

*Oñatiarren
artean bizi
ohitura
aktiboagoak eta
dibertigarriagoak
sustatzeari
zerbitzuaren
helburua.*



Kizkitza Alustiza Urteaga, referentea, eta Beñat Agirreurreta Urreta, orientatzailea.

HARREMANETARAKO CONTACTO

Osasun zentroa
Centro de salud

943 03 54 30

poz@egoitek.eus
urteaga@osakidetza.eus

POZ

OÑATIKO OHITURA OSASUNTSUEN ORIENTAZIO ZERBITZUA

*Servicio de Orientación de
Actividad Física de Oñati*



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Nola funtzionatzen du?

Beñat orientatzailea bidelagun izango duzu bizitza aktibo zoriontsu batera salto egin dezazun. Beñatengana bideratuko zaituzte eta berak zure premia eta interesengatik galdegingo dizu. Horiek ezagututakoan, zurekin batera eta zuk ezarritako balditzen arabera, zure helburu eta jarduerak elkar ezarriko dituzue. Bazatoz?

¿Cómo funciona?

Beñat es el orientador que te ayudará a llevar una vida activa, divertida y saludable. Te derivarán a Beñat y él te preguntará por tus necesidades y preferencias. Conocidas las mismas entre ambos, os marcaréis unos objetivos y un programa a seguir. ¿Te apuntas?



*Nahi duten
Oñatiarren
artean bizitza-
portaeran
aldaketa
eragitea,
sedentarismotik
bizitza aktibora
pasatzea.*

ZERTAN DATZA?

Oñatiko **70 URTETIK GORAKO PERTSONA NAGUSIENTZAT** bizi ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzen laguntzeko zerbitzua da; **DOAKOA** eta norberan gaitasun eta zailtasunetara egokitua. Jarduera fisikoa modu erregularrean egiteak onura ugari dakarkizu zuri eta zure komunitateari, eta zoriontsuago izaten laguntzen digu!

¿EN QUÉ CONSISTE?

Dirigido a las personas **MAYORES DE 70 AÑOS** de Oñati que quieran un acompañamiento a una vida activa y saludable; **GRATUITO** y adaptado a cada persona. Realizar actividad física de manera regular aporta innumerables beneficios a tu salud y a la de tu comunidad, ¡y nos ayuda a ser más felices!

ORDUTEGIA HORARIO

Astearteak/Martes 15:00-18:00

Ostegunak/Jueves 9:00-12:00