



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



MUGI AZKOITIA – PERTSONA AKTIBOAK

**JARDUERA FISIKOKO
ORIENTAZIO ZERBITZUA**
**SERVICIO DE ORIENTACIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA**



Zer da Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzua?

Inaktiboak diren Azkoitiarrei bideratutako dohako zerbitzua da. Helburua da herritarren artean bizitza estilo aktibo eta osasuntsua sustatzea.

Pertsona bakoitzaren egoera fisikoaren, beharren, baliabideen eta lehenetasunen arabera, jarduera fisikoa beraien eguneroko bizitzetan txertatzen lagunduko dien orientatzaile bat izango dute bidelagun, aholkuak, gida eta laguntza emanaz.

Nori zuzenduta dago?

• Inaktiboak diren adineko pertsoneri

Kirola egiteko ohitura hartu nahi duten adin nagusiko pertsonak jo dezakete zerbitzura, euren osasuna eta bizi-kalitatea hobetzeko asmoz. Kirol adituak artatuko du eta pertsonaren ezaugarriak, nahiak eta beharrak kontuan hartuta, pertsona aktiboa izaten lagunduko dio.

Zerbitzuaren ordutegia

Kultur Etxean

Asteartea / 10:00 -12:00

Osteguna / 10:00-12:00

Eskatu hitzordua

koz@azkoitia.eus

688 763 963

¿Qué es el Servicio de Orientación de Actividad Física?

Es un servicio gratuito dirigido a las y a los azkoitiarras inactivos. El objetivo es fomentar entre la ciudadanía un estilo de vida activo y saludable.

En base al estado físico, necesidades, recursos y prioridades de la persona, el orientador/a físico/a les ayudará a que practiquen actividad física regularmente ofreciendo asesoramiento, guías orientativas y ayuda.

¿A quién va dirigido el servicio?

• A las personas mayores inactivas

Pueden acudir las personas mayores que quieran mejorar sus hábitos de actividad física con el fin de mejorar su salud y calidad de vida. Serán atendidas por una persona experta en deporte que les asesorará y les ayudará a que practiquen ejercicio físico de forma regular según sus características, gustos y necesidades.

Horario del servicio

Casa de Cultura

Martes / 10:00-12:00

Jueves / 10:00-12:00

Pide tu cita

koz@azkoitia.eus

688 763 963