

# Lezoko Kirol Orientazio Zerbitzua (KOZ).

Red adscrita  Euskadi Aktiboa 

---

## Temas

Actividad física.

---

## Descripción

### Jarduera Fisikoaren Orientazio

Zerbitzu bat da, zerbitzu honek pertsona inaktiboak aktibatzea du helburu. Pertsonak zuzenean jo dezakete KOZ zerbitzuetara (Kirol Orientazio 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, kiroldegiak, elkarteak, eta abar) eta dauden laguntzei buruzko informazioa ematen dio.

<b>Bekoerrot Kiroldegian</b>			
<b>Astelehena Lunes</b>	<b>Asteartea Martes</b>	<b>Asteazkena Miercoles</b>	<b>Ostirala Viernes</b>
9:00-12:00	16:00-19:00	9:00-12:00	9:00-12:00
<b>Lezoko Osasun Zentroan</b>			
<b>Osteguna Jueves</b>			
9:00-10:30			

**Orientatzailea Orientador**

**Unai Benedited.**

**[muittueragin@lezo.eus](mailto:muittueragin@lezo.eus); 663228031.**

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 (Kiroi Orientazio 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.

---

## Contacto

Arkaitz Angiozar Kirol teknikaria Unai Benedited Orientatzailea - 943 513 476 - kirola@lezo.eus

---

## Fecha de última actualización del recurso

14/03/2019

---

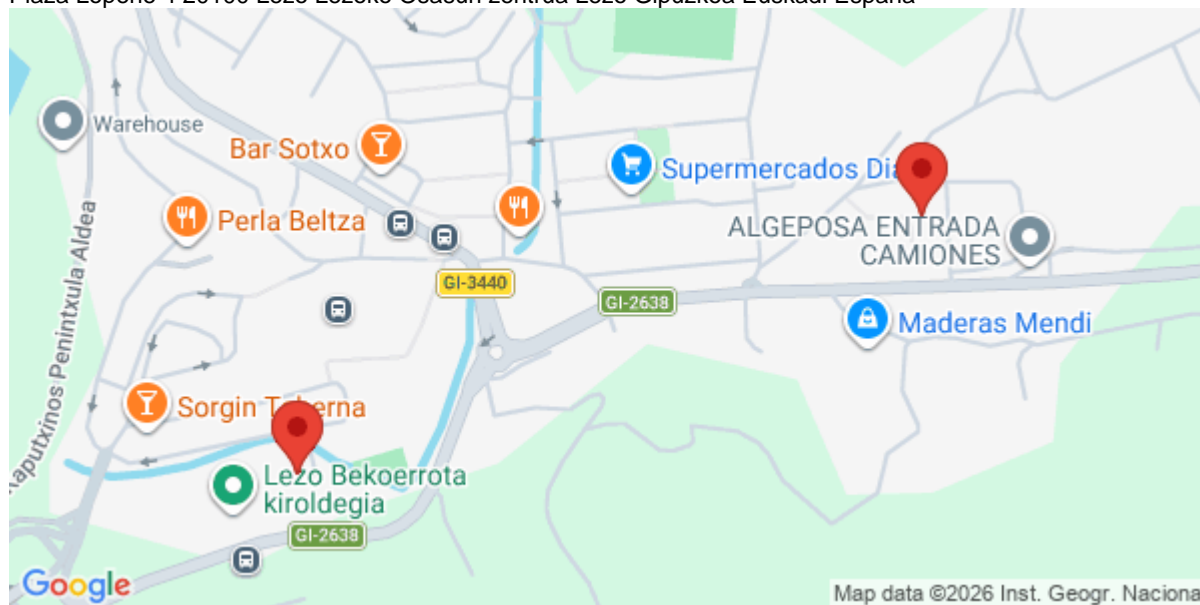
## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Plaza Euskal Herria 2 20100 LEZO Bekoerrotako kiroldegia Lezo Gipuzkoa Euskadi España  
Plaza Lopene 4 20100 Lezo Lezoko Osasun zentrua Lezo Gipuzkoa Euskadi España



## Imagen del Recurso



*maittu*LEZO