

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

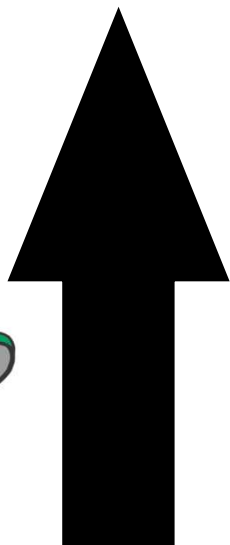
# MUGISARE; METODOLOGIA



MUGIMEN  T  
Basque Country

GIZARTE AKTIBOAGOA SORTZEKO PROIEKTUA

# HELBURU OROKORRA



JARDUERA FISIKO  
GEHIAGO



SEDENTARISMO  
GUTXIAGO

# SEDENTARISMOA

## PERTSONA INAKTIBOA

Ez du jarduera fisikoa egiten osasun agintariek gomendatutako neurrian




≠

## PERTSONA SEDENTARIOA

Egoneko jarreretan denbora tarte luzeegiak ematen ditu

# ESTRATEGIAK



estrategia 	población diana 	objetivo principal 
MUGIMENT MUGISARE	Comunidad	Crear redes locales para la coordinación de acciones y estrategias.
MUGIMENT mugibilan	Población general	Fomentar la actividad de CAMINAR.
MUGIMENT mugilegun	Población general	Facilitar la participación ciudadana en eventos deportivos.
MUGIMENT mugibasi	Población infantil	Incrementar el tiempo de AF prevención del sedentarismo en los centros escolares.
MUGIMENT Mugibasi	Profesionales del ámbito sanitario y de deportes	Implicar a profesionales sanitarios y del deporte: promotores de AF (sensibilización, formación, programas de intervención...)
MUGIMENT MUGIBETI	Población mayor	Impulsar la práctica de AF atendiendo a sus necesidades particulares.
MUGIMENT mugitoki	Agentes locales clave, profesionales, expertos	Crear un centro de referencia de recopilación, actualización y generación de conocimiento.
MUGIMENT mugibilan	Centros de trabajo.	Facilitar la práctica de AF y prevenir el sedentarismo en el entorno laboral.



# METODOLOGIA



**1- AURRETIKO FASEA**

**2- DIAGNOSTIKOA**

**3- UDALERRIRAKO JARDUERA FISIKOAREN PLANA**

**4- EBALUAZIOA ETA HOBEEKUNTZAK**

- 1.1. Udalerriak
- 1.2. Udalerrien betebeharrak
- 1.3. Lan taldearen eraketa (talde sustatzailea)
- 1.4. Atxikimendua
- 1.5. Talde sustatzailetik mugisarera
- 1.6. Beste sare batzuekin inbrikazioa
- 1.7. Kontutan hartu beharreko beste kontsiderazio batzuk



- 2.1. Bigarren mailako iturrien azterketa
- 2.2. AMIA azterketa
- 2.3. Talde fokalak
- 2.4. Elkarrizketak
- 2.5. Inkestak / IPAQ



- 3.1. Bisioa
- 3.2. Misioa
- 3.3. Baloreak
- 3.4. Helburuak
- 3.5. Ekintzak
- 3.6. Lehentasunak
- 3.7. Planaren diseinua komunitatearekin konpartitu
- 3.8. Komunikazioa
- 3.9. Plana ezarri eta burutu





# METODOLOGIA

# 3- JARDUERA FISIKOAREN PLANA

**ESKAILERETATIK HOBETO**



IGOGAILUA BEHAR DUZU? ¿NECITAS USAR EL ASCENSOR?  
 ERABILTZAILEAK... ELIGE ESCALERA ERABILTZAILEAK... ¿TU GANADAZA?  
 ZU IRABAZLE!

Jarduera fisikoa egiteko aukera erabiltzaileentzat forma sencilla de realizar actividades físicas.

**GORDEXOL**

¡Muevete por tu salud! Mugitu zure osasunaren alde!  
**Disfruta los parques**



*Maxabalta Mugimena!*





z kaloria gehiago erreko dituzu las que usando el ascensor  
 gaiturantz darten dituz





**erabiltzaileak**

feedback

ERABILTZAILEA

azterketa

PERTSONA INAKTIBOAK  
 PATOLOGIADUN PERTSONAK

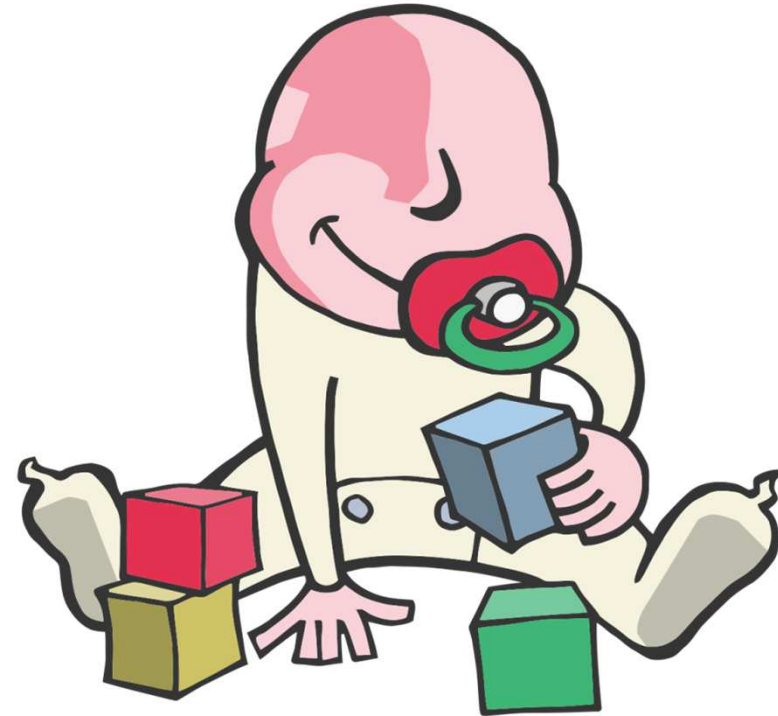
**Goazen SORDIZIA**







- 4.1. Ebaluazio kuantitatiboa
- 4.2. Ebaluazio kualitatiboa
- 4.3. Hobekuntzen identifikazioa



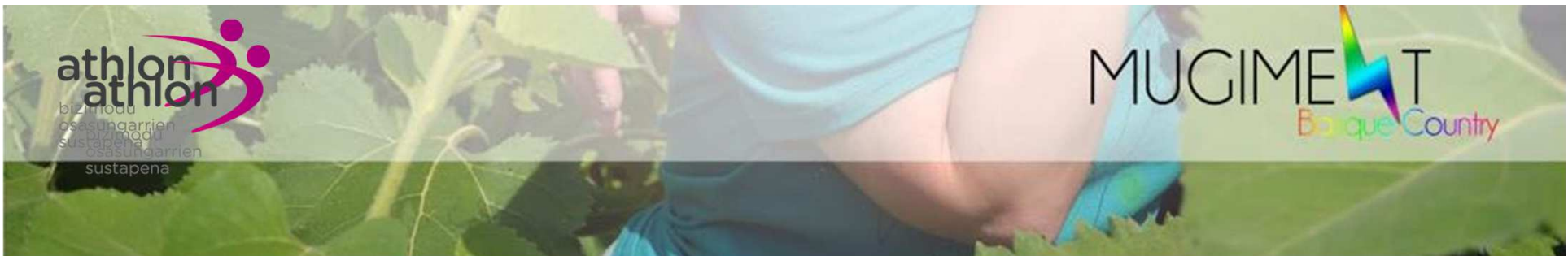
# GAKOEN DEKALOGOA

## 1- Udalerriaren lidergoa



# GAKOEN DEKALOGOA

## 2- Sektorearteko lankidetzak



# GAKOEN DEKALOGOA

## 3- Jarduera fisikoa kirola baino gehiago da



# GAKOEN DEKALOGOA

## 4- Komunikazioa landu



# GAKOEN DEKALOGOA

## 5- Komunitatearekin konpartitu



# GAKOEN DEKALOGOA

## 6- Plan gauzagarria definitu





# GAKOEN DEKALOGOA

## 7- Malgutasuna



# GAKOEN DEKALOGOA

## 8- Egiten dena neurtu



# GAKOEN DEKALOGOIA

## 9- Agintarien inplikazioa



# GAKOEN DEKALOGOA

## 10- Jarraitutasuna

