

Gutako gehienok entzun izan dugu behin baino gehiagotan familiako medikuak, hainbat gaixotasun prebenitu edo sendatzeko, egunero minutu batzuk oinez ibiltzea gomendatzen duela, oinez ibiltze hori jarduera osasungarria eta onuragarria delako zentzu fisikoan nahiz psikikoan.

Horregatik zure lagunekin, bizilagunekin, elkar-tekideekin edo bakarrik oinez ibilbide hauek egitera animatu nahi zaitugu!

Aiete ezagutzen duten hainbat elkarte eta pertsonen laguntzarekin marraztu ditugun oinezko bide hauetan zuretzat ezagunak izango diren txokoak aurkituko dituzu.

Ibilbide erraza da; animatu!

La mayoría de nosotras y nosotros hemos oído alguna vez cómo los médicos de familia recomiendan como medida de prevención o curación de ciertas enfermedades, que caminemos todos los días durante algunos minutos, ya que caminar es una actividad saludable y beneficiosa tanto física como psíquicamente.

Por ello, te animamos a que, junto a tus amigas o amigos, vecinas y vecinos, miembros de tu asociación o solo/a, hagas estos recorridos.

En estos caminos peatonales que hemos trazado con asociaciones y personas particulares de Aiete encontrarás rincones muy conocidos por ti.

Es un recorrido fácil. ¡Anímate!

Liburuxka hau honako hauen artean osatu dugu:
Hemos participado en la elaboración de este folleto:

- **Goiko Galtzara**
- **Helduen Hitza**
- **Lantxabe** auzo elkarte
Asociación de vecinos **Lantxabe**
- **+55** programako **"Ibilaldiak Donostian"** ekintzako partaideak
Participantes de **"Paseos por Donostia"**, Programa +55



Donostiako Udala
Ayuntamiento de San Sebastián



Donostia kirola
SAN SEBASTIÁN



OSASUN ETA KONTSUMO
SAILA

GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



010

Herritarren harretarako telefono zenbakia
Teléfono de Atención ciudadana

Paper birzikilatua - 5.000 ale - Aleko prezia 0,056 € / Papel reciclado - 5.000 ejemplares - Precio unitario 0,056 €

AIETE

Donostiako
bide **osasungarriak**

CAMINOS **SALUDABLES**
DE SAN SEBASTIÁN



2,65km+2km

miramon parkea



BUS geltokia
Parada BUS

26
B10

BUS zenbakia
Línea BUS



Ibilbidea
Recorrido

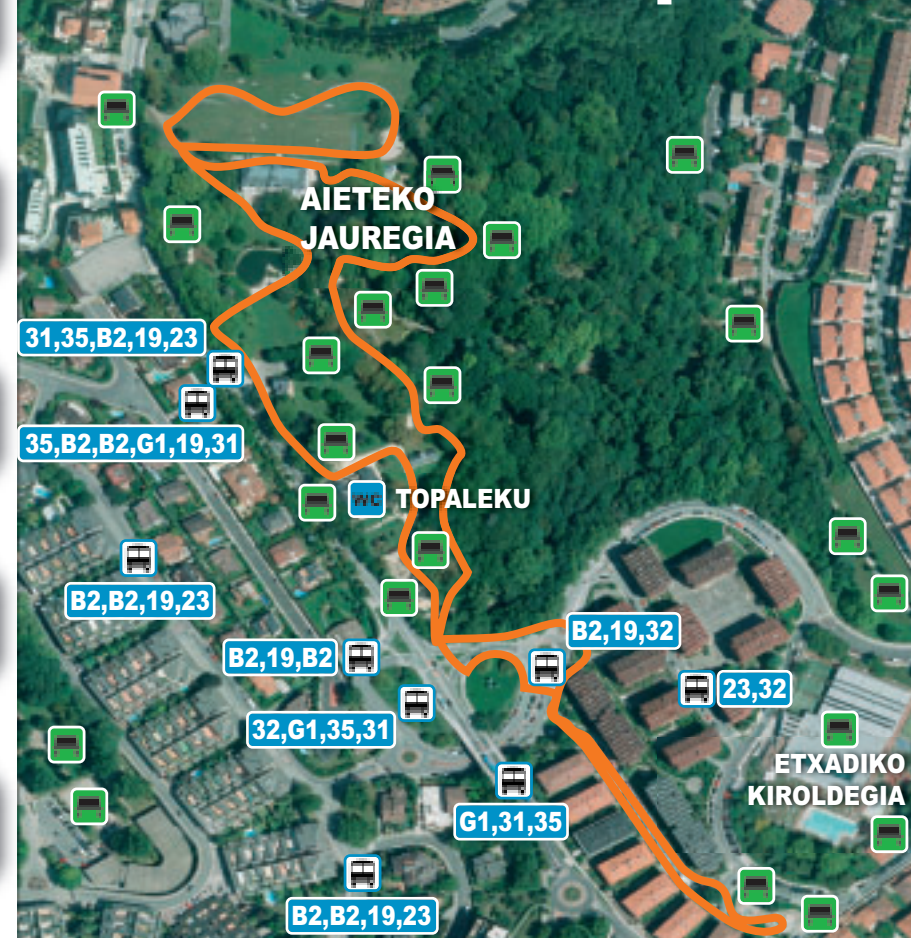


Eserlekuak
Bancos



Komunak
Aseos

aieteko parkea



ezaugarriak características

MIRAMON PARKEA

Luzera / Longitud: 2.650 metro / 2,65 km.
Gehieneko altuera / Cota máxima: 142 metro.
Gutxieneko altuera / Cota mínima: 82 metro.
Iraupena / Tiempo aproximado: 50 minutu.

AIETEKO PARKEA

Luzera / Longitud: 2.000 metro / 2 km.
Gehieneko altuera / Cota máxima: 110 metro.
Gutxieneko altuera / Cota mínima: 90 metro.
Iraupena / Tiempo aproximado: 30 minutu.

gomendioak

Jarduera fisikoari buruzko **Aktibilliren gomendioak** 64 urtez gorakoentzat.

Jarduera fisikoa erregularitasunez egiten baduzu eta bizimodu osasungarria baduzu:

- Zure bihotza indartsuago egongo da.
- Zure arteria-tentsioa jaitsi egingo da.
- Odolean dituzun kolesterol eta azukre mailak jaitsi egingo dira.
- Pertsona aktiboagoa sentituko zara, eta indar gehiago eta autoestimatu hobea izango duzu.

recomendaciones

Recomendaciones **Aktibili** de actividad física para personas mayores de 64 años.

Si realizas actividad física de manera regular y tienes una vida sana:

- Tu corazón estará más fuerte.
- Tu tensión arterial bajará.
- Se reducirán tus niveles de colesterol y de azúcar en sangre.
- Te sentirás una persona más activa, con más energía y mejor autoestima.

auzoko jarduerak actividades del barrio

ETXADI KIROLDEGIA

- **60+**
- **Igeriketa 60+**
Natación 60+
- **Mantentze gimnasia 60+**
Gimnasia de mantenimiento 60+
- **Igeriketa bizkar osasunerako**
Natación cuidado de espalda

PIO BAROJA KIROLDEGIA

- **Bizkar eskola**
Escuela de espalda

TOPALEKU: Tai Chi eta Gimnasia
HELDUEN HITZA: Senderismo taldea