

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 hau egitera animatu nahi zaitugu!

Altza ezagutzen duten hainbat elkarte eta pertsonen laguntzarekin marraztu dugun oinezko bide honetan 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 este recorrido.

En este camino peatonal que hemos trazado con asociaciones y personas particulares de Altza encontrarás rincones muy conocidos por ti.

Es un recorrido fácil. ¡Ánimate!

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

- **Nao Etxea** elkarte
Asociación **Nao Etxea**
- **José Manuel Varona** jubilatu elkarte
Asociación de jubilados **José Manuel Varona**
- +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

DEPARTAMENTO DE SANIDAD
Y CONSUMO



010

Herritarren harretarako telefono zenbakia
Teléfono de Atención ciudadana

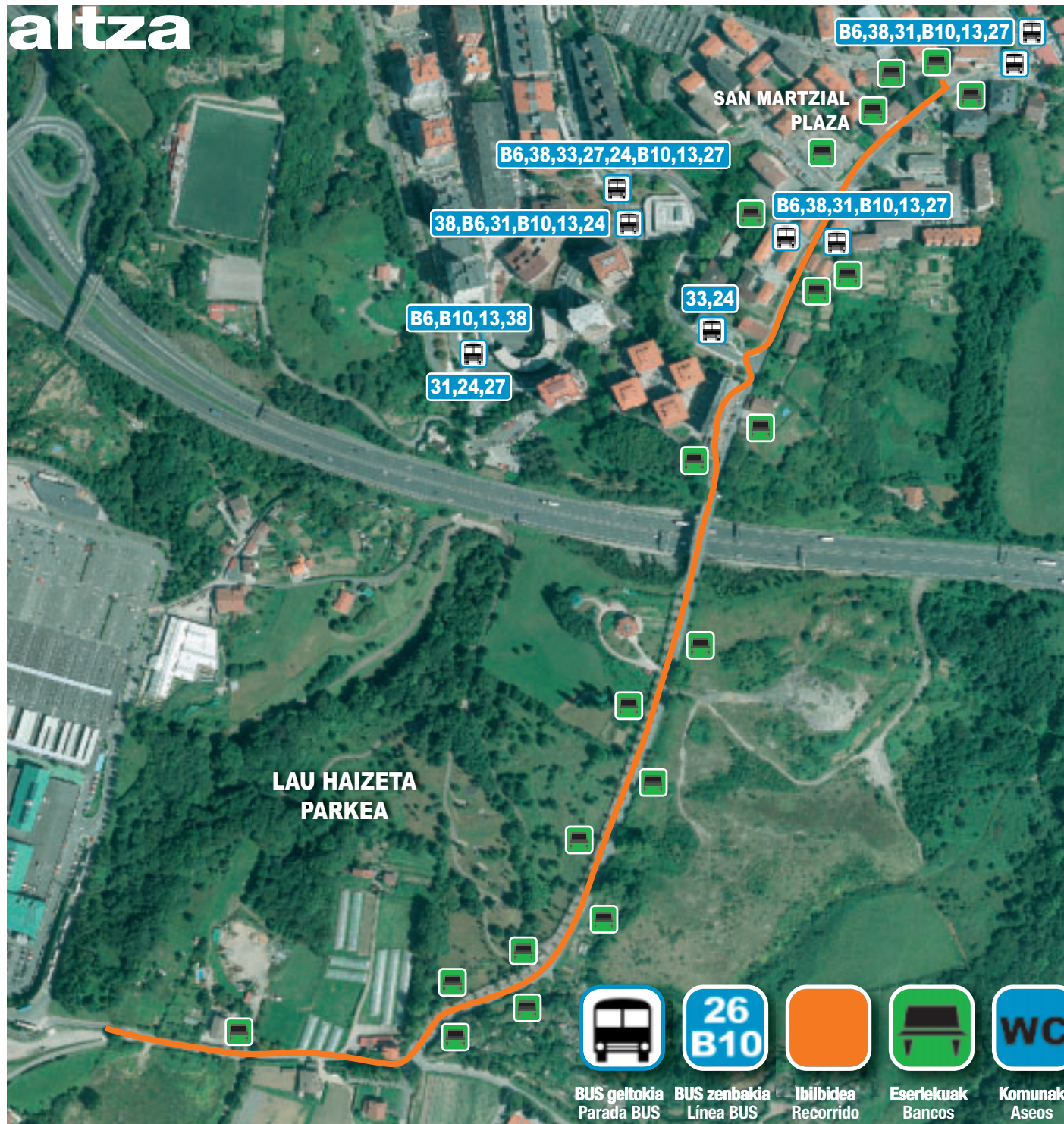
ALTZA

Donostiako
bide **osasungarriak**

CAMINOS SALUDABLES
DE SAN SEBASTIÁN



1,27km



ezaugarriak características

Luzera / Longitud: 1.270 metro / 1,27 km.

Gehieneko altuera / Cota máxima: 103 metro.

Gutxieneko altuera / Cota mínima: 77 metro.

Iraupena / Tiempo aproximado: 20 minutu.

gomendioak recomendaciones

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

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

Jarduera fisikoa erregularitasunez egiten baduzu eta bizimodu osasungarria baduzu:

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

- 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 autoestimua hobea izango duzu.

- 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

ALTZAKO KIROLDEGIA

- 60+
- Igeriketa 60+ Natación 60+

CASA NAO: Tai Chi eta Gimnasia

ALTZA BAJO: Gimnasia eta Memoria

BELLA VISTA: Dantza

ELKARTE BERRI: Yogaterapia