jorge Roldán hará un repaso, a través de diferentes historias épicas del deporte, de cómo practicarlo acompañada/o nos lleva a momentos y lugares difíciles de conseguir por nuestra cuenta. Según el proverbio chino, *‘Caminando solo llegarás más rápido, caminando en compañía llegarás más lejos’*.

Jorge Roldán, fisioterapeuta y bombero voluntario colaborador en OCHA, OSOCC y SOS Himalaya tiene experiencia en la formación y dirección de equipos de rescate en catástrofes humanitarias en los que el compañerismo, la sintonía y la solidaridad son claves para el éxito de sus misiones. La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa. Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea / Patrocina:

Laguntzaileak:

EL CORREO
PARTE DE TI ZURE BAITAN

Estadio
Vital Fundazioa

radio
vitoria

emán ta zabal zazu

Universidad
del País Vasco Euskal Herriko
Unibertsitatea

Paseo Cervantes Ibilbidea 20
email: estadio@fundacionestadio.com
www.fundacionestadio.com

t. 945131345

01007 Vitoria-Gasteiz