



ASTIGARRAGA
aktiBATUZ



ASTIGARRAGAKO JARDUERA FISIKOAREN ETA KIROLAREN ORIENTAZIO ZERBITZUA

ZER DA?

Herritar inaktiboak edota ariketa fisiko gutxi egiten dutenak, aktibatze eta jarduera fisiko sustatzen laguntzeko zerbitzua da. Zerbitzua jasotzen dutenek, aditu baten laguntza eta aholkularitza izango dute.

Ez da kirol errendimendua areagotzeko entrenamendu planak egiteko zerbitzua.

ZEIN ONURA DITU?

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

NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Hitzordua eskatu behar da (norberaren iniziatibaz edo medikuak aholkatuta):

Telf: 747482732

E-posta: kirolorientatzailea@astigarraga.eus

Orientatzaileak proposamen pertsonalizatua egingo dio erabiltzaile bakoitzari, norberaren behar eta lehenetsiak aintzat hartuz.

Zerbitzua doakoa eta konfidentziala da.

BULEGOKO ORDUTEGIA ETA LEKUA:

Lekua: Astigarragako anbulatorioan.
Ordutegia: Astelehen, astearte eta ostiraletan,
11:00 -13:00 bitarte.

EZ AHAZTU, LEHENDABIZI HARTU HITZORDUA

SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

¿QUÉ ES?

Servicio de activación y promoción de la actividad física para personas inactivas y/o con poca actividad física. Quienes reciban el servicio, contarán con el apoyo y asesoramiento de una persona experta.

No es un servicio de planes de entrenamiento para aumentar el rendimiento deportivo.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?

La práctica regular de actividad física aporta múltiples beneficios a la salud y se ha demostrado eficaz para hacer frente a enfermedades como la hipertensión, la diabetes, el asma, la hipercolesterolemia o la depresión, entre otras.

¿CÓMO FUNCIONA?

Hay que pedir cita previa (por iniciativa propia o por consejo médico):

Telf: 747482732

E-mail: kirolorientatzailea@astigarraga.eus

Se realizará una propuesta personalizada a cada usuario o usuaria, teniendo en cuenta sus necesidades y preferencias.

El servicio es gratuito y confidencial.

HORARIO Y LUGAR DEL SERVICIO:

Lugar: Ambulatorio de Astigarraga.
Horario: Lunes, martes y viernes
de 11:00 a 13:00

NO OLVIDE PEDIR CITA PREVIA

Laguntzaileak / Colaboradores

