

JARDUERA FISIKO ETA KIROLERAKO ORIENTAZIO ZERBITZUA



Zerbitzu hau ohitura osasungarriak bultzatzeko da, eta bakoitzaren beharretara egokitutako jarduera fisikoa gidatzeko. Ikuspegi integrala du, eta beste profesional batzuekin koordinatzen da (medikuak, psikologoak, nutricionistak...); izan ere, jarduera fisikotik harago, autozaintzaren eta ongizatearen kultura sustatzea du helburu. Programatuta dauden talde-jarduerari proiektu berriak gehituko zaizkie.

Es un servicio para fomentar hábitos saludables y para guiar el ejercicio físico adaptado a las necesidades de cada persona. Tiene un enfoque integral, coordinándose con otros profesionales (médicos, psicólogos, nutricionistas, etc.), ya que, más allá de la actividad física, pretende fomentar una cultura de autocuidado y bienestar. A las actividades grupales programadas, se irán añadiendo nuevos proyectos.

NOLA FUNTZIONATZEN DU? ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Deitu telefonora edo idatzi mezu elektronikoa. Ambulatorioan ere har daiteke hitzordua.

Llamar al teléfono o escribir al correo de contacto. También se puede pedir cita en el ambulatorio.

2. Eskatzailearen diagnostikoa egin. Realizar el diagnóstico de la persona solicitante.

3. Ariketa fisikoarekin lotutako plangintza proposatu, eskatzailearen ezaugarriak aztertuta. Proponer la planificación del ejercicio físico, analizando las características de la persona solicitante.

4. Jarraipena egin. Hacer el seguimiento.

Hartu hitzordua jarduera fisiko eta kirolerako orientatzailearekin
Pedir cita con la persona orientadora de deporte y actividad física

ORDUTEGIA HORARIO

Astelehena *Lunes* 11:00 - 13:00
Osteguna *Jueves* 15:00 - 17:00
Ostirala *Viernes* 08:00 - 10:30

HARREMANETARAKO CONTACTO

688 840 425
mugitolosa@tolosa.eus

01

BIZIKLETAN ADINIK EZ

Adinekoek eta aniztasun funtzionala duten pertsonen bizikletan ibiltzeko aukera izatea bermatzen du. Helburua da etxetik edo egoitzatik irteetako zailtasuna duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzea. Horretarako, aukera eskaintzen zaie trazikloan ibilaldiak egiteko, betiere gidari batekin.

Urria-azaroa eta apirila-maiatza: ostiraletan, 10:00-12:00

Garantiza que las personas mayores y con diversidad funcional puedan andar en bicicleta. El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con dificultad para salir de casa o de la residencia. Para ello, se ofrece a estas personas la posibilidad de realizar paseos en triciclo, siempre con un/a guía.

Octubre-noviembre y abril-mayo, viernes 10:00-12:00



02

IKASTAROAK ETA TAILERRAK CURSOS Y TALLERES

Antolatutako ikastaroek askotariko helburuak dituzte, baina guztiek ere kirolak osasunean duen garrantzia azpimarratuko dute: etxean egin daitezkeen ariketak erakutsiko dira, elikadura osasuntsuaren gakoak azaldu eta adineko pertsonen egunerokoan izan ditzaketen zailtasunak saihesteko gomendioak eman, besteak beste.

Los cursos que se organizan tienen diferentes objetivos, pero todos ellos elidirán en la importancia del deporte en la salud: se mostrarán ejercicios que se pueden realizar en casa, se desglosarán las claves de una alimentación saludable o se darán recomendaciones para evitar las dificultades que las personas mayores pueden tener en su día a día.



03

mugi TOLOSA

MUGI TOLOSA

Batez ere 65 urtetik gorako pertsonen osasun ohiturak indartzeko, astero taldeko jarduera fisikoak proposatzen duen ekimena da.

Urria-ekaina: asteazkenetan, 10:30-12:00

Se trata de una iniciativa que propone, con periodicidad semanal, actividad física grupal para reforzar los hábitos de salud, especialmente de las personas mayores de 65 años.

Octubre-junio: miércoles, 10:30-12:00

