# POZ orientazio zerbitzua

## Red adscrita Euskadi Aktiboa

### Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Alimentación saludable.

### Descripción

El objetivo principal de este servicio es fomentar la práctica de la actividad física entre los diferentes colectivos y las personas que más lo necesiten de la localidad, ya que el movimiento en el día a día nos puede reportar muchos beneficios.

Además de esto, junto con otros agentes del pueblo, llevamos a cabo diversas iniciativas para fomentar una vida activa procurando incidir en aquellos hábitos que más nos interesan: movimiento, alimentación, descanso y estabilidad emocional.

**HORARIO**

**Lunes** - 15:00 – 17:00, Centro de salud

**Miércoles** - 15:00 – 19:00 en las oficinas de Servicios Sociales (Bidebarrieta kalea, 12).

**Jueves** - 9:00-12:00 en la oficina de TXIPISTIN (San Juan kale).

### Población

Población General - Cualquiera ()

### Persona de contacto

Rosa Lasagabaster (688745063) (rlasagabaster@onati.eus)

### Fecha de última actualización de la actividad

20/04/2025

### Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Plaza Foruen Enparantza Plaza 1 20560 Oñati Gipuzkoa Euskadi España




## Imagen de la Actividad