

TXOSTEN TEKNIKOA

POZ

2025ko Urtarrilak 1etik ekainaren 30ra





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 aktiboak 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

¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO!

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

JARDUERA FISIKOKO ORIENTAZIO ZERBITZUA

SERVICIO DE ORIENTACIÓN
A LA ACTIVIDAD FÍSICA

VIDA
SALUDABLE

DOAKOA

ONGIZATEA

GRATIS



POZ

OHITURA OSASUNTSUEN ORIENTAZIO ZERBITZUA

ORDUTEGIA HORARIO

ZER

NON

NOIZ

Orientazio
Zerbitzua
Servicio de
Orientación

Osasun Zentroa
Centro de Salud

POZ bulegoa
(Ramon Irizar/Atzekokale)
POZ Oficina

COI taldeak
Grupos de COI

Astelehena
15:00 - 17:00
Lunes

Asteartea
15:00 - 19:00
Martes

Osteguna
9:00 - 12:00
Jueves

*Koordinazioa, oreka eta indarra lantzeko ariketa ezberdinez osaturiko saio gidatuak. Batez ere, maila fisikoko baxuko edota pertsona ez aktiboak zuzenduta dago eta egoera fisikoa era integral batean hobetzea da helburua. Erorikoen prebentziarako 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!

¡ANÍMATE Y PONTE EN CONTACTO!

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

Pello Uriarte
 667 00 93 59
 @poz.oinati@athlon.es



2025

Urtarrila-Enero

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Otsaila-Febrero

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Martxoa-Marzo

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Apirila-Abril

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maiatza-Mayo

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ekaina-Junio

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Uztaila-Julio

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Abuztua-Agosto

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Iraila-Septiembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Urria-October

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Azaroa-Noviembre

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

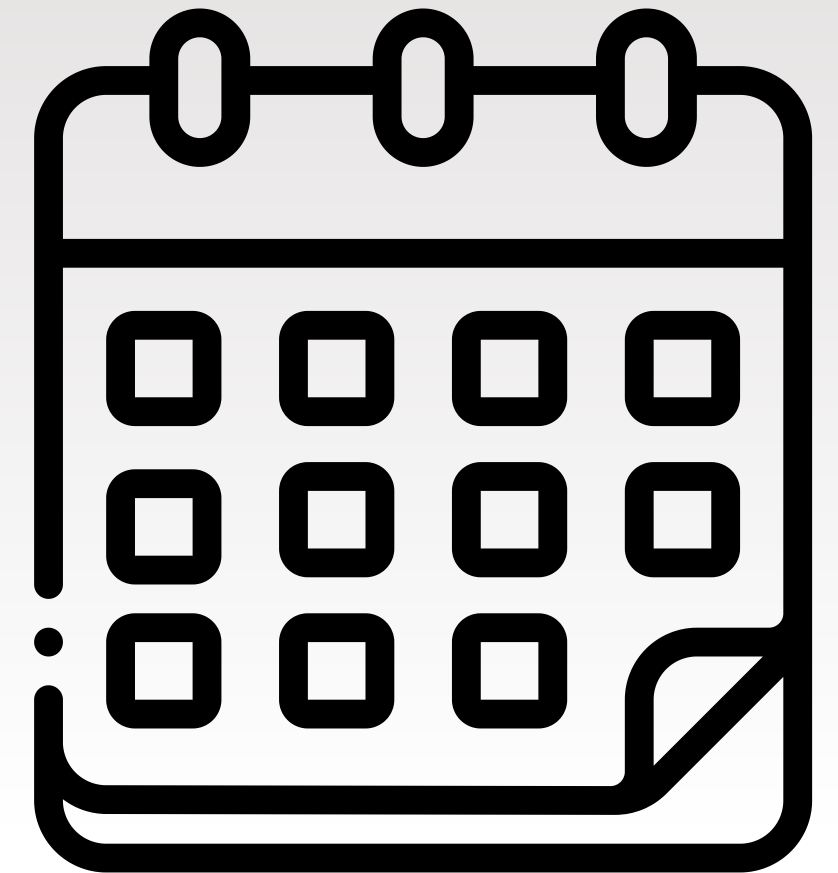
Abendua-Diciembre

1	2	3	4	5		7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Jai egunak/Días festivos
POZ zerbitzua

by @muxeptolobab

ZERBITZUKO ORDUTEGIA



ANBULATEGIKO ZITAK

15:00 tatik 17:00 tara.



BULEGOKO ZITAK

17:00tatik 19:00 tara.

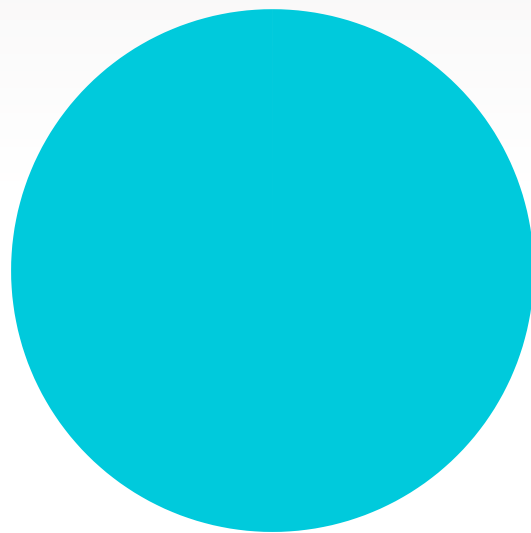


INDIKATZAILEAK

Jasotako deribazio berriak:

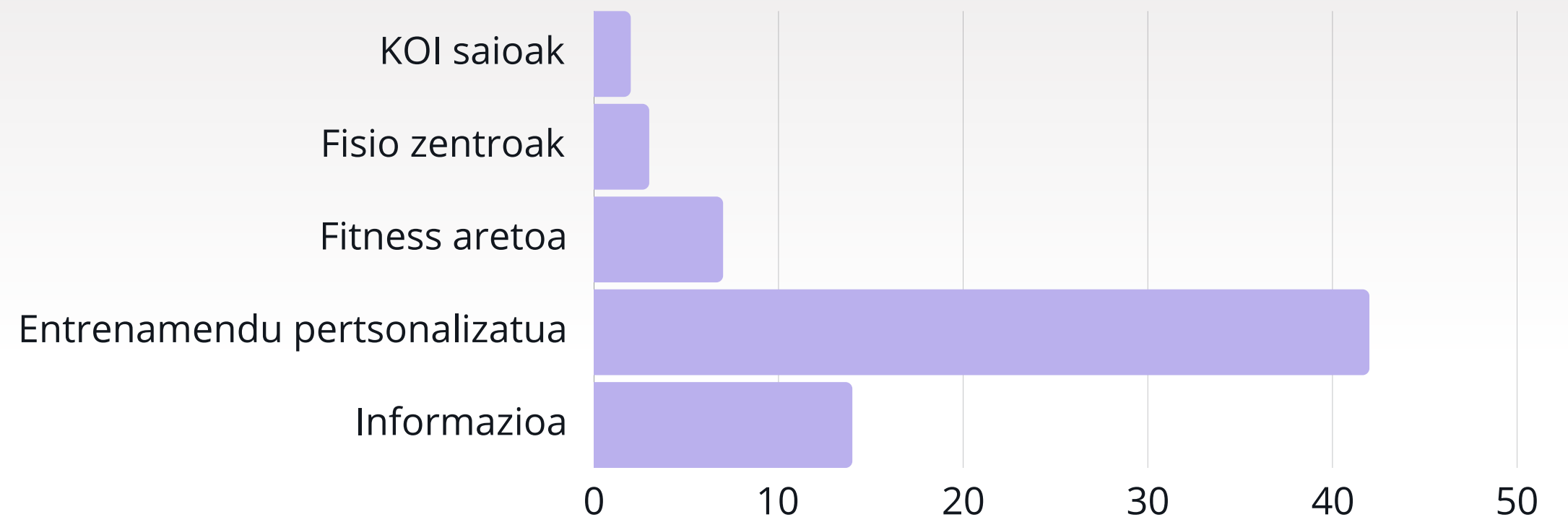
57

Nondik datoz erabiltzaileak?

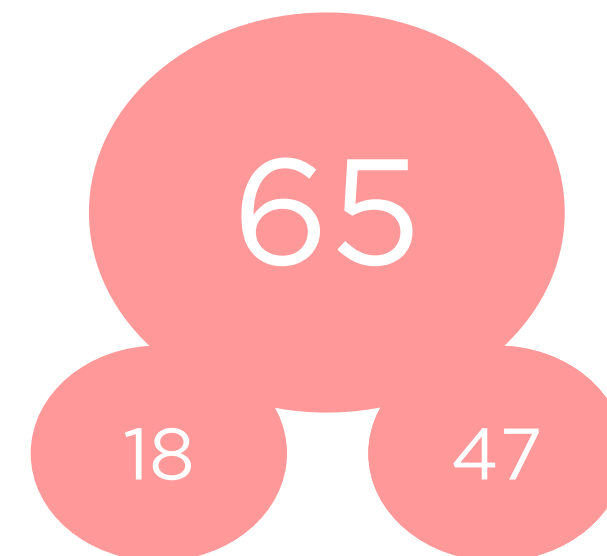


Osakidetza
100%

Nora bideratu dira?



Zerbitzuko erabiltzaile aktiboak



ERABILTZAILEEN AKTIBITATEA



BUGOGOKO ZITAK

Zita hauen barruan, lehen
zitak eta jarraipen-zita
arruntak.

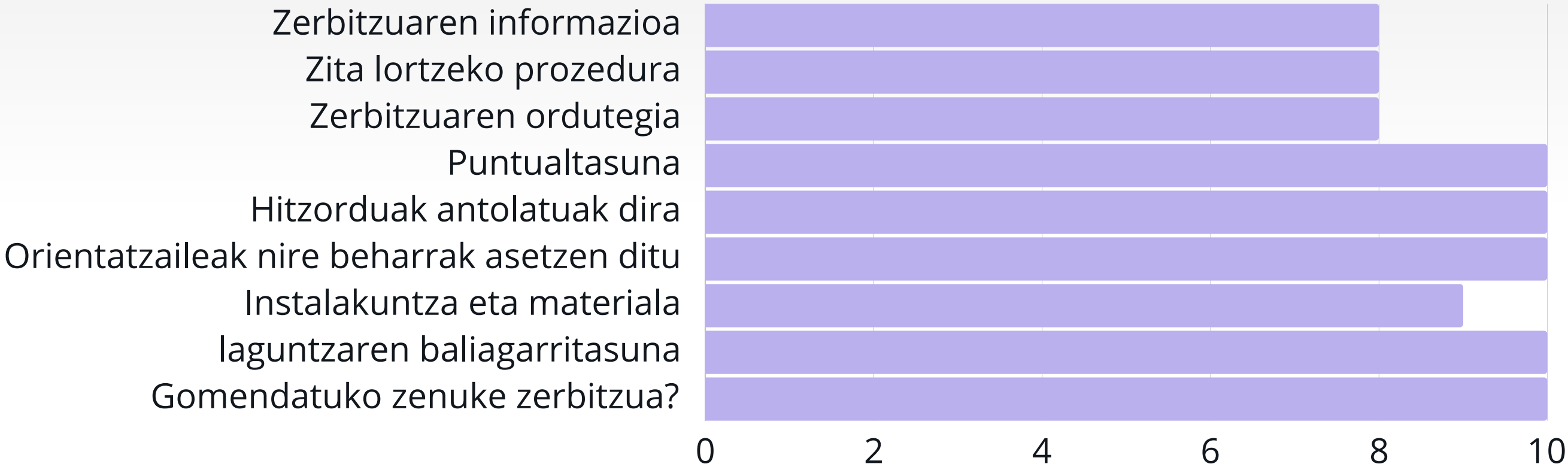


KOI SAIOAK

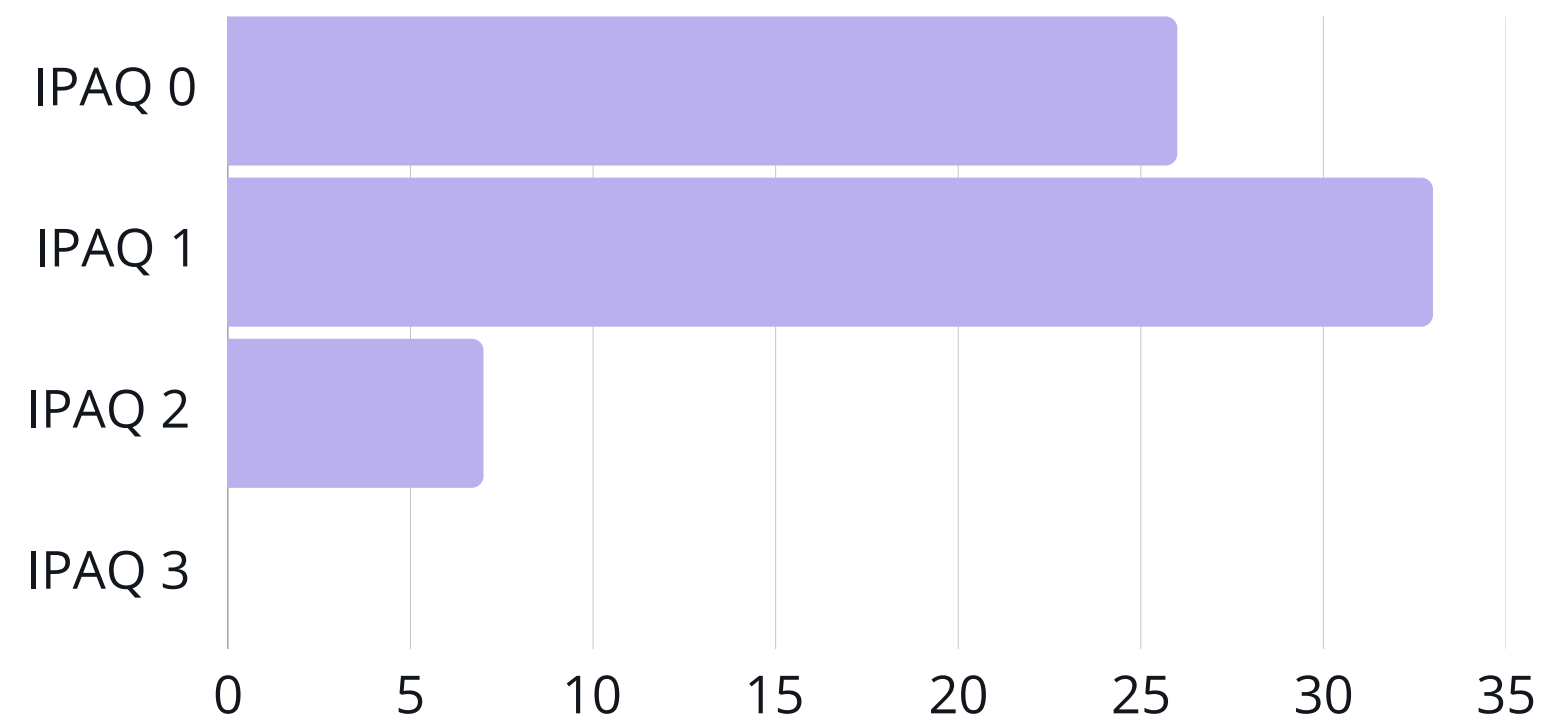
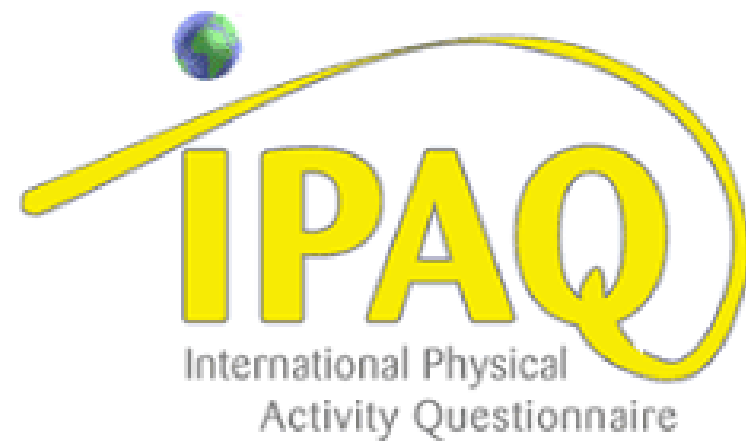
Asistentzia %80

2 TALDE:
17 Izenemate

GOGO BETETASUN INKESTAK



AKTIBOTASUN MAILA



ERORIKOEN PREBENTZIO SAIOA

Erorketak prebenitzeko saio praktikoa eta teorikoa antolatuko da.

2025 URTERAKO AURREIKUSPENAK

Urteko lan programaren aurreikuspenak.

BESTELAKOAK

Talde bereziak, proiektuak, ekintzak...

EVE PLATAFORMA

2024 ean, Oñatiko erabiltzaileen datuen gestiorako erabiltzen hasi garen plataforma

INDIKATZAILEAK

Minaren galdetegia. Jarduera fisikoa gure egunerokotasunean txertatzen dugun bitartean, minaren eboluzioaren indikatzaileak

- Eguneroko ariekta
- Calendar
- Kasuak
- Bezeroa
- Erakundeak
- Taldeko txostenak
- Programen txantiloia
- Ariketa gehigarriak
- Galdetegia
- Informazio guneak

Bezeroa

Bezeroa gehitu

Inportazio

Customer group

AktiBATU Legazpi

ARRATZUA-UBARRUNDIA

ATXABALTAMUGI

ERMUAMUGI

ESKORIATZA MUGITUZ

GOAZEN SORALUZE

LEGUTIO MUGITUZ BIZI

MOBIDURANGO

MOGIDUEIBAR

MUGIAZKOITI

POZ

Maila

2. IPAQ: Aktibo mantendu

2.IPAQ: Ez-aktibo.-Aktibo.

2.IPAQ:Aktibo-Ez aktibo

2.IPAQ:Ez aktibo mantendu

ANDRAGUNEA

ETXEZ-ETXEKO ZERBITZUA

Global - Active

Global - Completed

Global - Demo

Global - Passive

Global-incomplete

HERRITAR BERRIA

HERRITAR BETERANOA

IPAQ=0

IPAQ=1

IPAQ=2

IPAQ=3

NAGUSIEN ETXEA

NAGUSIEN ETXEA- ERORKETAK PREBENITZEKO TALDEA

NORBERE KONTURA

OSAKIDETZA - OSASUN MENTALA

OSASUN-ETXEA FISIOAK

OSASUN-ETXEA LEHEN ARRETA

TUG-ALTO RIESGO CAIDAS

TUG-FRAGILIDAD

TUG-NORMAL

ZAINDU

ZERBITZU SOZIALAK

Adostasun

%50 tik behera

50-70%

%75 etik gora

Abizena

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

Z

Aukeratu filtroa edo sartu zure bilaketa

Usted puede buscar con:

Nombre

Apellido

Fecha de nacimiento (AAAA-MM-DD)

Número de la etiqueta RFID

Seg. Sozialeko zenbakia

Numero de cliente

También puede utilizar cualquier combinación de los anteriores. Por ejemplo búsqueda 'bob' devuelve todo aquel cuyo nombre o apellido comienza con 'bob' y 'bob 1990-01-01' limita los resultados a los que nacieron en ese día.

Cuestionario de dolor

Bisita aukeratu

aukeratu odua

2025/01/21 07:46

Kasua sortu

Beste batzuk - Beste batzuk: Ohitura osasunl

Mesedez, bete ezazu gaurko zure minako informazioa. Ondoren, lekua markatu.

Beso eta sorbaldeko mina

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lepoko mina

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

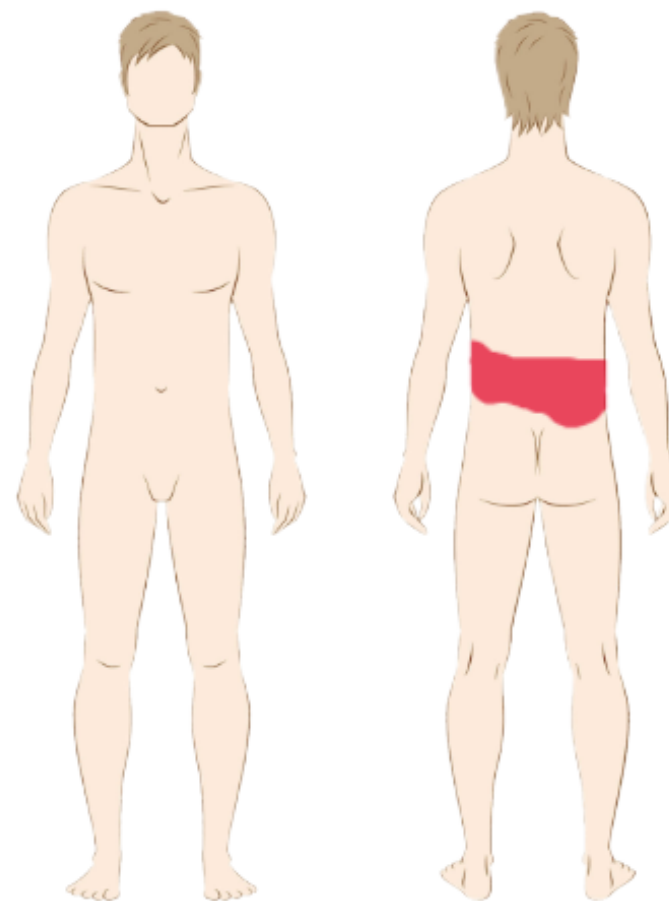
Bizkarreko mina

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aldaka eta belauneko mina

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = Minik ez, 5 = Moderatutako mina, 10 = Mina gehienez



Mina

Irradiatze mina

Debilidad muscular

Entumecimiento

Ezabatu

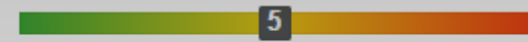
Dena ezabatu

Mesdez bete ezazu minaren nible regio denetarako eta ondoren sakatu gorde

Ezeztatu

Gorde

Gehienezko mina



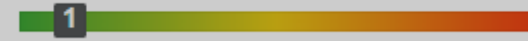
Beste batzuk - Beste batzuk

30%

SOAF Durango

2024/10/11 11:38

Gehienezko mina



Beste batzuk - Beste batzuk

30%

SOAF Durango

2024/09/11 13:04

JARDUERA GIDATUAK

K.O.I. (Koordinazioa, Oreka, Indarra)

Izenean aipatzen diren hiru funtzio basikoak lantzen dira bertan eta bideratuak daude modu kolektiboan ariketa fisikoaz gozatzeko testuinguru egokia sortaraztea, endekapen fisikoari eustea, erorikoak saihestea eta autonomia fisikoa sustatzea, besteak beste.

- **34** ZERRENDATUAK
- ASISTENTZIA %80 a
- ERABILTAZILEEN PROFILA:%90EMAKUMEAK.



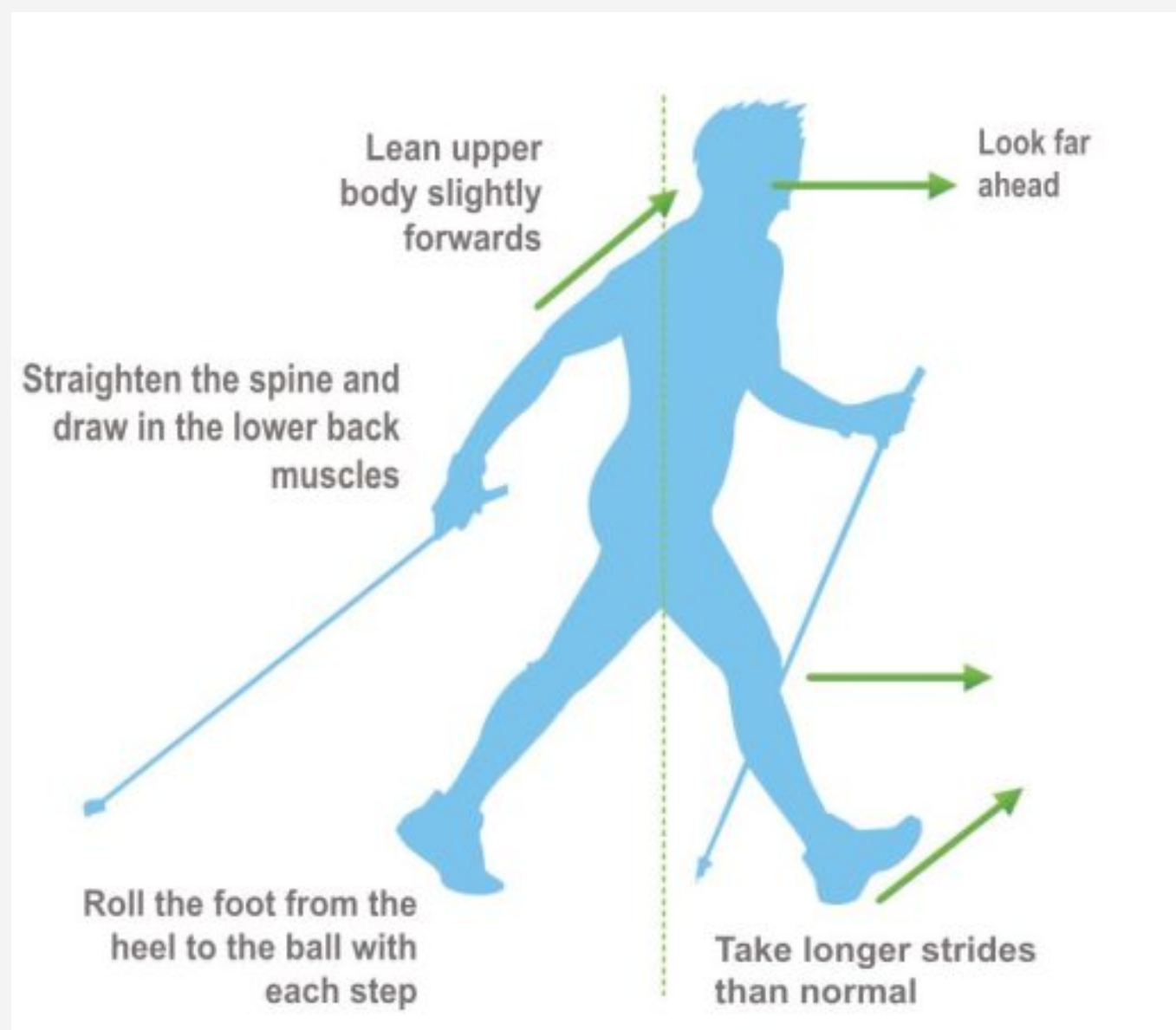
IBILALDI OSASUNTSUA



"Paseo osasungarri baten bidez jarduera fisikoa eta harreman soziala uztartu ditugu, ingurune natural batean ibilbide erraza eginez eta aktibitate fisikoa sustatuz."



NORDIK WALKING



"Nordic Walking saio praktiko bat egin dugu, oinez ibiltzeko teknika egokia landuz eta makilen erabilera eguneroko jardueretan txertatzeko aukerak aztertuz. Jarduera osasungarri eta integratzaile gisa aurkeztu da."

GARUN GINASIAK

"Garun-ginasia tailerra egin dugu, guztira lau saiotan banatuta. Saio hauetan helburua izan da arreta, memoria eta kontzentrazioa lantzea ariketa praktiko bidez, betiere giro dinamiko eta parte-hartzailean. Parte-hartzaileek erronka kognitibo desberdinei egin diete aurre, hala nola koordinazio motorrari eta buru-jolas kolektiboari esker. Saioek adimenaren aktibazioa sustatu dute eta egunerokoan burua aktibo mantentzeko tresna erabilgarriak eskaini dituzte."



GABONETAKO OPARIA

Urte amaiera dela eta, Oñatiko kiroldegiko, osasun zentroko eta udaletxeko langileei zuzendutako Gabon-gonbidapen bat egin da.

Oparia zenbait elementu hauetakoak zituen: koaderno bat, kandela bat, gutun bat, lepo-koru bat, goma bat eta poltsa bat.

Horrez gain, etxean egiteko ariketa batzuk ere erantsi ziren.

Langileei ergonomia saio batean parte hartzeko aukera ere eskaini zaie, 2025ean izango den saio batean parte hartzea ahalbidetuz.



ELIKADURA TAILERRA

"Elikadurari buruzko tailer praktiko bat egin dugu, lan-eremuan ohitura osasungarriak sustatzeko helburuarekin. Saioan zehar, eguneroko bizimoduan aplikagarriak diren aholkuak landu ditugu, hala nola lanorduetan jateko moduak, otordu osasungarriak antolatzeko estrategiak eta elikagai iraunkorren aukeraketa. Parte-hartzaileek elikadura kontzientea praktikatzeko ariketak egin dituzte, eta lan-ingurunearen testuingurura egokitutako irtenbideak partekatu dira."

