De Octubre a Junio, 2 - 3 sesiones semanales.
Tarifa Empadronados 7€ / mes
Tarifa No Empadronados 14€ / mes

Urritik Ekainera, Astean 2 - 3 saio.
Erraldotuak 7€ / hilean
Ez Erraldotuak 14€ / hilean

INFORMAZIO GEHIAGO
BERAko OSASUN ETXEAN eta
TOKI ONA KIROLDEGIAn

INFORMACIÓN
CENTRO de SALUD de BERA y
POLIDEPORTIVO TOKI ONA

BERAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE BERA

SAS TRA KO
KIROL ZERBITZUAK
Berako Toki Ona Kiroldegia

Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

KIROL ERREZETA
PROGRAMA RECETA DEPORTIVA

2025eko URRItik
TOKI ONA
KIROLDEGIAN
desde octubre 2025

balorapena
entrevista

aktibitate
proposamena
programa actividades

jarraipena
evaluación

TOKI ONA KIROLDEGIA 948 630 215 / 662 300 763 info@sastrakokirola.eus

BERAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE BERA

SAS TRA KO
KIROL ZERBITZUAK
Berako Toki Ona Kiroldegia

Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

PROGRAMAko PARTEHARTZAILEAK

¿A QUIEN VA DIRIGIDO ESTE PROGRAMA?

Berako Osasun Etxetik, zerbitzu medikuak eta erizainek KIROL ERREZETA proposatuko diete ondorengo paziente motako lagunei:
Gaixotasun Kardiobaskularrak
Obesitatea
2. motatako Diabetesa
Hiperkolesterolemia
Hipertensioa

Osasun Profesionalek izanen dute bertze perfileko pazienteei Kirol Errezeta proposatzeko aukera.

Los/Las profesionales del Centro de Salud de Bera dispensarán la RECETA DEPORTIVA a los/las siguientes pacientes:
Enfermedades Cardiacas
Obesidad
Diabetes Tipo II
Hipercolesterol
Hipertensión

Los/las profesionales del Centro de Salud de Bera tendrán la posibilidad de proponer dicha RECETA DEPORTIVA a otro perfil de pacientes.

Osasun Etxetik Kiroldegira bideratuko zaituzte non Teknikari baten eskutik Aktibitate Programari hasiera eta jarraipena emanen diozu.
Desde el Centro de Salud te pondrán en contacto con el/la Técnico del Polideportivo para dar inicio y seguimiento al Programa de Actividades.

Bizi modu aktiboa, ohitura osasuntsu, aktibitate fisiko erregularra eta kontrolatua praktikatuz zientziak gaixotasunak ekiditzeko eta bizi kalitate hobetzeko aukera dagoela dio.
Numerosos estudios científicos demuestran que un estilo de vida activo, hábitos saludables y la práctica regular y controlada de ejercicio físico disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Zeintzuk dira ariketa fisikoa regularki eta modu kontrolatuan onura batzuk:
gorputzaren indarra hobetzea, gaixotasunei aurre egitea, diabetes eta tensioa hobetzea, pisu kontrolatzen laguntzea, erorketak prebenitzea, animo hobetzea..
Cuáles son algunos de los beneficios de practicar regularmente actividad física de manera controlada: mejorar los niveles de fuerza, mejorar inmunidad ante enfermedades, mejorar la diabetes, mejorar la tensión, controlar el peso, mejorar el ánimo, estado emocional..

Poliki Poliki, zure burua zaindu gurekin batera mugitu.
Cuídate y muévete con nosotros.