

VIDA  
SALUDABLE

ANIMA (te!)  
ZAITEZ!

GRATIS  
ONGIZATEA

DOAKOA



## ZER DA?

Oñatiko biztanle ororentzat DOAKOA den zerbitzua, bakoitzaren gaitasun eta zailtasunetara egokituz bizi ohitura aktibo eta osasuntsuagoak sustatzeko.

Jarduera fisikoa modu erregularrean egiteak onura ugari eragiten dizkio osasunari eta hainbat gaixotasuni aurre egiteko eraginkorra dela frogatu da, hala nola, hipertentsioa, diabetesa, asma, hiperkolesterolemia, edo depresioa beste batzuen artean.

Jarduera fisikoak, elikadurak, atsedanak eta emozioek zure ONGIZATEA hobetu dezakete. Animatzen zara?

## ¿QUÉ ES?

Un servicio GRATUITO para todas las personas residentes en Oñati, que quieran recibir el impulso y acompañamiento hacia una vida activa y saludable, independientemente de su edad, sexo o dificultades propias o externas.

Realizar actividad física de manera regular aporta innumerables beneficios a tu salud y ayuda a prevenir enfermedades tales como, hipertensión, diabetes, asma, hipercolesterolemia o depresión entre otras muchas.



by @muxotepotolobat

pooz

OHITURA OSASUNTSUEN  
ORIENTAZIO ZERBITZUA

JARDUERA  
FISIKOKO  
ORIENTAZIO  
ZERBITZUA

SERVICIO DE ORIENTACIÓN  
A LA ACTIVIDAD FÍSICA





## NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Pellok, Jarduera Fisikoan eta Kirolean adituak, hitzordu bat proposatuko dizu zu ezagutzeko eta zure kezken berri izateko. Bizimodu aktiborantz laguntzea du helburu. Zurekin eguneroko bizitzan gehien komeni zaizkizun ariketa fisikoko ohiturak bilatuko dituzue.

Elkarrekin, indarra, oreka, erresistentzia, koordinazioa eta malgutasuna landuko dituzue modu dibertigarrian, batzuetan zuek eta berak eta beste batzuetan talde txikitan.

Oso garrantzitsua da gure lorpenak gizarteratzea eta partekatzea.

**PELLO ZAIN DAUKAZU!**

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Pello, experto en Actividad Física y Deporte te propondrá una cita para conoceros y saber de tus inquietudes. Su objetivo es acompañarte hacia un estilo de vida activo. Entre los dos buscaréis los hábitos de ejercicio físico que más te convengan en tu día a día.

Juntos trabajaréis la fuerza, el equilibrio, la resistencia, la coordinación y la flexibilidad de una forma divertida, a veces tú y él y otras en pequeños grupos.

Es muy importante socializar y compartir nuestros logros.

**¡PELLO TE ESTÁ ESPERANDO!**

## ORDUTEGIA HORARIO

ZER	NON	NOIZ
Orientazio Zerbitzua Servicio de Orientación	Osasun Zentroa Centro de Salud	Astelehena 15:00 - 17:00 Lunes
	POZ bulegoa (Ramon Irizar/Atzekokale) POZ Oficina	Asteartea 15:00 - 19:00 Martes
	KOI taldeak* Grupos de COI	Osteguna 9:00 - 12:00 Jueves

\*Koordinazioa, oreka eta indarra lantzeko ariketa ezberdinez osaturiko saio gidatuak. Batez ere, maila fisiko baxuko edota pertsona ez aktiboi zuzenduta dago eta egoera fisikoa era integral batean hobetzea da helburua. Erorikoen prebentziorako egokia.

Actividad con distintos ejercicios que nos ayudan a mejorar fuerza, equilibrio y coordinación. Está dirigida a personas no activas o con una baja forma física y el objetivo principal es mejorar su estado físico. Actividad apropiada para la prevención de caídas.



Horretarako deitu edo idatzi honako helbidera lehen elkarrizketarako hitzordua zehazteko.

# ANIMATU ETA KONTAKTUAN JARRI GUREKIN!



**Pello Uriarte**  
667 00 93 59  
[@poz.oinati@athlon.es](mailto:poz.oinati@athlon.es)

## ¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO!

Llama y pide cita para realizar la entrevista, recibir orientación y posterior seguimiento.