

JARDUERA FISIKO ETA KIROL ORIENTATZAILE -ZERBITZUA



Ohitura osasungarriak sustatzeko eta pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako ariketa fisikoa gidatzeko zerbitzua da. Ikuspegi integrala hartzen du aintzat, horretarako beste profesional batzuekin koordinatuz (medikuak, psikologoak, nutrizionistak,...); izan ere, jarduera fisikoaz harago, auto zaintzaren eta ongizatearen kultura sustatzeko asmoa baitu. Programatuta dauden taldeko jardueretarako, proiektu berriak gehituko dira.

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, ya que pretende fomentar una cultura de autocuidado y bienestar. A las actividades grupales programadas, se irán añadiendo nuevos proyectos.

NOLA FUNTZIONATZEN DU? ¿CÓMO FUNCIONA?

- 1. Harremanetarako telefonoa edo posta elektronikora idatzi. Ambulategitik ere har daiteke hitzordua.**
Llamar al teléfono o escribir al correo de contacto. También se puede pedir cita en el ambulatorio.
- 2. Pertsonaren diagnostikoa egin.**
Realizar el diagnóstico de la persona.
- 3. Ariketa fisikoari lotutako plangintza proposatu, pertsonaren ezaugarriak aztertuta.**
Proponer la planificación del ejercicio físico, analizando las características de la persona.
- 4. Jarraipena egin.**
Hacer el seguimiento.

Jarduera fisiko eta kirol orientatzailearekin hitzordua hartu
Pedir cita con la persona orientadora de deporte y actividad física

ORDUTEGIA HORARIO

Astelehenak **Lunes** 11:00 - 13:00
Ostegunak **Jueves** 15:00 - 17:00
Ostiralak **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 egoitzetatik irteko zailtasuna duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzea. Horretarako, pertsona horiei trizikloetan ibilaldiak egiteko aukera eskaintzen zaie, beti ere gidari batekin.

Urria-azaroa / Apirila-maiatza: Ostiralak 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 las residencias. Para ello, se ofrece a estas personas la posibilidad de realizar paseos en triciclos, siempre acompañados de un guía.

Octubre-noviembre / 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 zehatu edota adineko pertsonen egunerokoan izan ditzaketen zailtasunak saihesteko gomendioak eman, besteak beste.

Los cursos que se organizan tienen diferentes objetivos, pero todos ellos incidirán 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, asteroko maiztasunez taldeko jarduera fisikoa proposatzen duen ekimena da.

Urria-ekaina: Asteazkenak 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

