



## KIROL ERREZETA / RECETA DEPORTIVA

**KIROL OSASUNTSUA** udalerriko herritarren osasuna hobetzeko programa da, jarduera fisikoa eginez eta ariketa fisikoa egiteko mediku-agindua bidez. Osasun-langileek programan sartzeko profil egokia hautematen dute, eta Udaleko kirol-arloran bideratzen dute.

El **PROGRAMA DE SALUD** se desarrolla para mejorar la salud de la ciudadanía del municipio a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico. El personal sanitario detecta el perfil adecuado para acceder al programa y lo deriva al área de deportes del Ayuntamiento.

## NORI ZUZENDUA / DIRIGIDO A:

- Diabetes/ Diabetes
- HTA (goi tentsioa / tensión alta)
- Dislipemia (kolesteroloa / colesterol)
- Sedentarismo/ Sedentarismoa
- Obesitatea / Obesidad

## HELBURUAK / OBJETIVOS

- Pazienteen osasuna hobetzea, jarduera fisikoa eginez eta ariketa fisikoa egiteko agindu medikoaren bidez.
- Ariketa fisikoko eta osasuneko programekiko atxikimendua areagotzea.
- Mejorar la salud de los/as pacientes a través de la práctica de la actividad física y mediante la prescripción médica de ejercicio físico.
- Aumentar la adherencia a los programas de ejercicio físico y salud.

## PROZEDIMENDUA / PROCEDIMIENTO

Osasun-zentroko osasun-langileek pazienteak baloratuko dituzte, eta ariketa fisikorik egin ohi ez badute eta patologiak dituzten taldeetako bateko kide badira, txosten bat emango zaie. Txostena udaleko kirol-arloran aurkeztu edo bidali beharko dute.

**Urritik ekainera,**  
**asteartea eta osteguna**  
10:30 - 12:00  
16:30 - 18:00  
18:00 - 19:30

El personal sanitario del centro de salud valorará a los/as pacientes y en caso de no realizar ejercicio físico de manera habitual y pertenecer a alguno de los grupos con patologías se les entregará un informe que deberán presentar o enviar al área de deportes del Ayuntamiento.

**De octubre a junio,**  
**martes y jueves**  
10:30 - 12:00  
16:30 - 18:00  
18:00 - 19:30



Zizur Nagusiko Udala  
Ayuntamiento de Zizur Mayor



Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia