



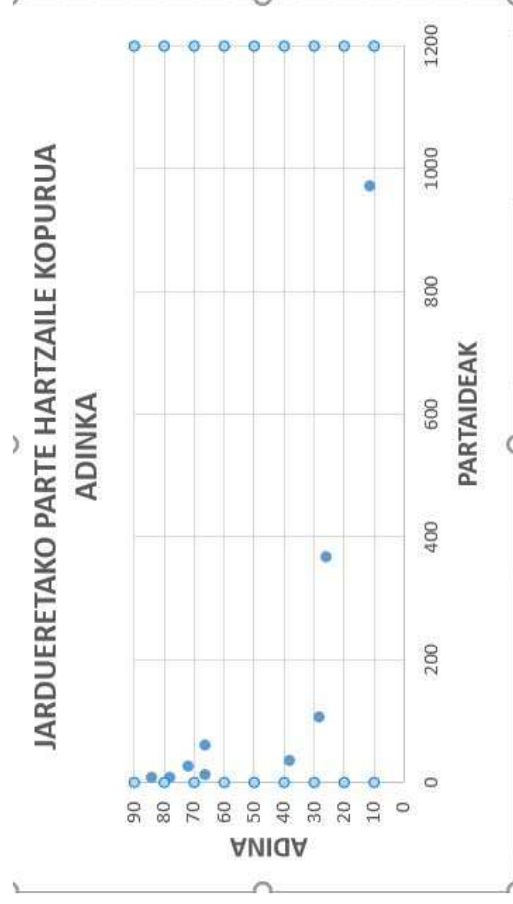
2023-24 IKASTURTEKO SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO MEMORIA



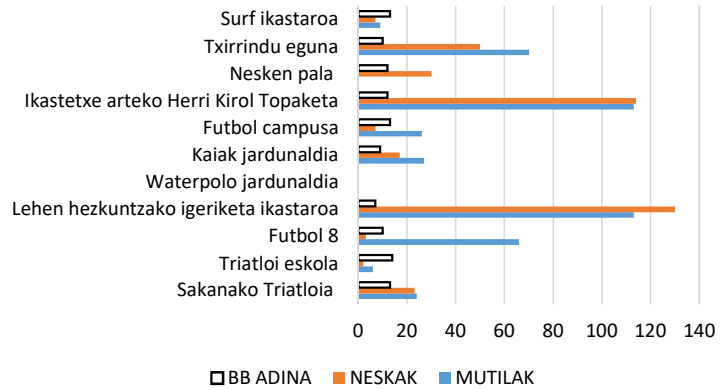
AURKIBIDEA

- 1. Sakana Eskualde Aktiboko inpaktua biztanleen adin profil taldeetan 3
- 2. Haurrei, emakumeei, desgaitasuna duten pertsoneri eta gazte-helduei zuzendutako jardueren grafikak. 4
- 3. Tipi Tapako datuak eta grafika. 5
- 4. Jarduera Fisiko Gidatuko datuak eta grafikak. 6
- 5. Hausturak ekiditeko tailerra eta grafika. 7
- 6. Etxean Bizi datuak eta grafika. 8
- 7. Sakana Eskualde Aktiboko JFKOZko (Jarduera Fisikoa eta kirolaren Orientazio Zerbitzua) datuak eta grafikak. 9
- 8. Balorazio subjektiboa. 12
- 9. 2024rako erronka orokorrak 14

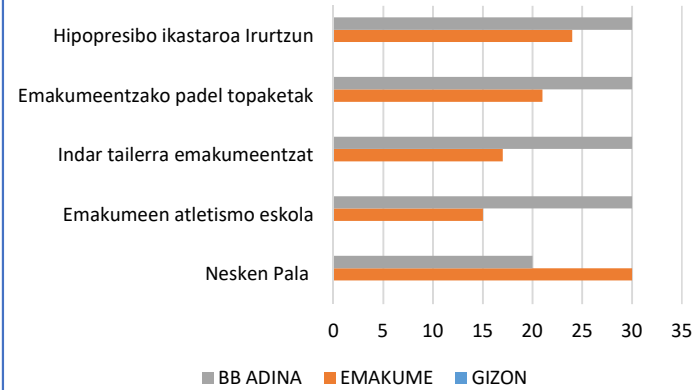
SAKANA ESKUALDE AKTIBOA 2023 JARDUEREN ESKAINNTZA ADIN TARTEKA				
	EMAKUMEZKOAK	GIZONEZKOAK	GUZTIRA	BB ADINA
HAURRENTZAKO ESKUALDEKO JARDUERAK	454	519	973	11
GAZTE-HELDUENDAKO ESKUALDEKO JARDUERAK	169	200	369	26
DESGAITASUNA DUTEN PERTSONENDAKO JARDUERAK	20	16	36	38
EMAKUMEENDAKO JARDUERAK	107	0	107	28
TIPI-TAPA	28	0	28	72
JARDUERA FISIKO GIDATUA	7	6	13	66
HAUSTURAK EKIDITEKO TAILERRA	6	4	10	84
ETXEAN BIZI	8	2	10	78
JFKOZ KONTSULTAK	32	29	61	66



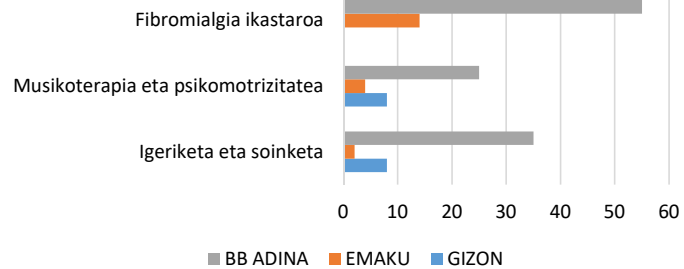
HAURREI ZUZENDUTAKO JARDUERAK



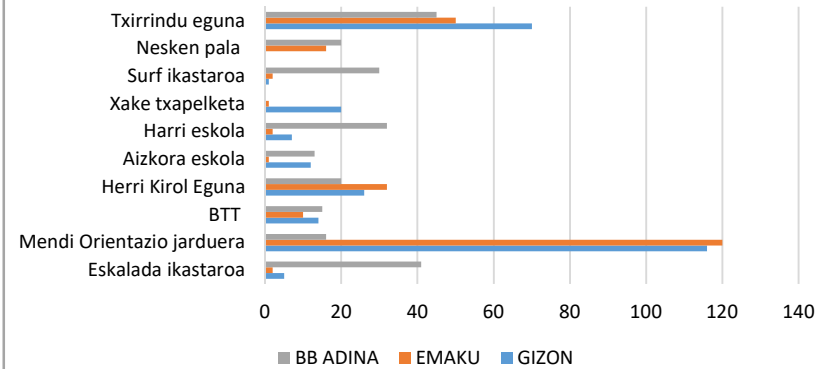
EMAKUMEEI ZUZENDUTAKO JARDUERAK



DESGAITASUNA DUTEN PERTSONENDAKO JARDUERAK



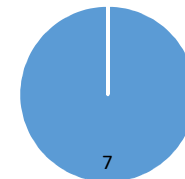
GAZTE-HELDUEN JARDUERAK



SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO TIPI TAPAK				SAIO KOP.
URDIAINGO IRTEERETAKO DATUAK				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
BB ASISTENTZIA	0	5	5	
ASIST. MAX.	0	7	7	
ASIST. MIN.	0	4	4	
ETXARRI ARANAZKO IRTEERETAKO DATUAK				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
BB ASISTENTZIA	0	2	2	
ASIST. MAX.	0	3	3	
ASIST. MIN.	0	2	2	
ARRUAZUKO IRTEERETAKO DATUAK				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
BB ASISTENTZIA	0	1	1	
ASIST. MAX.	0	2	2	
ASIST. MIN.	0	1	1	
UHARTE ARAKILGO IRTEERETAKO DATUAK				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
BB ASISTENTZIA	0	3	3	
ASIST. MAX.	0	5	5	
ASIST. MIN.	0	2	2	
IRURTZUNGO IRTEERETAKO DATUAK				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
BB ASISTENTZIA	0	6	6	
ASIST. MAX.	0	8	8	
ASIST. MIN.	0	5	5	
BB ADINA				75

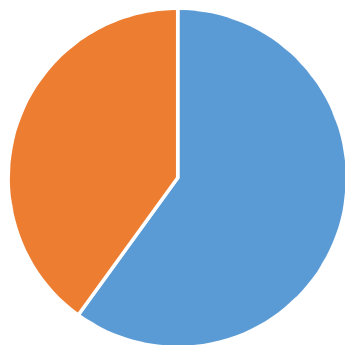


SEXU ARABERAKO PARTAIDETZA
GUZTIAK EMAKUMEAK



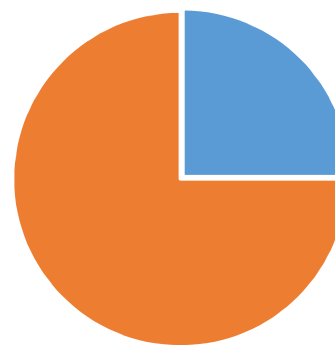
SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO JARDUERA FISIKO GIDATUAK SAIO KOP.				
ARBIZUKO JARDUERA FISIKO GIDATUA				24
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
ASIST. MAX.	3	2	5	
ASIST. MIN.	2	1	3	
BB ASISTENTZIA	2,5	1,5	4	
LAKUNTZAKO JARDUERA FISIKO GIDATUA				10
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA	
ASIST. MAX.	4	12	16	
ASIST. MIN.	2	5	7	
BB ASISTENTZIA	3	8	11	
BB ADINA				73

SEXUAREN ARABERA PARTAIDETZA ARBIZUN



■ GIZONAK ■ EMAKUMEAK

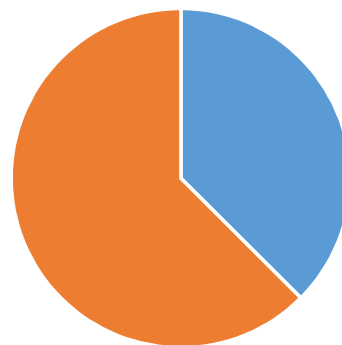
SEXUAREN ARABERA PARTAIDETZA LAKUNTZAN



■ GIZONAK ■ EMAKUMEAK

SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO HAUSTURAK EKIDITEKO TAILERRA SAIO KOP.					
	GIZONAK	EMAKUMEAK	GUZTIRA		
ASIST. MAX.	3	5	8		24
ASIST. MIN.	1	3	4		
BB ASISTENTZIA	2	4	6		
BB ADINA				81	

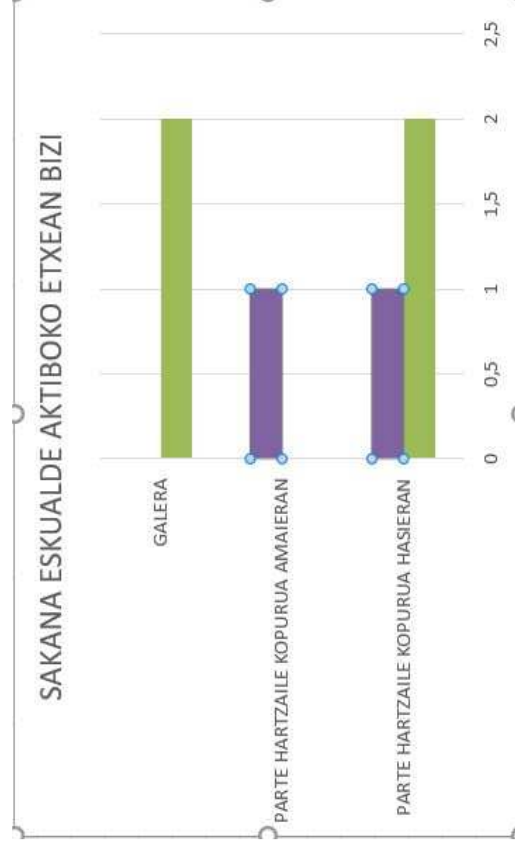
SEXUAREN ARABERAKO PARTAIDETZA



■ GIZONAK ■ EMAKUMEAK

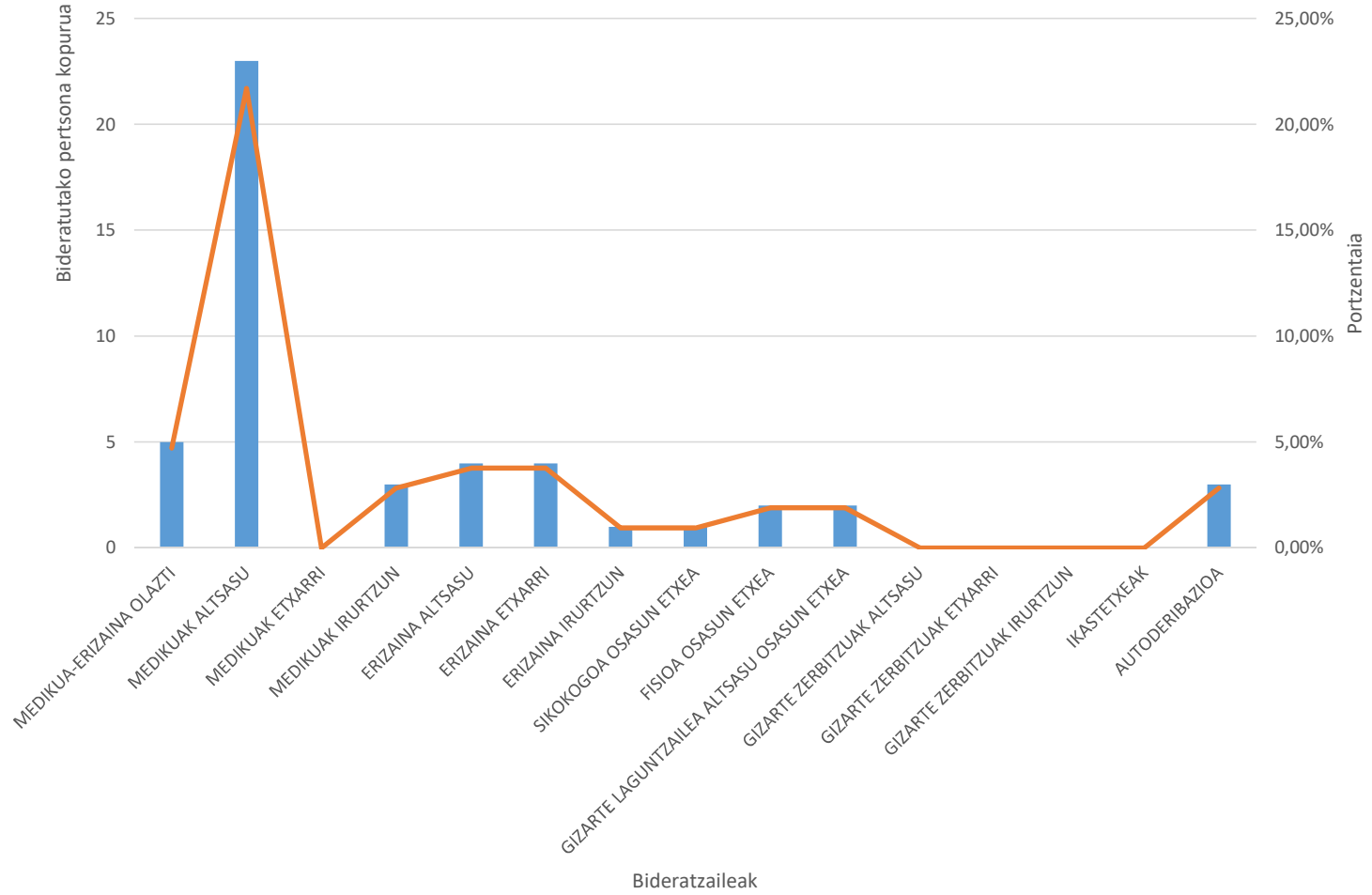
SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO ETXEAN BIZI

		EMAKUMEAK GIZONAK	
PARTE HARTZAILE KOPURUA	HASIERAN	2	1
PARTE HARTZAILE KOPURUA	AMAIERAN		1
GALERA		2	0
SAIO KOPURUA		10	

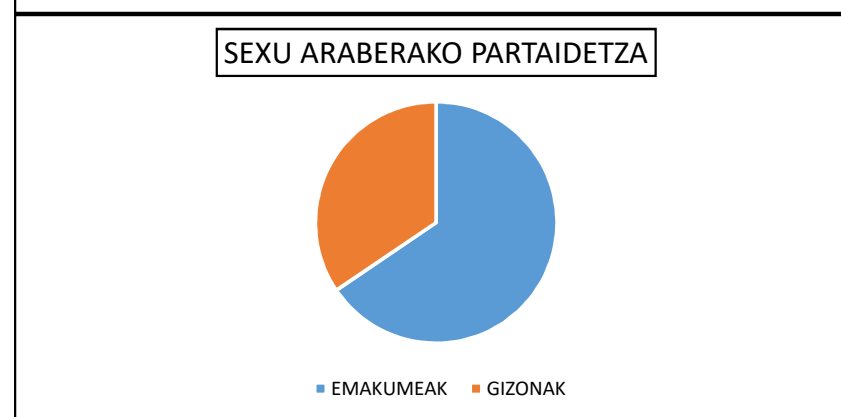
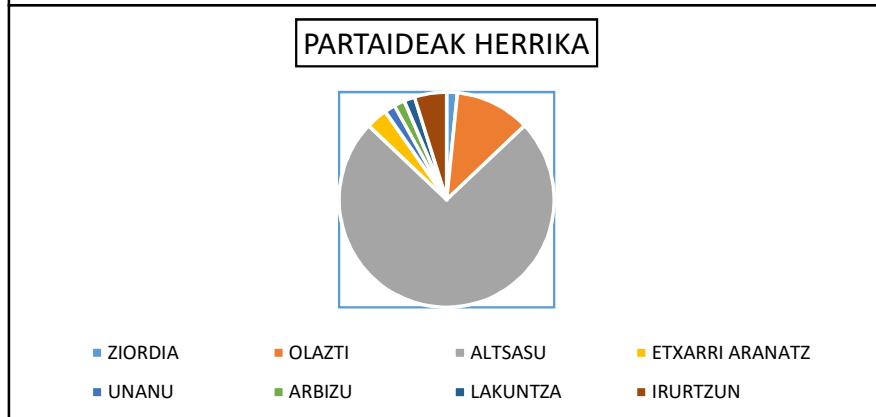
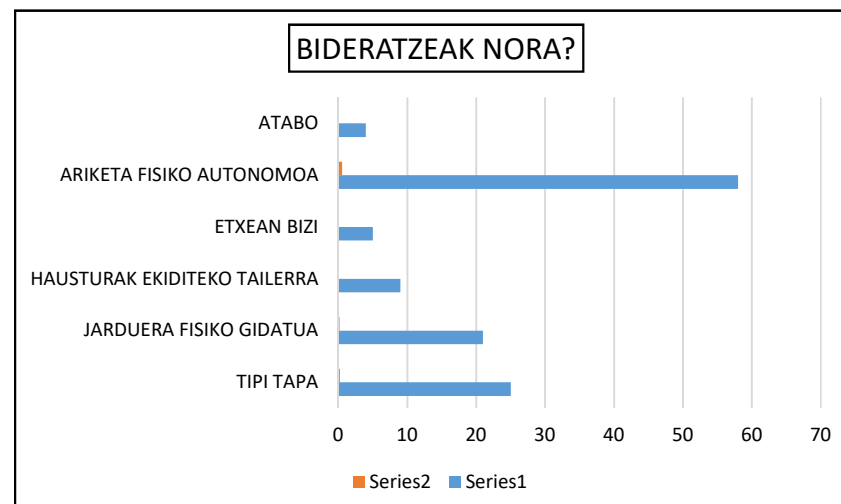
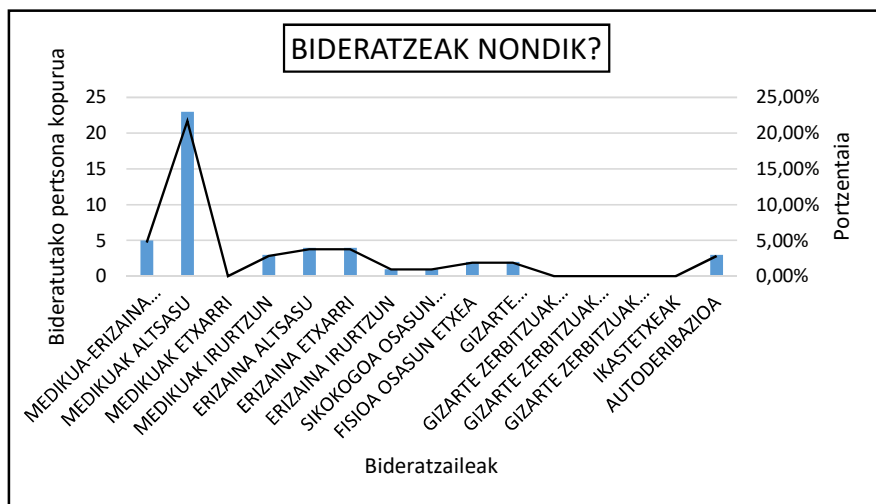


SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO JFKOZ			PERTSONAK	%
GUZTIRA			106	
SEXUA	EMAKUMEAK		76	71,70%
	GIZONAK		40	37,74%
ADINA	BATAZ BESTEKO ADINA		58	
DERIBAZIOAK NONDIK?	MEDIKUA-ERIZAINA OLAZTI		5	4,72%
	MEDIKUAK ALTSASU		23	21,70%
	MEDIKUAK ETXARRI			0,00%
	MEDIKUAK IRURTZUN		3	2,83%
	ERIZAINA ALTSASU		4	3,77%
	ERIZAINA ETXARRI		4	3,77%
	ERIZAINA IRURTZUN		1	0,94%
	SIKOKOGOA OSASUN ETXEA		1	0,94%
	FISIOA OSASUN ETXEA		2	1,89%
	GIZARTE LAGUNTZAILEA ALTSASU OSASUN ETXEA		2	1,89%
	GIZARTE ZERBITZUAK ALTSASU			0,00%
	GIZARTE ZERBITZUAK ETXARRI			0,00%
	GIZARTE ZERBITZUAK IRURTZUN			0,00%
	IKASTETXEAK			0,00%
AUTODERIBAZIOA		3	2,83%	
DERIBAZIOAK NORA?	TIPI TAPA		25	23,58%
	JARDUERA FISIKO GIDATUA		21	19,81%
	HAUSTURAK EKIDITEKO TAILERRA		9	8,49%
	ETXEAN BIZI		5	4,72%
	ARIKETA FISIKO AUTONOMOIA		58	54,72%
	ATABO		4	3,77%
	ZIORDIA		1	0,94%
	OLAZTI		7	6,60%
	ALTSASU		46	43,40%
	ETXARRI ARANATZ		2	1,89%
HERRIAK	UNANU		1	0,94%
	ARBIZU		1	0,94%
	LAKUNTZA		1	0,94%
	IRURTZUN		3	2,83%
	AKTIBOA EMAKUMEA		76	71,70%
	AKTIBOA GIZONA		40	37,74%
	EZ AKTIBOA, UTZI EMAKUMEA		17	16,04%
JOKABIDE	EZ AKTIBOA, UTZI GIZONA		6	5,66%

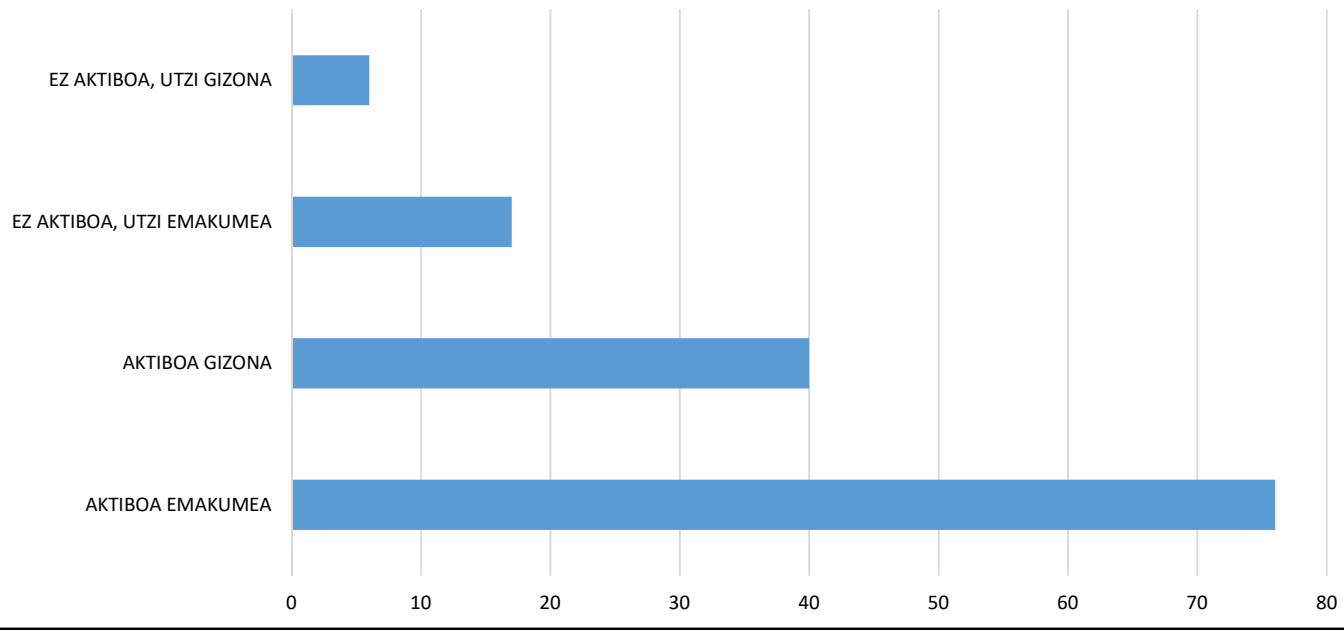
BIDERATZEAK NONDIK?



SAKANA ESKUALDE AKTIBOKO JFKOZ



JOKABIDE ALDAKETA



SAKANA ESKUALDE AKTIBOIA 2023 JARDUEREN BALORAZIO SUBJETIBOIA

JARDUERA	BALORAZIO SUBJETIBOIA PARTAIDEAK	BALORAZIO SUBJETIBOIA ORIENTATZAILEA	ERRONKAK/ HELBURUAK
Tipi Tapa Urdiain	Oso gustora gaude Danirekin. Astean behin behintzat geratzeko aitzakia daukagu berarekin. Taldean sortzen den giroa polita da eta ondoren kafea eta pintxoa hartzen dugu normalean Kaluxan.	Urdiango emakumeekin oso gustora sentitzen naiz. 7 pertsonako taldea, baina ia beti guztiak etortzen dira. Ezin naiz kezatu.	Horrela jarraitzearekin bikain.
Tipi Tapa Etxarri Aranatz	Oso gustora gaude Danirekin, oso atsegina baita. Hobe sentitzen dugu geure burua eta gorputza honekin. Talde txikia daukagu, baina paregabear!	Gustora nago hirukote honekin. Hala ere, hitz egin genuen moduan, norbait gehiago izen ematea ongi legoke. Hala ere, hobetu dute bere patologietan, eta arinago sentitzen dira ariketak egin ostean.	Bideratzeak ugaritzea eta jubilatuei aurkeztea
Tipi Tapa Uharre Arakil	Astean behin geratzeko aitzakia daukagu saio honekin. Etxetik ateratzen gara eta eguna hobe hasten da horrela. Klasea bukatu ostean, askoz hobe sentitzen gara, bai fisikoki, bai mentalki.	Gimnasioaren erabilera ongi etorri zaigu, bai indarra landu ahal izateko, bai saioei aniztasuna emateko.	Ongi
Tipi Tapa irurtzun	Ostegunero elkartzen gara denok Danirekin paseora joateko edo indarra lantzeko, edo biak. Mutiko gaztea, jatorra eta atsegina. Giro polita sortzen dugu eta oso gustora gaude!	Talde handia eta polita irurtzungoa. Saio bakoitza desberdina egiten saiatzen naiz: batzuetan goiko kaleko gimnasioara joaten gara, beste batzuetan paseora, saio mixtoak, eguraldi txarra egiten badu kultur-etxera. Oso gustora irurtzunen.	Gutxi aldatzeko edo hobetzeko.
Tipi Tapa Arruazu	Astean behin behintzat geratzeko aitzakia daukagu Danirekin. Paseora joaten gara noizean behin, baina indarra berarekin lantzen dugu egia esan, nahiz eta sentadillak egiteko gomendatu.	Talde txikia da, baina kontuan izan behar dugu Arruazu dela. Hala ere, jende gehiago parte hartzea ongi legoke. Gustura daude nirekin eta ni haiekin.	Jende gehiago ekartzea komenigarria da, behintzat pertsona bat edo bi gehiago.
JF gidatua Arbizu	Aste osoan zehar ariketa fisikoa egiteko irrikitan gaude beti, ostegunaren zain. Oso gustora gaude Danirekin. Asko daki. Kaha ematen digu eta ongi datorkigu, giro ezin hobea.	Talde honekin oso gustora nago, konfidantza handia hartu baitugu. Nahiz eta ariketa fisikoa indibidualizatu, zirkuitu-entrenamenduak sartzen ditugu (beroketa ondoren). Instalazioen erabilera nabaritzen da, eta saioen aniztasunean ikusten da.	Horrela jarraitzea.

JARDUERA	BALORAZIO SUBJETIBOIA PARTAIDEAK	BALORAZIO SUBJETIBOIA ORIENTATZAILEA	ERRONKAK/ HELBURUAK
JF gidatua Lakuntza	Oso gustora gaude Danirekin, eta klasea primerakoa da. Dena lantzen dugu: indarra, oreka, flexibilitatea... Gero eta jende gehiago parte hartzen ari da eta giro ederra sortzen da.	Lakuntzan ezer egitetik, bat-batean talde handia eta polita sortu dugu. Partaideak oso oso pozik eta gustora daude. Bakotzak bere patologiak propioak ditu, baina ongi eramaten dut saioa: metodologia eta ariketa aruntak baina eraginkorrak guztiendako, eta ariketa zehatzak bakoitzaren arazoak tratatzeko.	Horrela mantentzea.
Hauturak ekiditeko tailerra	Oso gustora gaude Danirekin. Etoritzen ez garen astean nabaritzen da ez dugula ariketa fisikoa egin, gure animoan, eta bereziki gorputzean. Danik kaña ematen digu, baina ongi etortzen zaigu. Saiotik hobe ateratzen gara beti. Gorputza mugitzen dugu eta beste partaideekin hitz egiten dugu, harreman sozialak landuz.	Nahiz eta astean zehar saio bakarra izan, asko hobetu dute denboran zehar. Eta hobetu ez dutenak, behintzat, haien maila fisikoa mantentzen ari dira. Beraz primeran. Bere fisikoa lantzen dute, indarra, malgutasuna eta oreka, batez ere. Baina ezin dugu ahaztu ongi etortzen zaiela, haien artean eta nirekin hitz egiteko eta farra egiteko.	Momentuz taldeen kopurua ongi dago. Baina agian etorkizun batean, 1 edo 2 gehiago sartuko ditugu. Momentuz ongi gaude.
Etxean Bizi	Oso gustora gaude Danirekin, oso arduratsua eta atsegina. Simón oso pozik dago eta Mari Carmen ere bai.	Simonekin oso gustora nago eta bera nirekin. Bere egoera mentalarerengatik, limitazioak dauzka. Hala ere, egunero ematen ditu paseoak eta egiten ditu indar ariketak. Mari Carmen, bere emaztearekin, ere egiten ditugu ariketak. Familia pozik dago.	Gizarte zerbitzuetatik bideratzeak behar dira.
Kontsultak	Sakanako Mankomunitateak eskaintzen duen zerbitzu hau primerakoa da. Ea jende gehiagok ezagutzen eta erabiltzen duten. Daniren gomendioak primerakoak dira ariketa fisiko segurua egiten hasteko.	Orokorrean, deribazioen prozesua ongi egiten ari da osasun zentro guztietan. Azkenaldi honetan asko hobetu da, eta lehen gutxi deribatzen zen zentroetan, orain gero eta gehiago deribatzen hasi dira (data: 29/02/2024). Gustora nago kontsultetan, oso eroso sentitzen naiz, eta pazienteak oso pozik ateratzen direla konturatu naiz. Zerbitzu gomendagarria eta onuragarria da Sakanako biztanleentzat, eta oso ongi egiten diela nabarmendu dut. Osasun etxeko psikologo eta fisioterapeutarengatik ere jaso ditut bideratzeak, zerbitzu hauek duela gutxi hasi dira Medikue eta erizainekin daukadan kontaktu zuzena askotan txikia da, gehienak lanean daude ni lanean nagoen bitartean, eta ez ditut asko ikusten.	Etzarrri eta Irurtzungo osasun zentroetan pikkatxo bat gehiago deribatzea ongi legoke. Hala ere, azkenaldi honetan hobetu da egoera. Pazienteen eboluzioa gehiago kontrolatzen hasiko naiz.

2024rako ERRONKA OROKORRAK

- * Ziordin, Ergoienan eta Irañetan, udalekin elkarlanean, beharren araberrako taldea sortzen saiatu.
- * Irurtzunen Hausturak ekiditeko taldea sortu.
- * Altsasun Etxean Biziko partaideak bideratzea eskatu.
- * Arakilgo teknikariarekin koordinatuta lan egin haien beharretan laguntzeko.
- * Ikastetxeekin elkarlanean programa berritzailea diseinatu: Hezkuntza Komunitate Osasuntsuak Sakanan
- * Besterik? Udalen ekarpenak jaso.

Sarkana

eskuialde

artiboa