

# BIXI BIZI HONDARRIBIA - SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Red adscrita  Euskadi Aktiboa 

## Temas

Actividad física.

## Descripción

### **BIXI BIZI HONDARRIBIA - JARDUERA FISIKOA ETA KIROLERAKO ORIENTAZIO ZERBITZUA**

Jarduera Fisikoaren Orientazio

Zerbitzu bat da, zerbitzu honek pertsona inaktiboak aktibatzea du helburu. Pertsonak zuzenean jo dezakete KOZ zerbitzuetara (Kirol Orientabide Zerbitzua) edo zerbitzuarekin elkarlanean aritzen den erakunderen batek bidera ditzake: osasun-zerbitzuak, gizarte-zerbitzuak, hezkuntza, kirol-zerbitzuak...

KOZ zerbitzuak honako hauek

ebaluatzen ditu: Profil pertsonala, egoera fisikoa eta osasun-egoera. Inaktibitatearen kausak. Datu horiek aintzat hartuta, dagokion pertsonaren ohiturak aldatzen saiatzen da ohiko jarduera fisikoa areagotzeko, jarduera egokienak gomendatzen ditu, eta dagokion pertsonarengandik hurbilen dauden baliabideekin harremanetan jartzen du (klubak, kiroldegia, elkarteak, eta abar) eta dauden laguntzei buruzko informazioa ematen dio.

### **AUTODERIBAZIOA**

**JOSTALDI PILOTALEKUA: astelehena, asteartea, osteguna, ostirala**

**Orduetgia: 9:00-13:00**

**Telefono zenbakia: 943111226**

Helbide elektronikoa: [bixibizihondarribia@gmail.com](mailto:bixibizihondarribia@gmail.com)

- **OSASUN  
ZERBITZUTIK DERIBAZIOA**

**ITSAS ETXEA OSASUN ZENTROA:**

**asteazkena  
Ordutegia: 10:00-12:00**

**BIXI BIZI HONDARRIBIA - SERVICIO DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y EL DEPORTE**

El objetivo de este servicio es prestar ayuda a las personas inactivas para que se conviertan en activas, haciendo uso de la escucha activa para entender los determinantes que puedan influir en ese cambio de conducta.

Las personas pueden acudir directamente a los KOZ (Kirol Orientabide Zerbitzua) o ser derivadas desde alguna de las entidades colaboradoras con el servicio: servicios de salud, servicios sociales, educación, servicios deportivos...

El KOZ evalúa: El perfil personal, situación física y de salud, causas de la inactividad. Con estos datos, trata de modificar los hábitos de la persona para incrementar la actividad física regular, recomienda las actividades más indicadas y pone en contacto a la persona con los recursos más cercanos (clubes, polideportivos, asociaciones, etc.) y le informa de las ayudas existentes.

- **AUTODERIVACIÓN**

**JOSTALDI PILOTALEKUA: lunes, martes,  
jueves, viernes**

**Horario: 9:00-13:00**

**Telefono: 943111226**

**Correo electronico: [bixibizihondarribia@gmail.com](mailto:bixibizihondarribia@gmail.com)**

- **DERIBACIÓN  
DESDE EL CENTRO DE SALUD**

**ITSAS ETXEA OSASUN ZENTROA:**

**miércoles horario: 10:00-12:00**

---

**Contacto**

## Fecha de última actualización del recurso

29/01/2019

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Calle Matxin de Arzu 2 20280 Hondarribia Matxin de Arzu Hondarribia Gipuzkoa Euskadi España  
Avenida Biteri kalea 22 20280 Hondarribia Jostaldi Hondarribia Gipuzkoa Euskadi España

