

**Mugitzen garenean bizitza bestelakoa  
delako, Gipuzkoako emakumeak  
mugimenduan jarri nahi ditugu.**

**LAGUNDUKO AL DIGUZU?**

Cuando nos movemos la vida es diferente.  
Queremos poner en movimiento a todas las  
mujeres de Gipuzkoa.

**¿CONTAMOS CONTIGO?**



**Kaixo lagun,**  
**Jarduera fisikoa erregulartasunez egitea  
onuragarria da pertsona ororentzat.** Ba al zenekien?

Seguruenik askotan entzun duzun esaldia da, hala  
ere, erregulartasunez egiten al duzu? Berdin egiten al  
dugu emakumezkoek eta gizonezkoek?

"Emakumeak eta Kirola" programaren baitan, eta  
Euskal Herriko Unibertsitatearekin lankidetzen, pasa  
den martxoan **21.000 emakumeri galdetegi bat bidali**  
**genien emakumeek jarduera fisikoarekin duten  
harremana ulertu eta ezagutzeko.** 4.000 erantzun  
jaso genituen guztira!

Jasotako informazioaren ondorio ikusi dugu,  
**Gipuzkoako emakumeen % 32k geure burua inaktibo  
gisa identifikatzen dugula.** Emakumeek jarduera  
fisikoa egiteko asmoa dugun arren, oztopo eta  
zaitasunak aurkitzen ditugu gure egunerokotasunean.

Ondorioz, Gipuzkoako Foru Aldundiko Kirol  
zerbitzutik "[Emakumeok Mugimenduan / Mujeres y  
Activas](#)" egitasmoa martxan jarri dugu, Gipuzkoako  
emakumeon jarduera fisikoa areagotzeko, **emakumeak  
mugimenduan jartzeko!**

Aurrekaririk gabeko mugimendu bat sortu nahi dugu,  
eta lan honetan **zure laguntza funtsezkoa izan  
daiteke.** Nola?

- **Egitasmoari lotutako euskarriak zabaltzen**  
**lagunduz** zure kanal propioetan (webgune eta  
sare sozialetan): egitasmoaren webgunearen berri  
eman, logoa jarri, bideoa eta iragarkiak zabaldu,  
ikerketaren emaitzak helarazi, etab. ...
- **Zure datu basearen artean informazioa zabalduz,**  
emakumeak kanpainan parte-hartzera animatuz.
- Antolatzen dituzuen eta egitasmoarekin bat etor  
daitezkeen **ekimenen berri emanez.**

Hau posible egiteko, zure eskura dituzu:

1. Martxoko inkestaren emaitzak: ([esteka](#)).
2. Kanpainaren bideoa, iragarkiak, egitasmoaren logoa:  
([esteka](#)).

Erronka polita eta garrantzitsua dugu datozen  
hilabeteetan, eta bidelagun izan nahi zaitugu.

Emakumeok mugimenduarekin bat egin dezagun,  
egin zuk ere mugimenduarekin bat. **Mugimenduak  
mugimendua eragiten duelako!**

**Gipuzkoako Kirolak:** 943 112 497  
kirolak@gipuzkoa.eus

**Aldez aurretik, mila esker!**

**Hola amigo/ amiga.**  
Practicar actividad física con regularidad es bueno  
para todas las personas, ¿lo sabías?

Probablemente lo hayas escuchado muchas veces, sin  
embargo, ¿prácticas deporte con regularidad? ¿Existen  
diferencias en la práctica entre mujeres y hombres?

En el marco del programa "Mujeres y Deporte", en  
colaboración con la Universidad del País Vasco, el  
pasado mes de marzo **nos pusimos en contacto con**  
**21.000 mujeres** a través de un cuestionario para  
**entender y conocer la relación que tenemos las**  
**mujeres de Gipuzkoa con la actividad física.**  
¡Recibimos 4.000 respuestas!

De toda la información recibida hemos concluido que el  
**32 % de las mujeres de Gipuzkoa nos identificamos**  
**como inactivas.** Aunque tenemos intención de volver  
a realizar actividad física, sentimos obstáculos y  
dificultades en el día a día para hacerlo.

En consecuencia, desde el Servicio de Deportes de la  
Diputación Foral de Gipuzkoa, hemos puesto en marcha  
la iniciativa "[Emakumeok Mugimenduan / Mujeres y  
Activas](#)" con el fin de promover la actividad física entre  
**las mujeres de Gipuzkoa.**

Queremos generar un movimiento sin precedentes y,  
para ello, **tu colaboración puede ser clave.** ¿Cómo?

- **Ayudándonos a difundir los soportes** de la iniciativa  
a través de tus canales (web y redes sociales):  
dar a conocer la web de la iniciativa, poner el logo,  
compartir el vídeo y las imágenes de campaña,  
difundir los resultados de la investigación, etc.
- **Comparte la información con tu base de datos**  
animando a las mujeres a participar en la campaña.
- **Facilitános información sobre actividades** que podéis  
organizar y están alineadas a la campaña.

Para que esto sea posible ponemos a tu disposición:

1. Los resultados de la encuesta de marzo ([enlace](#)).
2. El vídeo, los anuncios y el logo de la iniciativa. ([enlace](#)).

Los próximos meses tenemos un gran reto entre manos,  
importante a la vez que ilusionante, y nos gustaría  
contar con tu apoyo.

Para que las mujeres nos sumemos al movimiento,  
súmate tu también. **¡Todo movimiento genera  
movimiento!**

**Gipuzkoako Kirolak:** 943 112 497  
kirolak@gipuzkoa.eus

**¡Muchas gracias!**