

---

BERRIKUNTZA  
PROIEKTUA

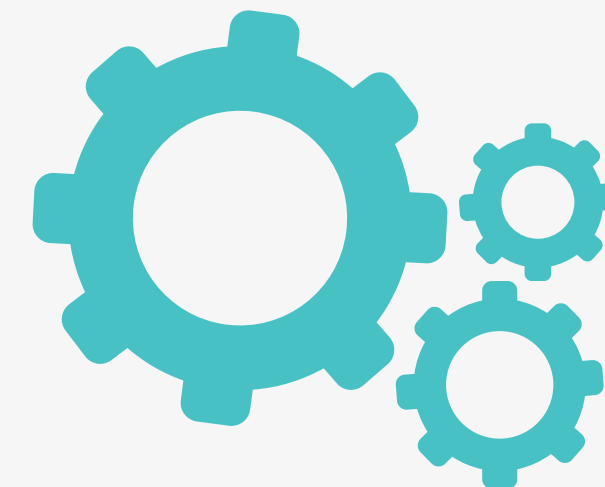
MOVING CITIES

Gizartearen identifikatza  
dituzgun arazoak:



FISIKOAK PSIKOLOGIKOAK PANDEMIA

# Fisikoa



01

Ez mugitzeak sortzen duen arazorik ohikoena **osasuna galtzea** izango litzateke.

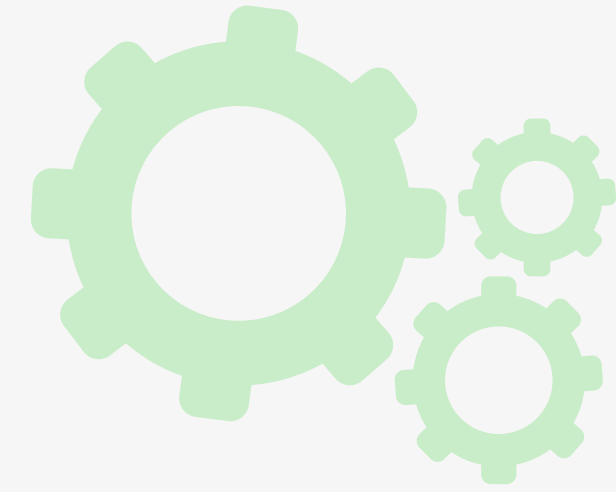
## ADIBIDEAK:

- Obesitatea
- Gaixotasun kardiobaskularrak
- Hezurren ahultasuna
- Zirkulazio txarra
- Minbizia.

Iturria: OMS/MOE



# Psikologikoak



02

Egin beharreko **jarduera fisikoa ez egitean**, gure **egoera emozionala txarrerantz** doa, horrela apatia nagusituz.

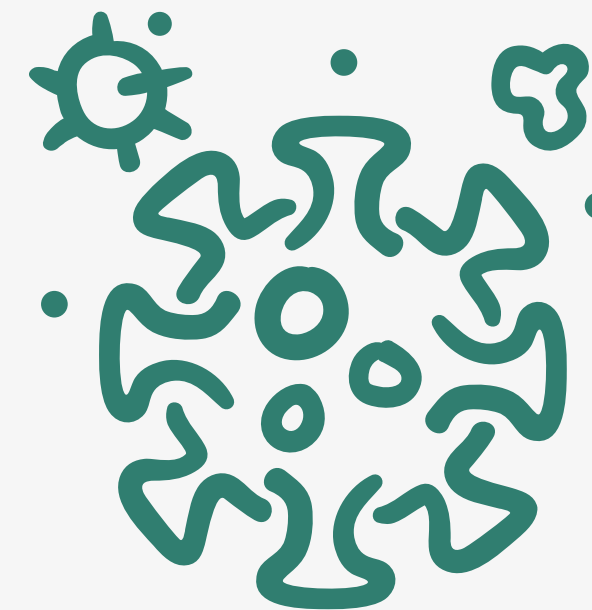
## ADIBIDEAK:

- Gogo gabezi orokortua
- Depresioa
- Antsietatea
- Motibazio falta
- Loezina

Iturria: OMS/MOE



# Pandemia



03

Covid-19ak sortutako pandemiak **egoera berri eta zailak ekarri dizkigu**; horrek psikologikoki eta fisikoki eragin digu.

**Psikologikoki** gogo gabe gelditzen gara gauza produktiboak egiterako orduan; eta urduritasuna eta kezka igo egiten dira.

**Fisikoki** gero eta gutxiago mugitzen gara, gure mobilitatea mugatuta gelditzen delako.



Egin ditugun ikerketak



MOE/OMS

LANCET

TERAPIA MODURA

BATZARRAK

# 01 MOE/OMS



- Munduan, **4 heldutik 1ek** eta **nerabeen %80ak baino gehiagok** ez ditu lortzen gomendatutako jarduera fisikoaren mailak.
- Behar beste ariketa fisiko egiten ez duten pertsonen **%20 eta %30 heriotza arrisku handiagoa** dute.
- Munduan ariketa fisiko gehiago eginez, **urtero 5 milioi heriotza saihestu** daitezke.

## 02 LANCET



- Lanceten analisisian **2001 eta 2016 artean 358 inkesta** egin ziren, munduko **biztanleriaren %96 ordezkatzuz**.
- Mundu mailan, **helduen laurden batek baino gehiagok** ez zuten behar bezain beste jarduera fisiko egiten. Horretaz gain, gizonezkoak emakumeak baino aktiboagoak ziren.

Iturria: Lancet





# Batzarrek

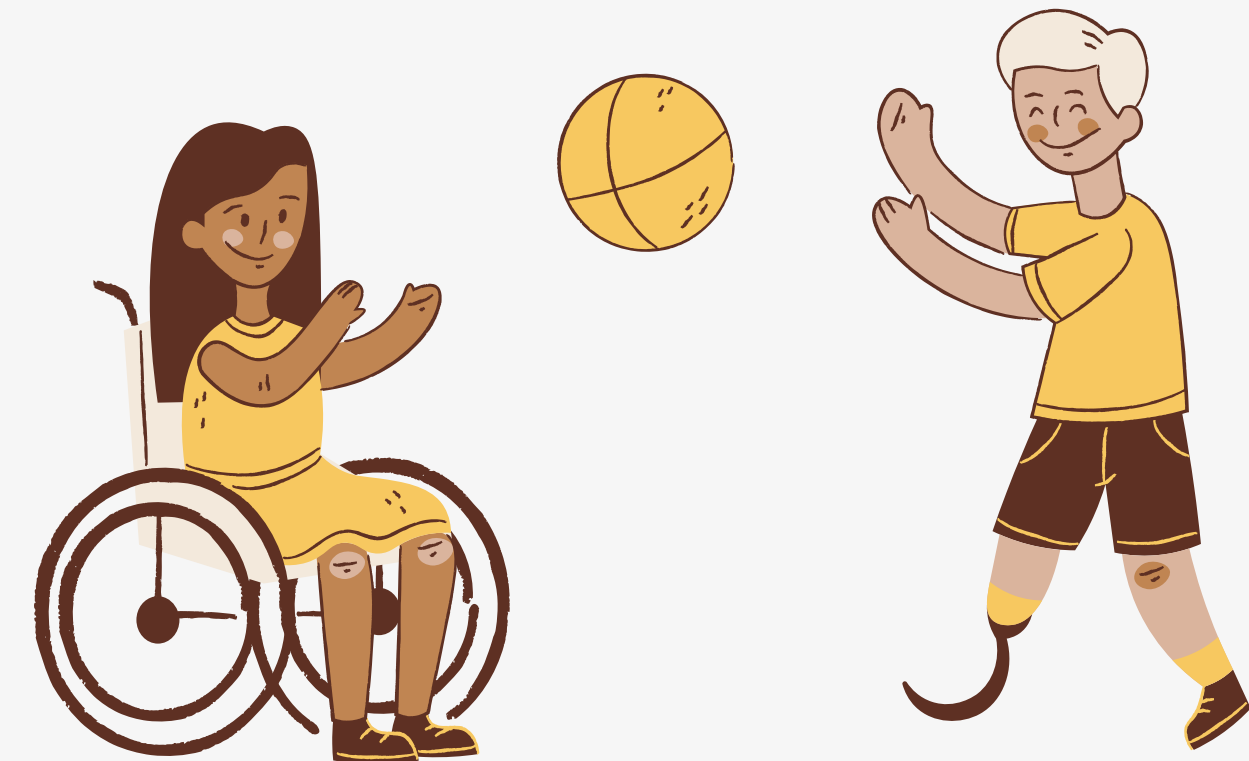
**Replay** erronkako adituen panelean sartu ginen baita **Athlon enpresa**ko kide batzuen batzarrean ere.



**Adituen esperientziak** eta **aholkuak** kontuak izanik, informazio asko lortu dugu proiektu hau egiteko.



# Terapia Modura



Ariketa fisikoak autoerregulazioan laguntzen du. Pertsona hori kementsuago sentitzen da, lan egiteko ahalmen handiagoarekin eta hobeto atseden hartzen laguntzen dio.

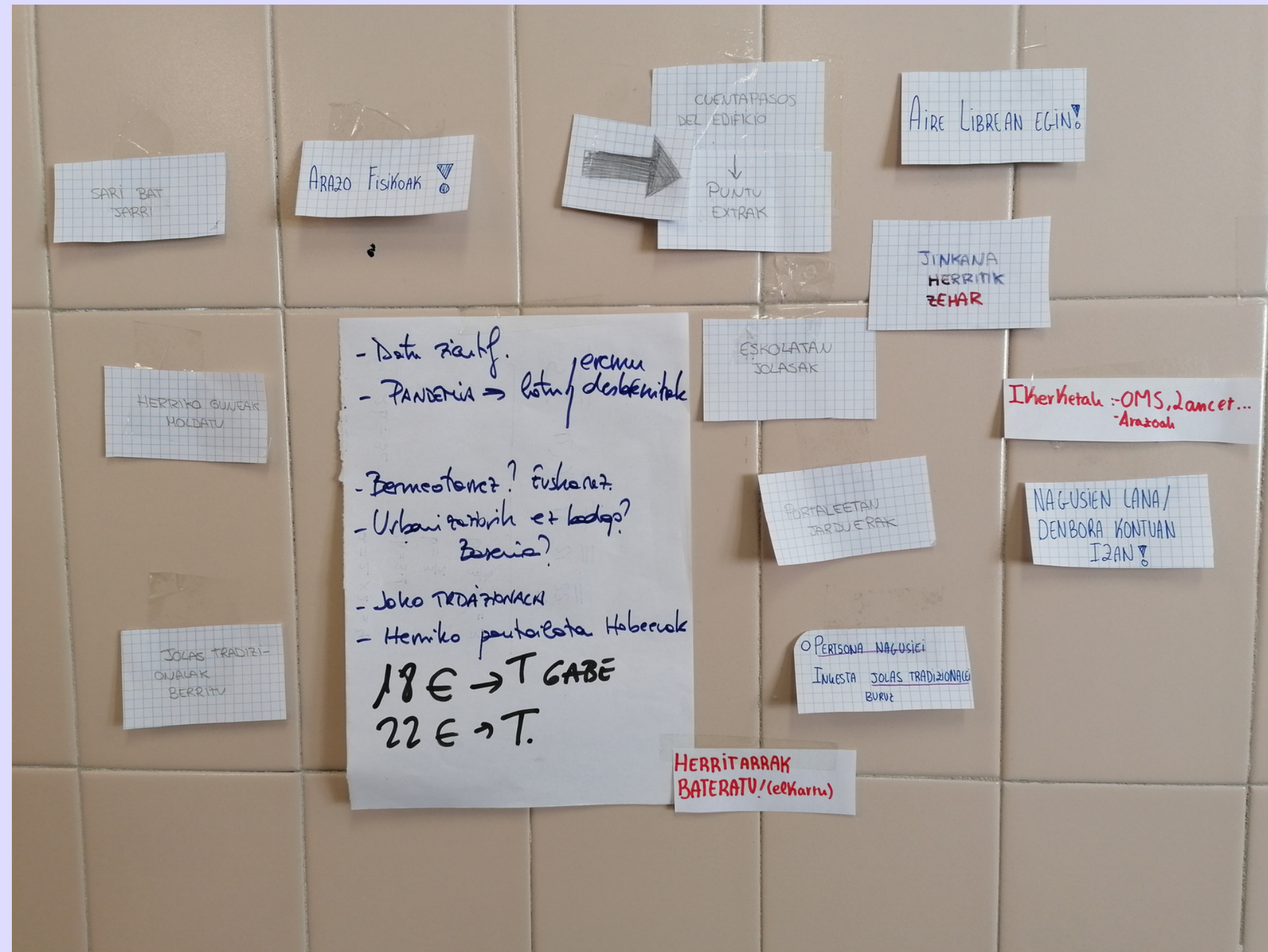


Gure irtenbidea  
eta

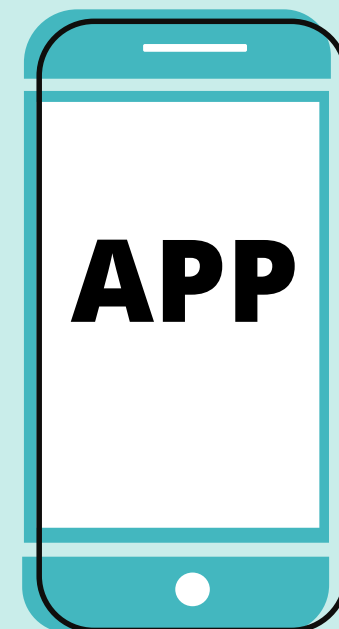
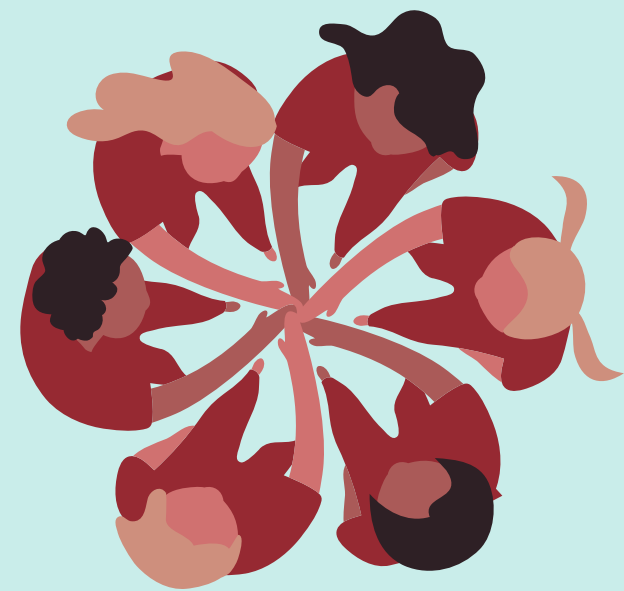
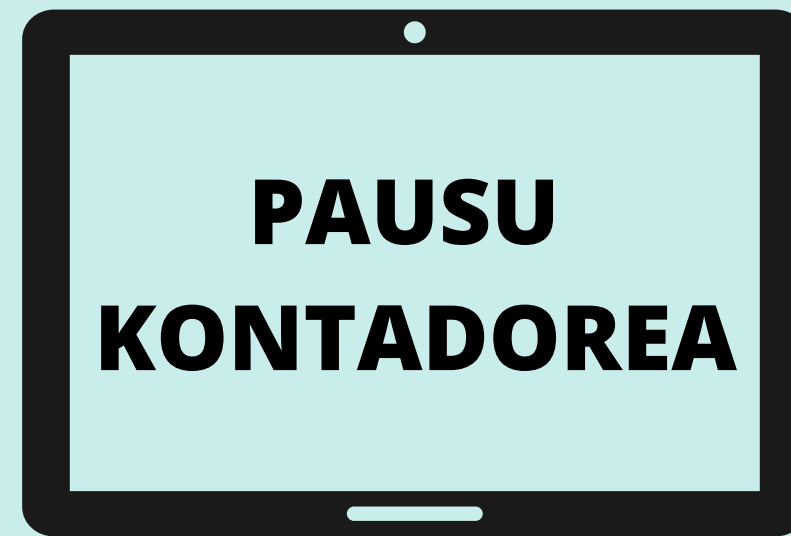
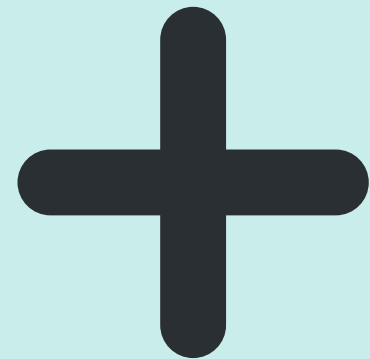


Irtenbidearen prestakuntza:

# Ideen eboluzioa



# GURE IRTENBIDEA

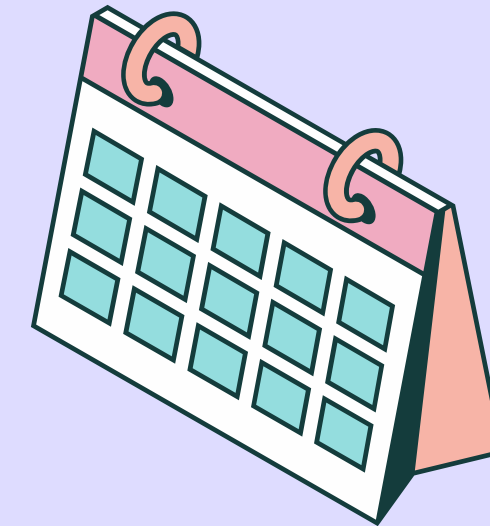


# PAUSU KONTADOREA:

- **Eraikinak:** Eraikinetan bizi diren familien batz bestekoa egingo genuke eta horrela taldeak sortu.
- **Etxe indibidualak (urbanizazioa):** Urbanizazio bat, talde bat izango zen.
- **Etxe indibidualak (urbanizazio barik):** Taldeak sortuko ziren euren artean.
- Gure **ideia utopikoa** talde bakoitzak pausu kontadore bat edukitzea izango litzateke bere atarietan, baina agian **diru asko balioko** duenez, **mugikorretik kontrolatu** dezakegu.

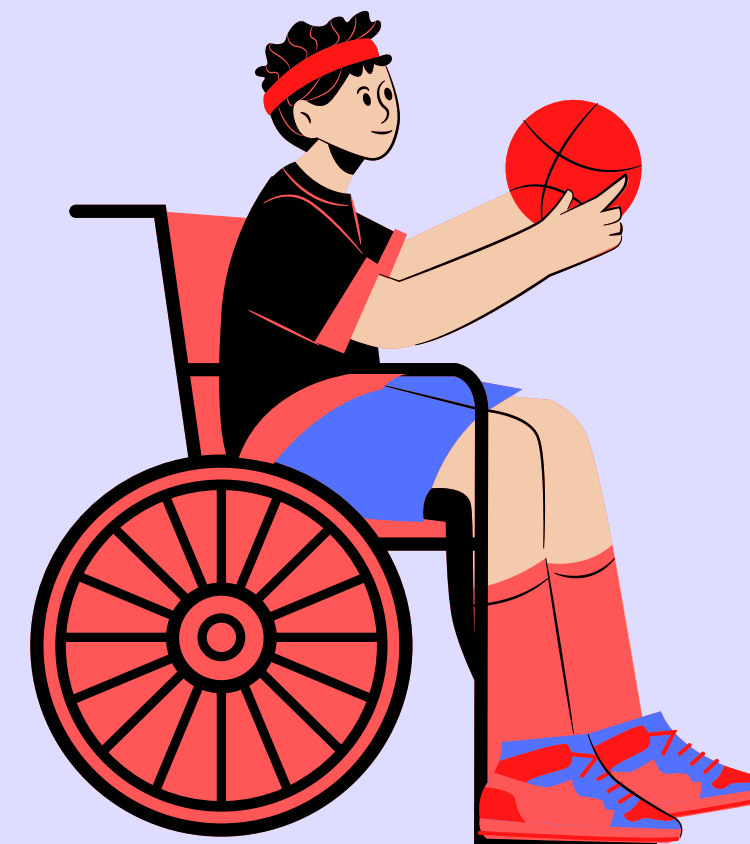


# JOLAS EXTRAK:



• **Asteburu bakoitzean erronka desberdin bat** proposatuko dugu, denok parte hartu ahal dute baina **arazo fisikoak** duten pertsonentzat eta **adinekoentzat erronka egokituak** egongo litzatekez, horretaz gain **arbitro** bezala ere lortu ditzakete puntuak.

• **Mugikorra ez** duten edota arazo fisikoak dituzten pertsonen bidez puntuak lortu ahal dute.

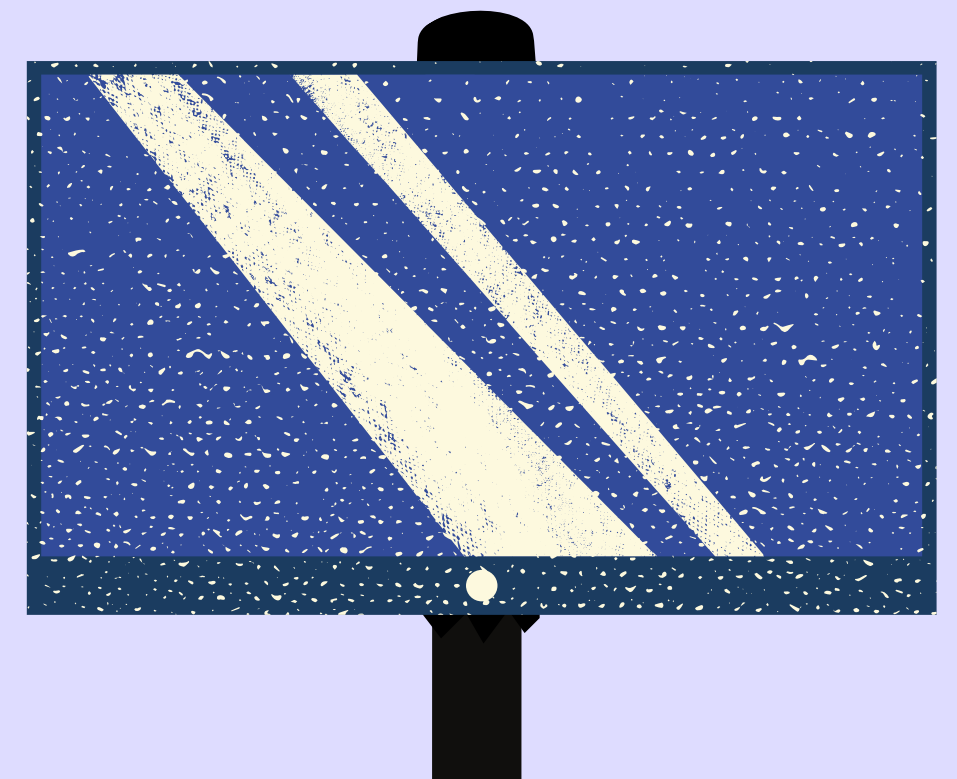


# Nola informatu pertsonai

· Herrian/ hirian kokatuta dauden **kaleko pantailetan** agertuko zen informazio guztia, hau da, **ranking bat** (momentuan nor den pausu gehien egin duena).

· Leku batean ez badago horrelako pantailarik, **aplikazioak** edota sare sozialek ere une oro erakutsiko dute ranking-a.

Horretaz gain, animoak emateko ere erabiliko genituzke.





# PAUSUAK NOLA BILDU:

- **Prototipo** bat sortu dugu **aplikazioa nolakoa** izango litzatekeen erakusteko.
- **Kode** hau behar da prototipoa ikusteko.

*(Erabili dugun aplikazioa)*



# Irabazleak eta sariak



Nork irabazi?

Sariak nola banatu

# Irabazleak

---



- Hilearen amaieran **pausu gehien** egiten duen taldeak **irabaziko du.**

# Puntu extrak

---

- Asteburuetan proposatutako erronkak irabazten dituenak izango da irabazlea.

# Sariak nolaberratu

Zer lortzen dute jarduera hori eginez?

- **Nagusiek:** Hile horretako komunitate gastuak ez lituzkete ordainduko.

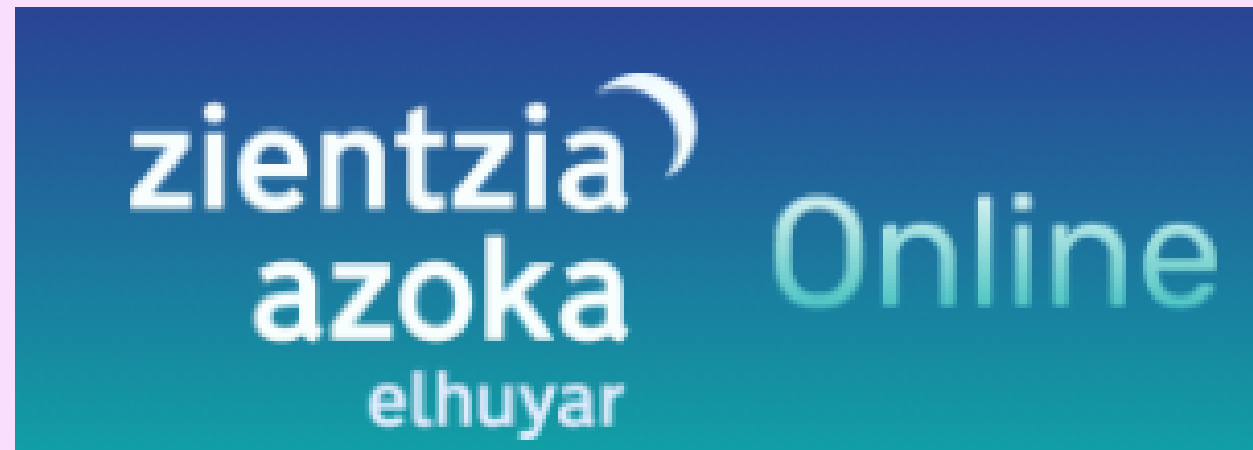


## ASTE BURUETAKO ERRONKAK (gazteak lortuko duten saria):

- Erronka bakoitzean **sari desberdin bat jarriko** dugu, eta irabazle bakoitzak **sari bat** eta **puntu ekstrak** (pausu kontadorerako) lortuko lituzke.
- **Sariak beharpenak izango litzatekez:** Hauek denda bakoitzak eskainiko lituzke, promozioa lortzearen orde.



# Notia zabaldan dugu gure ideia?



ELHUYAR



INSTAGRAM



UDALETXEA

# AMAZIERA

Eskerrik asko zuen arretagatik.

