

TXOSTEN TEKNIKOA

POZ

2024ko irailaren 1etik abenduaren 23ra





NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Pellok, Jarduera Fisikoan eta Kirolean adituak, hitzordu bat proposatuko dizu zu ezagutzeko eta zure kezken berri izateko. Bizimodu aktiborantz laguntza 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

¡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



POZ

OHITURA OSASUNTSUEN ORIENTAZIO ZERBITZUA

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 |
| | COI 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 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 | | |
| 31 | | | | | | |

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

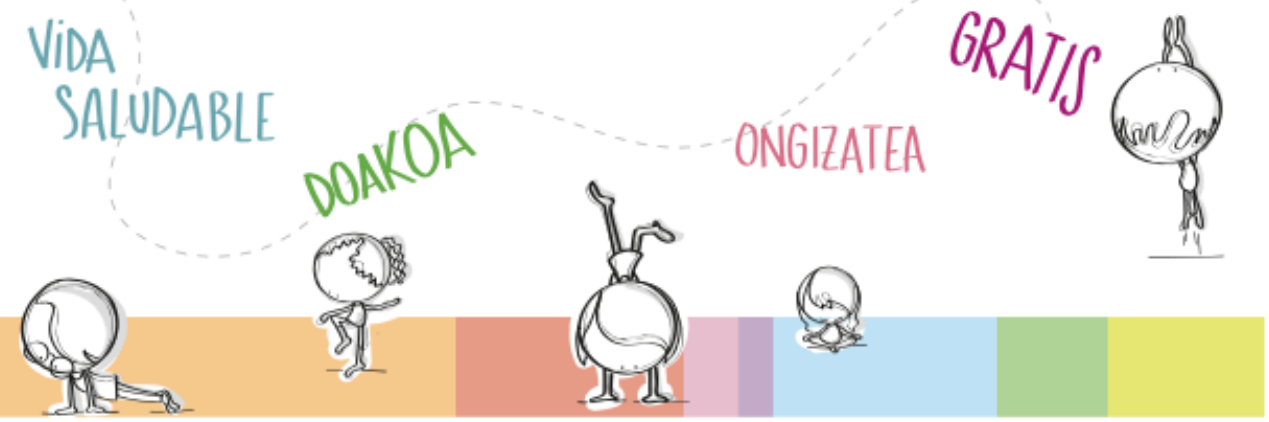
| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

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/Dias festivos
POZerbitzua
by @muxoteplotolobat

ZERBITZUKO ORDUTEGIA



ASTEARTEA

**ANBULATEGIKO
ZITAK**

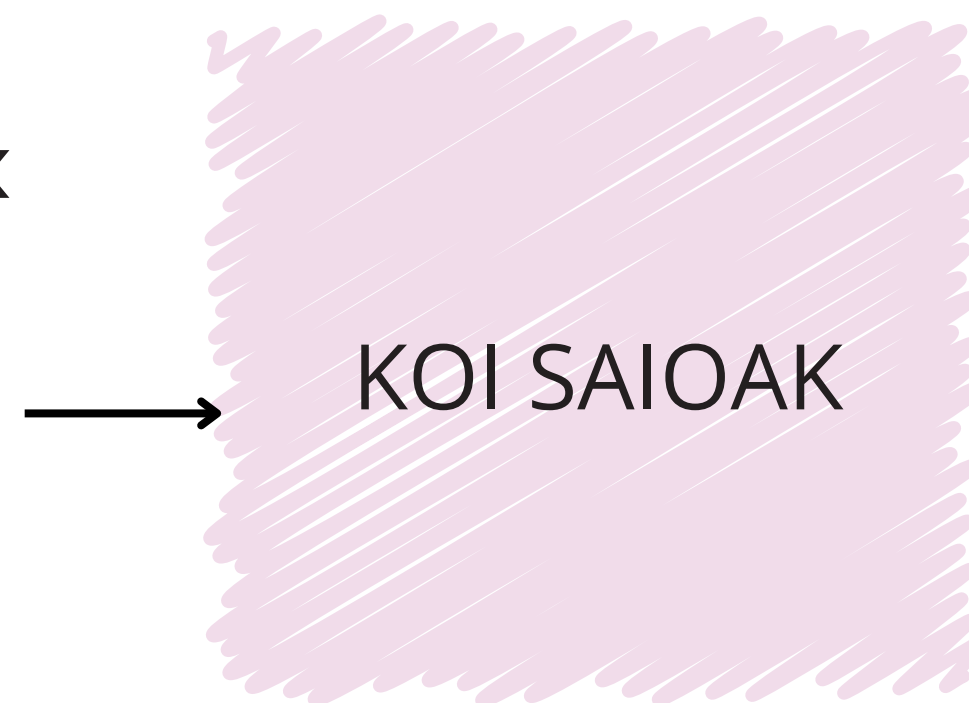
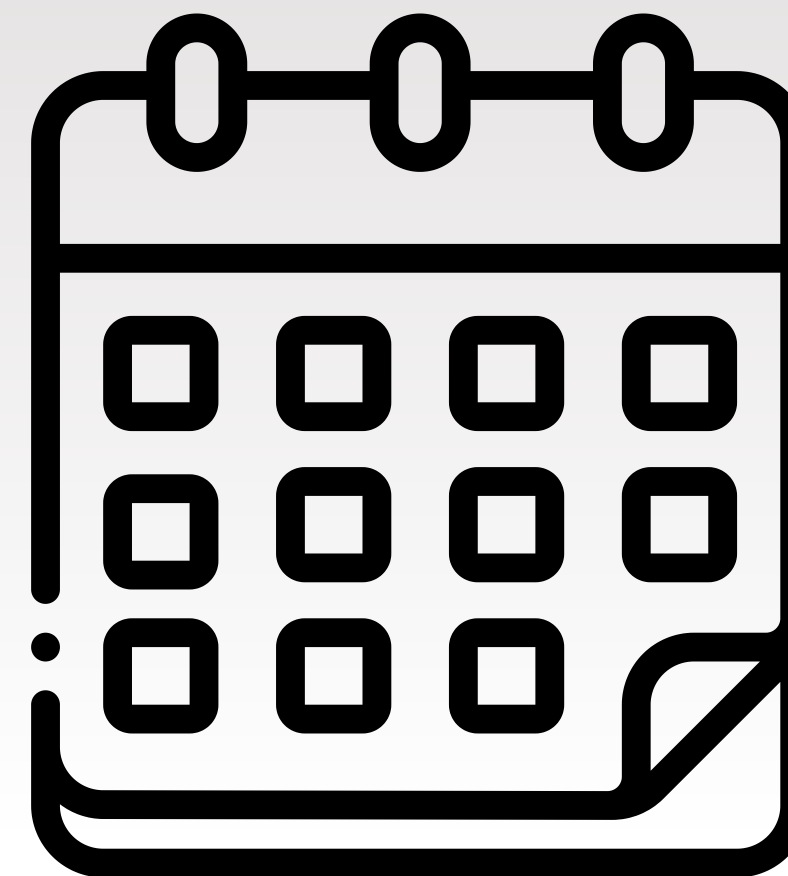
15:00 tatik 17:00 tara.



ASTEAZKENA

BULEGOKO ZITAK

15:00 tatik 17:00 tara.



KOI SAIOAK

INDIKATZAILEAK

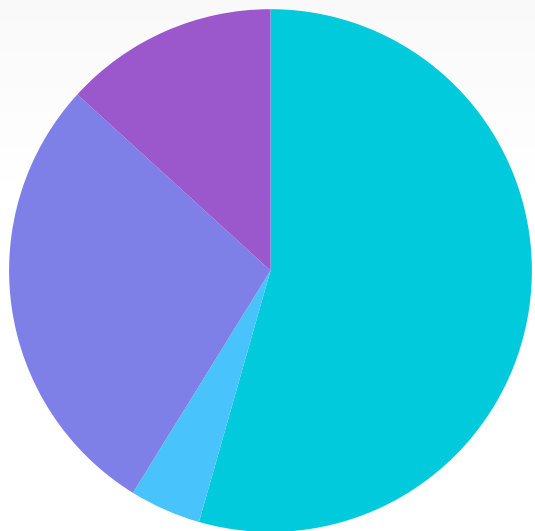
Jasotako deribazio berriak:



Nondik datoz erabiltzaileak?

Osakidetza fisioak
13.2%

Norbere kontura
27.9%

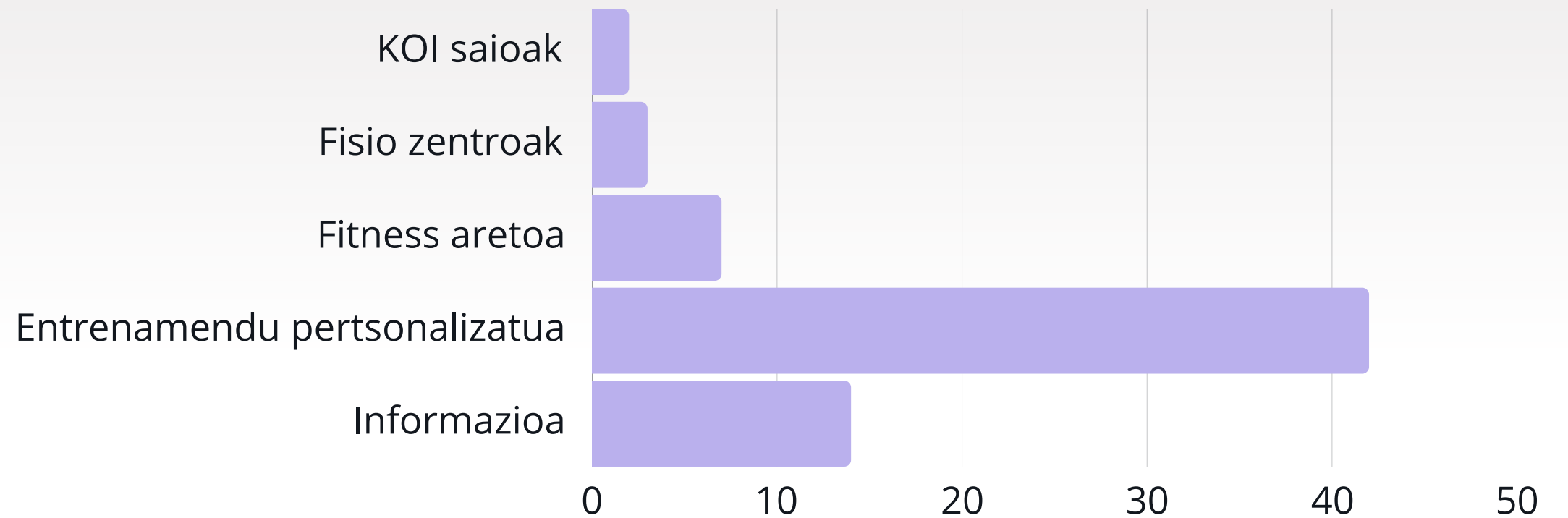


Osakidetza
54.4%

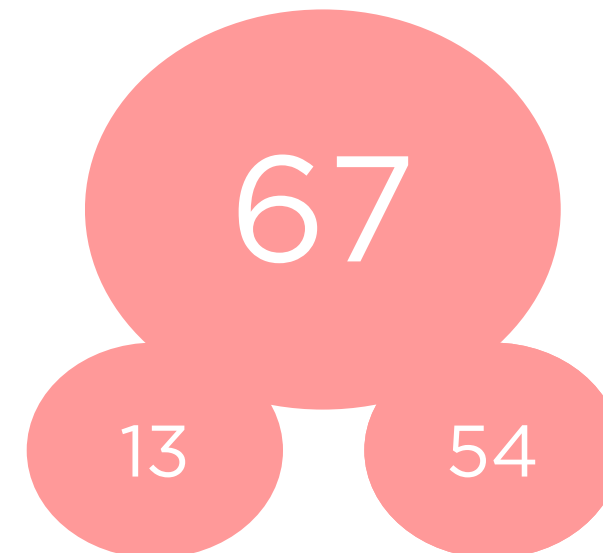
Gizarte zerbitzuak
4.4%

Azken hilabeteetako deribatzailearik handiena Osakidetza izan da, norbere kontura deribatutako erabiltzaileekin jarraituz. Gizarte zerbitzuak eta Osasun Mentala deribazio gabe.

Nora bideratu dira?



Zerbitzuko erabiltzaile aktiboak



ERABILTZAILEEN AKTIBITATEA



BULEGOKO ZITAK

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



KOI SAIOAK

Asistentzia %80

2 TALDE:
17 Izenemate

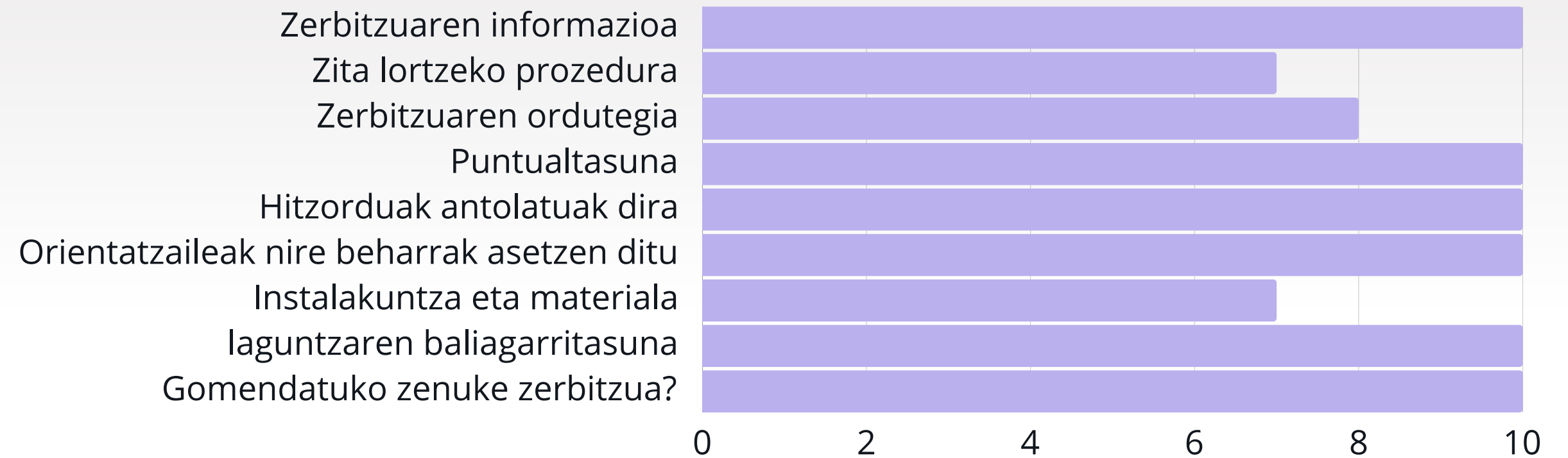
| POZ OÑATI IRAILA 2024 | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------|
| Astea | Gizonezkoak | Emakumezkoak | Totalak |
| LEHEN ZITA KOPURUA | 2 | 12 | 14 |
| BUKAERAKO GALDETEGIA | 0 | 0 | 0 |
| JARRAIPEN ZITAK GUZTIRA | 2 | 26 | 28 |
| AKTIBO DAUDEN HERRITARRAK | 2 | 12 | 14 |
| TALDE SAIOETAKO ASISTENTZIA | 5 | 55 | 60 |

| POZ OÑATI URRIA 2024 | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------|
| Astea | Gizonezkoak | Emakumezkoak | Totalak |
| LEHEN ZITA KOPURUA | 2 | 4 | 6 |
| BUKAERAKO GALDETEGIA | 0 | 0 | 0 |
| JARRAIPEN ZITAK GUZTIRA | 10 | 17 | 27 |
| AKTIBO DAUDEN HERRITARRAK | 4 | 14 | 18 |
| TALDE SAIOETAKO ASISTENTZIA | 11 | 68 | 79 |

| POZ OÑATI AZAROA 2024 | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------|
| Astea | Gizonezkoak | Emakumezkoak | Totalak |
| LEHEN ZITA KOPURUA | 3 | 5 | 8 |
| BUKAERAKO GALDETEGIA | 0 | 0 | 0 |
| JARRAIPEN ZITAK GUZTIRA | 5 | 21 | 26 |
| AKTIBO DAUDEN HERRITARRAK | 7 | 19 | 26 |
| TALDE SAIOETAKO ASISTENTZIA | 8 | 60 | 68 |

| POZ OÑATI ABENDUA 2024 | | | |
|-----------------------------|-------------|--------------|---------|
| Astea | Gizonezkoak | Emakumezkoak | Totalak |
| LEHEN ZITA KOPURUA | 1 | 2 | 3 |
| BUKAERAKO GALDETEGIA | 0 | 0 | 0 |
| JARRAIPEN ZITAK GUZTIRA | 4 | 13 | 17 |
| AKTIBO DAUDEN HERRITARRAK | 8 | 23 | 31 |
| TALDE SAIOETAKO ASISTENTZIA | 13 | 68 | 81 |

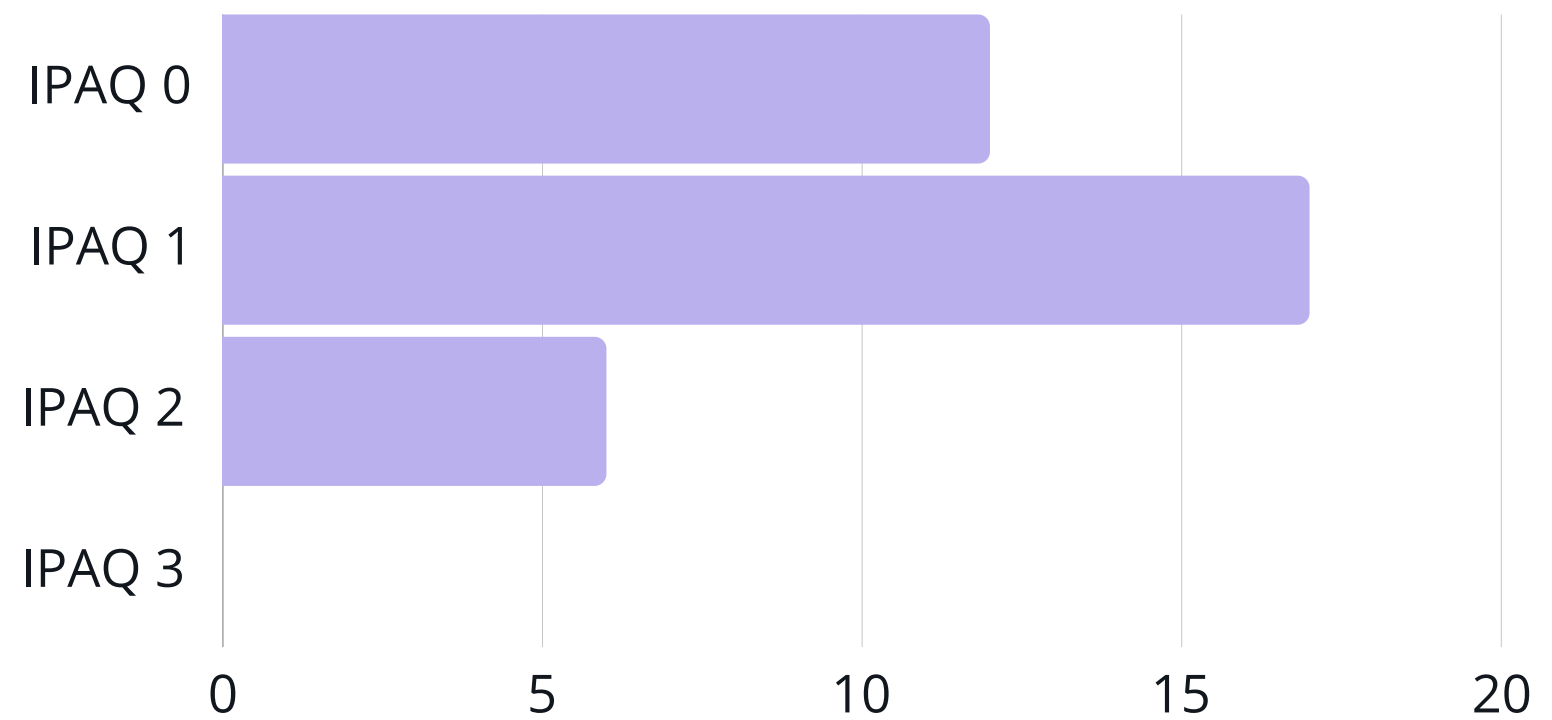
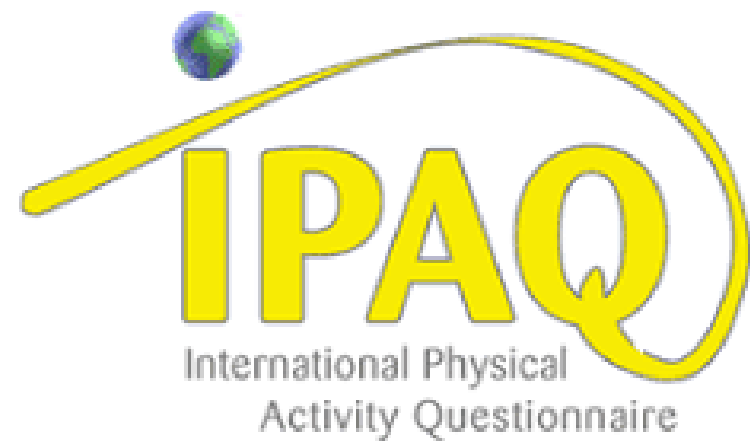
GOGOBETETASUN INKESTAK



HOBETZEKO PUNTUAK

“Gela finko bat izatea KOI saioetan” - “Bigarren saio bat ateratzea” -
“Kanpo ingurunean jarduerak egitea” - “Jendeak ez du zerbitzua ezagutzen”

AKTIBOTASUN MAILA



ERORIKOEN PREBENTZIO SAIOA

Erorketak prebenitzeko saio praktikoa eta teorikoa antolatu da azaroan.

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

TXOSTEN TEKNIKOA

POZ

2024ko INDIKATZAILEAK

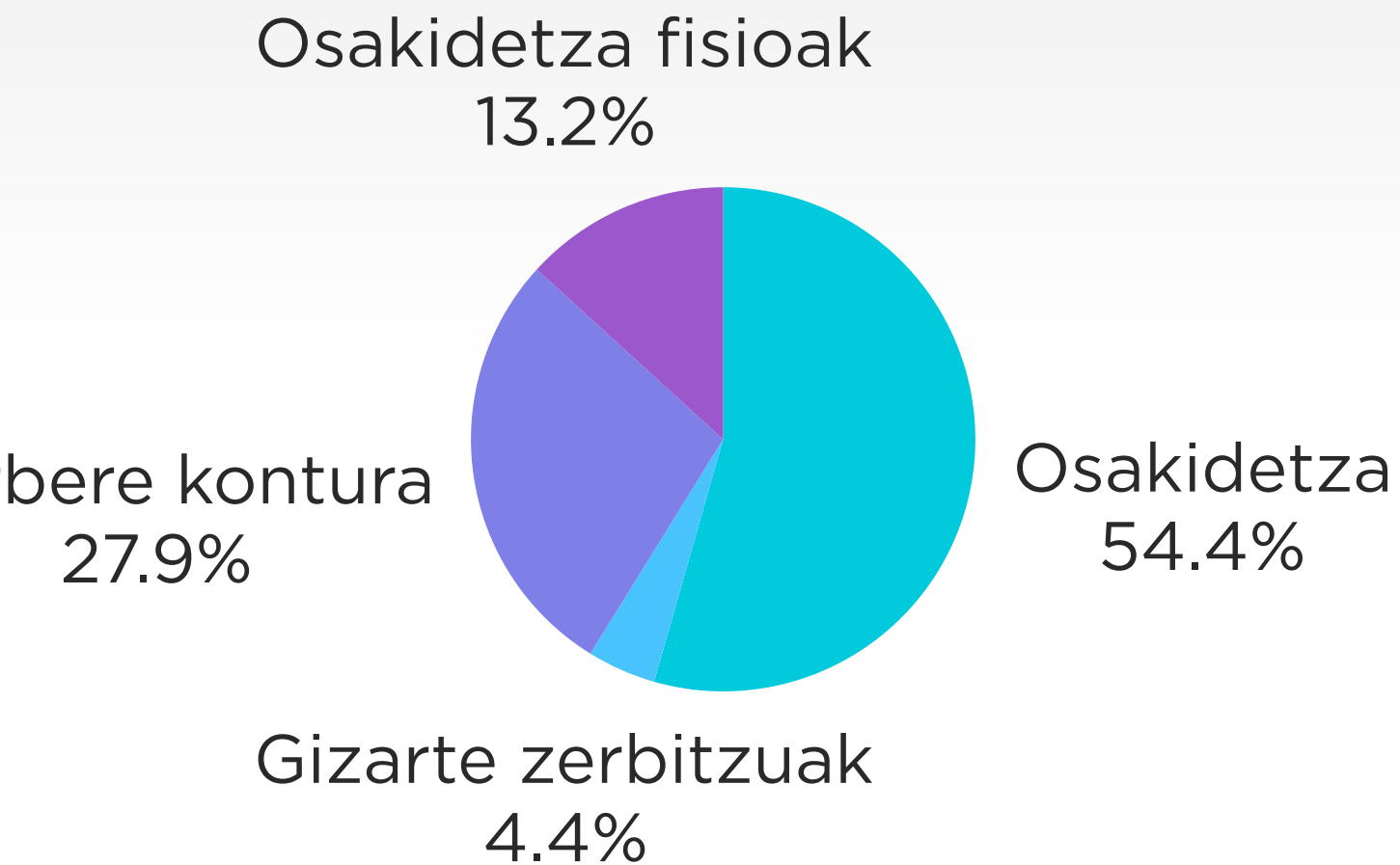
Axabaltan Mugimendua!



INDIKATZAILEAK

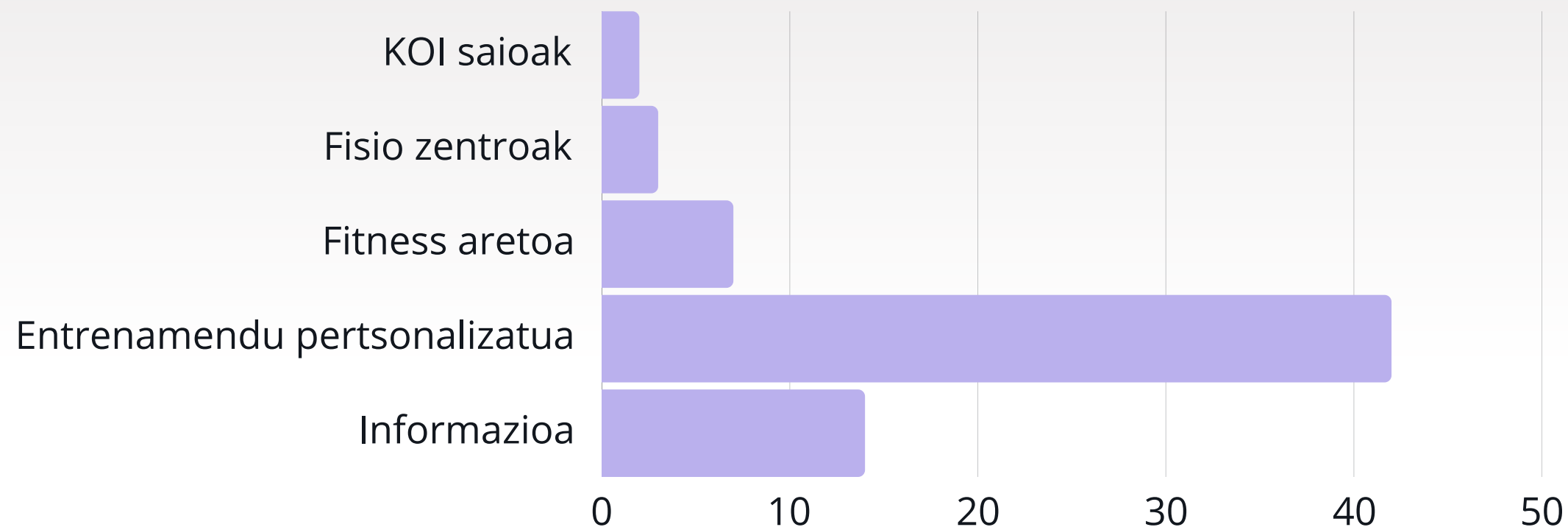
Jasotako deribazio **GUZTIAK**: **68**

Nondik datoz erabiltzaileak?

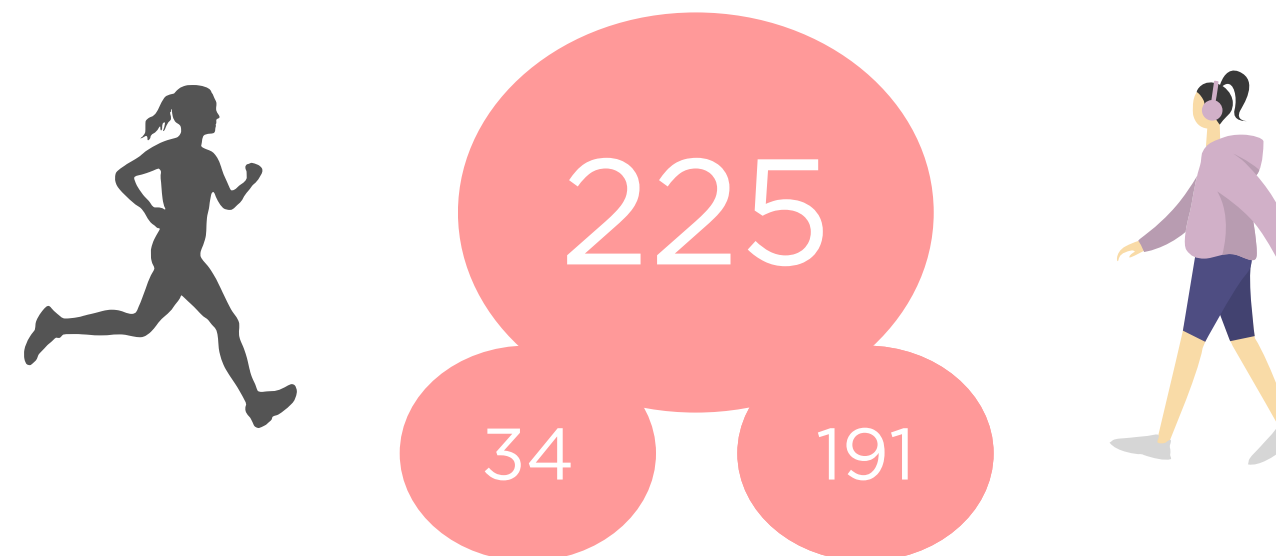


Azken hilabeteetako deribatzailearik handiena Osakidetza izan da, norbere kontura deribatutako erabiltzaileekin jarraituz.

Nora bideratu dira?



URTEKO ZITA KOPURUA



- 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

Search input field with magnifying glass icon

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 Kasua sortu

2025/01/21 07:46 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

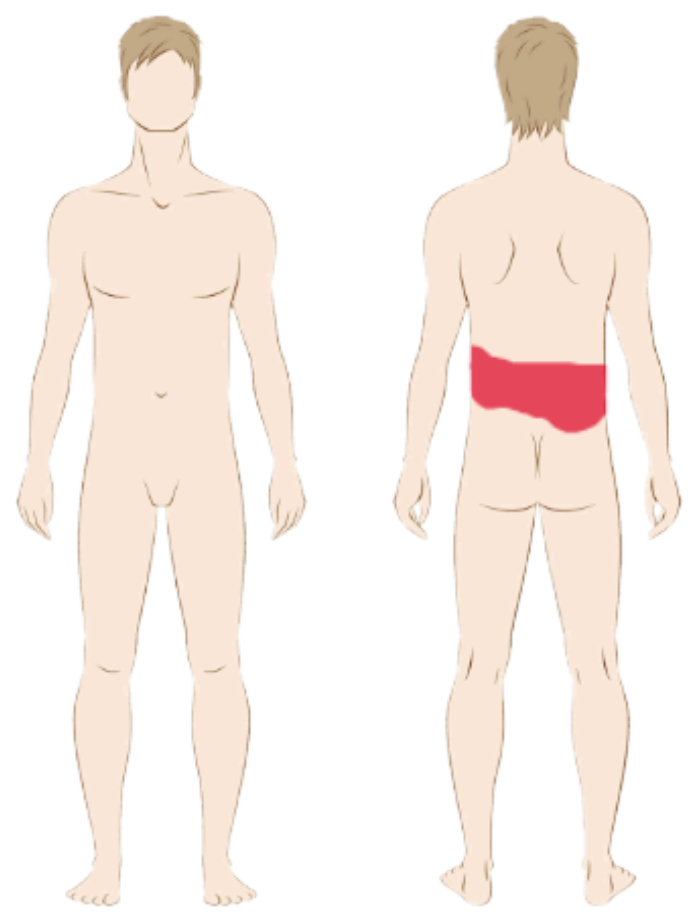
Bizkarreko mina

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 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

| | | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------|---------------------|------------------|
| Cuestionario de dolor | Gehienezko mina 5 | Beste batzuk - Beste batzuk | 30% SOAF Durango | 2024/10/11 11:38 |
| Cuestionario de dolor | Gehienezko mina 1 | Beste batzuk - Beste batzuk | 30% SOAF Durango | 2024/09/11 13:04 |

JARDUERA GIDATUAK

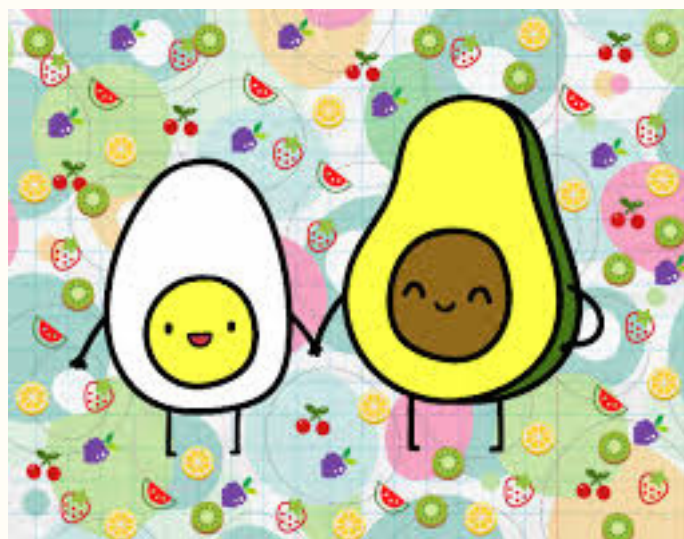
K.O.I. (Koordinazioa, Oreka, Indarra)

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.



ZER EGIN NAHI DUGU AURTEN?



ELIKADURA

Amaia Díaz de
Monasteriogurenen
eskutik.



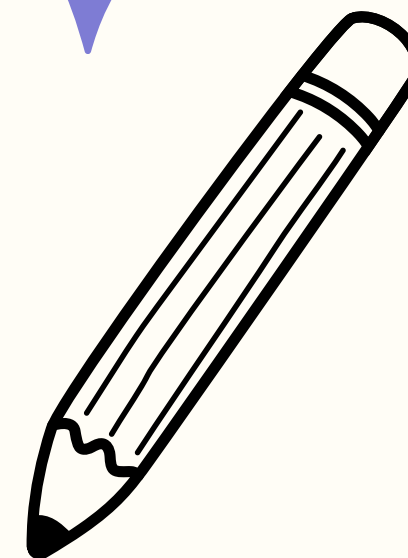
ARIKETA FISIKOA

Pello Uriarteren eskutik.



EMOZIOAK

Jone Galdosen eskutik.





NEURKETAK



Trailean
Urtarrilean
Maiatzean



ANTROPOMETRIKOAK:

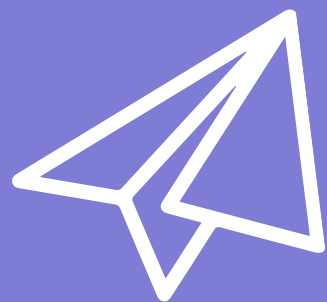
- Pisua
- Altuera
- Gerri eta aldakak
- Tentsio arteriala
- Bioinpedantzia proba

ENDOKRINOAK:

- 2D:4D proba (testosterona)
- Ilea (kortisola)

GALDETEGIAK:

- Elikadura ohiturak
- Ariketa fisikorako ohiturak
- Arlo emozionala



ERREGULAZIO EMOZIONALERAKO SAIOAK:

Ordu beteko 14 saio

Gehienez 15
pertsoneko taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

1
Programaren aurkezpena:
egoera konplikatuen
identifikazioa

- Programa ezagutzea.
- Norberaren gatazka pertsonalak ezagutzea.

- Erregistroak:
Beren zailtasun nagusien eta aldatzeko motibatuta daudenaren inguruan hausnartzeko taulak.

2
Emozioen ezagutza eta
maneiua

- Oinarrizkoak eta konplexuak diren emozioak ezagutzea.
- Emozioak identifikatzen ikastea.

- Heziketa emozionala:
Zein egoeretan sentitzen dira, zer sentitzen da, zer pentsatzen da, zer egiten da, zeintzuk dira emozioen osagaiak, noiz bihurtzen dira emozioak kaltegarriak eta zeintzuk dira emozioak ekiditearen ondorioak.
- Emozioak identifikatzeko erregistroa.

3
Sentsazio fisikoak lantzen
(I): gorputzaren eskanerra

- Oinarrizko emozioen sentsazio fisikoak ezagutzea.
- Beren gorputzeko sentsazio fisikoak identifikatzen ikastea.

- Sentsazio fisikoen heziketa.
- Zentzumeneren estimulazioa.
- Gorputzaren eskanerra.

4
Sentsazio fisikoak lantzen
(II): arnasketa
diafragmatikoa

- Sentsazio fisikoak erregulatzen ikastea.
- Norbere buruari ematen dizkiogun mezuak identifikatzea.
- Autoestimuen balorazioa egitea.

- Arnasketa diafragmatikoa.
- Erregistroak:
Arnasketa diafragmatikoaren erregistroa.
Autokontzeptua eta autoestimua lantzeko erregistroa.

ERREGULAZIO EMOZIONALERAKO SAIOAK:

Ordu beteko 14 saio

Gehienez 15
pertsoneko taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

5
Pentsamendu
osasuntsuak sustatzen (I)

- Norbere burua gehiago baloratzen ikastea.
- Pentsamenduen inguruko ezagutzak barneratzea.
- Pentsamendu kaltegarriak identifikatzea.
- Pentsamendu osasuntsuak sortzeko pausuak ikastea.

- Hausnarketarako galderak:
Nire burua ikusten dudana eta besteek ikusten nauten moduaren arteko ezberdintasunaz jabetzeko galderak.
- Pentsamenduen heziketa:
Zer dira pentsamenduak, zeintzuk dira pentsamendu osasuntsuak eta kaltegarriak bereizten ikastea, pentsamenduak eraldatzeko baliabideak ezagutzea.
- Pentsamendu osasuntsuak sustatzeko erregistroa.

6
Pentsamendu
osasuntsuak sustatzen (II)

- Pentsamendu kaltegarriak identifikatzea.
- Pentsamendu kaltegarri motak bereiztea.
- Pentsamendu osasuntsuak sortzen ikastea.

- Mahai jolasak eta erregistroak:
Pentsamendu kaltegarrien identifikazioa eta eraldaketa.

7
Jokabide osasuntsuak
sustatzen (I): poza

- Pozaren inguruko ezagutzak gehitzea.
- Norbere buruarekin, besteekin eta testuinguruarekin elkarrekintzan, alderdi positiboen kontzientzia sustatzea.

- Pozaren heziketa.
- Ipuina.
- Talde hausnarketa.
- Gauza txikiei arreta jartzeko eta poza sustatzeko erregistroak.

8
Jokabide osasuntsuak
sustatzen (II): beldurra eta
urduritasuna

- Beldurraren eta urduritasunaren inguruko ezagutzak gehitzea.
- Beldurra eta urduritasuna identifikatzen ikastea.
- Beldurra eta urduritasunari aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

- Beldurra eta urduritasunaren heziketa.
- Beldurra eta urduritasunari aurre egiteko tresnen kutxa.
- Beldurra eta urduritasunari aurre egiteko pausoz pausoko plana.
- Beldurraren eta urduritasunaren erregistroa.

ERREGULAZIO EMOZIONALERAKO SAIOAK:

Ordu beteko 14 saio

Gehienez 15
pertsoneko taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

| | | |
|--|--|---|
| 9 Jokabide osasuntsuak sustatzen (III): tristura | <ul style="list-style-type: none">• Tristuraren inguruko ezagutzak gehitzea.• Tristura identifikatzen ikastea.• Tristurari aurre egiten ikastea.• Emozio atseginak sortzeko gaitasuna areagotzea. | <ul style="list-style-type: none">• Tristuraren heziketa.• Gogo-aldartearen eta jardueren arteko harremanaren heziketa.• Jarduera atsegingarrien planifikaziorako erregistroa.• Gogo-aldartearen eta jokabideen erregistroa. |
| 10 Jokabide osasuntsuak sustatzen (IV): haserrea (I) | <ul style="list-style-type: none">• Haserrearen inguruko ezagutzak gehitzea.• Haserrea identifikatzen ikastea.• Haserreari aurre egiteko estrategia desegokien inguruan hausnartzea. | <ul style="list-style-type: none">• Haserrean heziketa.• Antzerkiak. |
| 11 Jokabide osasuntsuak sustatzen (V): haserrea (II) | <ul style="list-style-type: none">• Haserreari aurre egiteko estrategia ezberdinak eta hauek zein egoeretan erabili daitezkeen ikastea. | <ul style="list-style-type: none">• Haserreari aurre egiteko estrategietan heziketa.• Antzerkiak.• Talde hausnarketa. |
| 12 Programaren itxiera | <ul style="list-style-type: none">• Ikasitako baliabideak errepasatzea eta erabilgarrienak identifikatzea.• Programa ebaluatzea.• Laguntza psikologikoa non lortzeko aukerak ezagutzea. | <ul style="list-style-type: none">• Baliabideak identifikatzeko eta programaren ebaluaziorako fitxak. |



2 saio: nerabezaroa eta adikzioak.

OSASUN FISIKOKO SAIOAK:

Ordu beteko 7 saio

Gehienez 15
pertsonako taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

1
Kokapena eta ohitura
osasuntsuen sustapena

- Gaiaren inguruko aurkezpena eta kokapena egitea.
- Ohitura osasuntsuak?
- Herriko aktiboak ezagutzea.
- Zer hobetu ahal dugu?

- Ohitura osasuntsuak zer dira eta nola bultzatu ahal ditugu?
- Herriko aktiboen lanketa.
- Eskolen arteko erronka.

2
Mugimendua vs atsedena

- Atsedenen garrantziaz jabetzea.
- Atsedenen esparruak gure bizitzan ezagutzea.
- Saio praktikoa.

- Atsedenen garrantzia jarduera fisikoan.
- Atsedenen garrantzia eguneroko bizitzan.
- *Fitness* gelaren erabilera saioa.

3
Mugimenduaren bitartez,
emozioen azaleratzea

- Ikasitako emozioak antzerkiaren bitartez azaleratzeko saioa.
- Saio praktikoa.

- Emozioen azaleratze jarduerak.
- Antzerkiak.
- Talde hausnarketa.

4
PROIEKTUA I

- Zer egin ahal dut, nire ikastetxea aktiboagoa eta osasuntsuagoa izateko?
- Kasu erreal baten azterketa.

- Hausnarketa eta ikerketa saioa.
- Zer hobetu ahal dugu institutuan?

OSASUN FISIKOKO SAIOAK:

Ordu beteko 7 saio

Gehienez 15
pertsonako taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

5
PROIEKTUA II

- Proiektua martxan jartzea.
- Gaiaren inguruko hausnarketak bideratzea.

- Taldeka proiektuaren lanketa egitea.
- Sustrairekin kolaboratuz.
- Ideiak garatzeko tailer praktikoa.

6
PROIEKTUA III

- Proiektuaren aurkezpenak.
- Mahainguruak.

- Taldekide bakoitzaren aurkezpenak.
- Solasaldi jarduerak.



Saio 1: Nerabearoa eta jf ohiturak

ELIKADURA ETA NUTRIZIO SAIOAK:

Ordu beteko 7 saio

Gehienez 15
pertonako taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

1
JAN , ELIKATU EDO ETA
NUTRITU

- Gaiaren inguruko aurkezpena eta kokapena egitea.
- Jatea eta nutritzearen arteko ezberdintasunak.
- Makro eta mikronutrizioa.
- Zer behar dut?
- Fruta eta barazki kontsumoa sustatzea.
- Ura edatearen garrantzia .

2
PLATER OSASUNTSUA
ELIKADURAREN
TUNTURRA

- ZER? ZERTARAKO? ZERGATIK?
- Antolakuntza eta planifikazioaren garrantzia.
- Nire bizi-erritmoa eta jatorduen garrantzia.
- Asteko menua antolatzen ikastea.

3
GARAIA GARAIOA ,
BERTAKOIA ETA NIRE
JATORDUAK

- Garaiko eta bertakoekin errezetak eta platerak antolatzea eta planifikatzea.
- Gosari eta otordu ezberdinak proposatzea. Fruta eta barazkiei garrantzia berezia emango zaie.

4
ELIKADURA EMOZIONALA

- Gosea, asperdura eta gure emozioekin erlazionatzea.
- Autoezagutza, onarpena eta elikadura.
- Saio praktikoa.

- Zer jan hura izan ariketa.
- Tertulia
- Gure ohiturei begirada.
- Gure inguruko elikadurari begirada.
- ERRONKA pultsera 5-2-1-0 NERABEAK ZIRIKATU FAMILIAK ZIRIKATZEKO

- Praktikatuz plater osasuntsu desberdinak. Kirola eta mugimenduaren arabera plater osasuntsu desberdinak.
- Adina, sexua eta egoeraren arabera aldatzen baita.
- Tertulia.
- ERRONKA

- Errezetak eta sukaldatzeko proposamenak egingo dira.
- Kontuan izango ditugu parte-hartzaileen ohitura, tradizio eta errezetak.

- Gosea, asperdura eta gure emozioek gure jan ohituretan duten eragina aztertuko dugu.
- *MIndeating* ariketa momentu hoiei aurre egiteko.
- ERRONKA kontziente jan.



ELIKADURA ETA NUTRIZIOA

Ordu beteko 7 saio

Gehienez 15
pertsonako taldeetan

Saioak:

Helburuak:

Jarduerak:

5
PROIEKTUA II

ETIKETA ETA PRODUKTUEN AZTERKETA
Osagaien lanketa eta kontsumitzaile arduratsuak izateko kontuan izateko trikimailuak.
Erosketa osasuntsuak egiteko kontuan hartzeak eta abar.

- Taldeka proiektuaren lanketa egitea.
- Argazkien bitartez, produktuaren azterketa egingo da.
- Tertulia eta hausnarketa.
- ERRONKA AZUKREA gutxitu.



6
PROIEKTUA III

- Proiektuaren aurkezpenak.
- Mahainguruak.

- Taldekide bakoitzaren aurkezpenak.
- Solasaldi jarduerak.



Saio 1: Nerabearoa eta elikadura ohiturak

NERABEAK ASTINTZEN

Ikasturterako Nerabeak Astintzen programari amaiera eman diogu eta Eskola osasuntsuen programa proposatu da:

“Eskola-inguruneetan osasuna sustatzeko proiektu honek helburu nagusia du komunitate osasuntsuak sortzea, eskola-komunitatearen eragileen parte-hartzearekin eta beharren arabera esku-hartzeak garatuz. Prozesua diagnostiko, esku-hartze eta ebaluazio faseetan oinarritzen da, eta hainbat eremutan lan egiten du: jarduera fisikoa hezkuntza formalean, eta ez formalean, elikadura eta kontsumo ohiturak, osasun sozial eta emozionala, espazioak eta atsedenaldiak. Helburu nagusiak dira eskola-inguruneak osasuna sustatzeko eskaintzen duenari buruz hausnartzea, komunitateko eragileen pertzepzioa ezagutzea, eta ekimen berriak martxan jartzea, betiere ekitatea eta inklusioa bultzatuz.

Proiektu honek osasuna sustatzeko esku-hartzeak garatu eta ezarri nahi ditu, hezkuntza-komunitateko eragileen inklusioa eta parte-hartzea bermatuz, emaitza akademikoak, lanaren kalitatea eta komunitatearen ongizatea hobetzeko. Ebaluazio jarraitu baten bidez, prozesua etengabe hobetuko da, helburuak lortzeko eta osasunaren sustapenean aurrerapausoak emateko.”



NERABEAK ASTINTZEN

- JARDUERA FISIKO EZ FEDERATUA
- Gimnasioaren erabilera ikasteko bi saio antolatu ziren: bat teorikoa eta bestea praktikoa, ikasleek oinarrizko ezagutzak bereganatzeko.
- Horrez gain, TRX saio bat egin zen, entrenamendu funtzionala sustatzeko eta gorputzaren indarra lantzeko.
- Azkenik, Body Pump saio bat antolatu zen, taldeko jarduera dinamikoan pisuekin lan egiteko aukera eskaintzeko.



NERABEAK ASTINTZEN

**HERRIKO AKTIBOEN
AZTERKETA**

**Proiektu
ezberdinak**

Talde bereziak, proiektuak,
ekintzak...

EMOZIOEN MANEIUA

Erregulazio emozionalerako
eskuhartze programa

**ATSEDENA VS
ENTRENAMENDUA
ELIKADURA OSASUNTSUA**

NEURKETAK

Eskuhartzean zehar 3
neurketa egin dira, aurretik,
bitartean eta eskuhartze
amaieran



IBILALDI OSASUNTSUA



“Oñatiko Pertsonen Orientazio Zerbitzuak antolatuta, hiru kilometroko ibilaldi osasuntsua egin dute helduek eta nerabeek elkarrekin, Santa Ana antzokitik aterata. Amaitzean, hamarretakoa egin dute guztiek batera.”



ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA

MAIATZEAN ETA AZAROAN



Maiatzak 7: SAIO TEORIKOA ETA PRAKTIKOA

16:00 - Zahartze-prozesua, osasun-azterketak eta erorikoek berekin dituzten arriskuak. *Osakidetzako osasun langileak.*

16:30 - Elikagaien, oinetakoen eta arroparen garrantzia. Etxe barruko ingurune-arriskuak. *Osakidetzako osasun langileak.*

17:00 - Ortopedia: Laguntza produktuak, erabilera egokia eta motak (bastoi eta makuluak), ortopedia produktu arruntak, laguntza euskarriak, etab. *Ortopeda.*

17:30 - Jarduera fisikoa: osasunerako onurak. Udal-eskaintza. Jarrera-higienea: oreka eta malgutasuna. *Udaleko kirol zerbitzua.*

OHARRA: ARROPA EROSOA ERAMAN.

Maiatzak 8: SAIO TEORIKOA ETA PRAKTIKOA

16:00 - Telelaguntza, etxeko laguntza eta suteen aurkako sistema. *Udaleko Gizarte Zerbitzuak.*

16:30 - Telelaguntza. Beti-ON zerbitzua. *Euskaldiko Telelaguntza Zerbitzu Publikoa.*

17:00 - Ariketa praktikokoak nola erori eta erori ondoren nola jaiki ikasteko. *Fisioterapeuta, Osakidetzako osasun langileak.*

17:30 - Ebaluazioa eta amaiera.

GOGORATU zer behar duzun autonomo izateko ...

- Ariketa fisikoa egin egunero. Barneratu ariketa eguneroko bizitzan.
- Zaindu hartzen duzun medikazioa
- Zaindu zure ikusmena eta oinetako egokiak erabili
- Bastoia inongo lotsarik gabe erabili
- Zaindu gorputz-jarrera eguneroko lanak egitean
- DISFRUTATU!



ADINEKOEN ERORIKOAK SAIHESTEKO TAILERRA



- LEKUA: Oñatiko Zubikoa Kiroldegia.
- EGUNAK: Maiatzak 7 eta 8
- ORDUTEGIA: 16:00 – 18:00

INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEA:
Osasun Zentroa: 08:00 - 17:00

Gehienez, 15 pertsona



OÑATI
Zabalen herria

Osakidetza

PERTSONA HELBURU
EUSKO JAURRIARTEA GOBIERNO NASCO





MATIA ELKARLANA

Pertsona nagusiak zaintzen dituztenentzat programa bat antolatu zen, hiru parte-hartzaileekin, eguneroko bizitzan jarduera fisikoa sustatzeko eta eguneroko jardueretan laguntzeko.

Programa hau Matia Fundazioarekin elkarlanean antolatu zen, zaintza-lanetan dabiltzan pertsonen osasun fisikoa eta ongizatea hobetzeko helburuarekin.



matia
fundazioa



KALISTENIA IKASTAROA

Oñatiko kalistenia parkean kalistenia programa bat antolatu zen, gazteei zein helduei kalistenia ariketen mundua ezagutzeko aukera emateko.

Programa hau lau saio guztira antolatu zen, non parte-hartzaileek oinarrizko ariketa funtzionalak eta gorputzaren pisuarekin egindako entrenamenduak landu zituzten.

Saio bakoitzean, kalistenia teknika egokiak eta gorputzaren mugimenduen kontrola aztertu ziren.



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.



AURREKONTUA POZ 2024

| DIRU IRTEERAK | | |
|---------------|--------------------|-------------|
| URTARRILA | 1.098.08 € | 14.688.34 € |
| OTSAILA | 1.297.73 € | |
| MARTXOA | 1.098.08 € | |
| APIRILA | 964.98 € | |
| MAIATZA | 1.297.73 € | |
| EKAINA | 1.553.35 € | |
| UZTAILA | 1.510.20 € | |
| IRAILA | 1.467.05 € | |
| URRIA | 1.769.09 € | |
| AZAROA | 1.467.05 € | |
| ABENDUA | 1.165.01 € | 25.000 € |
| EKINTZAK | 8.393.27 € | |
| | 23.081.61 € | |

| DIRU SARRERAK | |
|-----------------|--------------------|
| EJ OSASUN SAILA | 8.000.00 € |
| EJ KIROL SAILA | - € |
| FA KIROL SAILA | 4.000.00 € |
| | 12.000.00 € |
| | 51.99% |



| | |
|---|----------------------------------|
| Martxoa | |
| Amaia Monasterioguren Nerebeak | 797.50 € (27,5€ orduko prezioa) |
| Arta kolektiboa 2023 | 400.00 € |
| Maiatza | |
| Amaia Monasterioguren Nerabeak | 715.00 € |
| Ekaina | |
| Erorketa Tallerra txokolatea | 23.85 € |
| Azken jaia Ogia | 25.60 € |
| Izarraitz Azken jaia tortillak | 211.20 € |
| Amaia Poz Nerabeak ekaina | 258.89 € (35,66€ orduko prezioa) |
| Azaroa | |
| Eskuorria/kartel berriak | 181.50 € |
| Erorketa aulkiak | 631.62 € |
| Abendua | |
| Planifikadorea Pello | 199.65 € |
| Gabonetako oparia: kandela/kuaderno/postala/poltsa/planifi | 2.785.78 € |
| Nola hobetu lan giroa | 102.50 € |
| Materiala ariketak bulegorako | 1.995.73 € |
| | |
| Erorketa Tallerra Sustrai fruta (ekaina/abendua) | 64.45 € |
| | 8.393.27 € |

| | | | | | |
|-----------|--------------------------|--|-------------|------|-------------|
| | Orientatzailearen orduak | | 27.5 | 5.78 | 33.28 |
| URTARRILA | 33 | | 907.50 € | | 1.098.08 € |
| OTSAILA | 39 | | 1.072.50 € | | 1.297.73 € |
| MARTXOA | 33 | | 907.50 € | | 1.098.08 € |
| APIRILA | 29 | | 797.50 € | | 964.98 € |
| MAIATZA | 39 | | 1.072.50 € | | 1.297.73 € |
| | Orientatzailearen orduak | | 35.66 | 7.49 | 43.15 |
| EKAINA | 36 | | 1.283.76 € | | 1.553.35 € |
| UZTAILA | 35 | | 1.248.10 € | | 1.510.20 € |
| IRAILA | 34 | | 1.212.44 € | | 1.467.05 € |
| URRIA | 41 | | 1.462.06 € | | 1.769.09 € |
| AZAROA | 34 | | 1.212.44 € | | 1.467.05 € |
| ABENDUA | 27 | | 962.82 € | | 1.165.01 € |
| | 380 | | 12.139.12 € | | 14.688.34 € |