

# intxaurrondo

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!

Intxaurrondo 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 Intxaurrondo 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:

- **Ipar Haizea, Intxaurdi eta IZBE** auzo elkarteak  
Asociaciones de vecinos **Ipar Haizea, Intxaurdi e IZBE**
- **Intxaurrealde eta Aitonon Etxea** jubilatutako elkarteak  
Asociaciones de jubilados **Intxaurrealde y Aitonon Etxea**
- **+55** programako **"Ibilaldiak Donostian"** ekintzako partaideak  
Participantes de **"Paseos por Donostia"**, Programa +55



Donostiako Udala  
Ayuntamiento de San Sebastián



OSASUN ETA KONTSUMO  
SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD  
Y CONSUMO



**010**

Herritarren harretarako telefono zenbakia  
Teléfono de Atención ciudadana

# INTXAURRONDO

Donostiako  
bide **osasungarriak**

CAMINOS **SALUDABLES**  
DE SAN SEBASTIÁN





## intxaurreondo zaharra

intxaurreondo viejo



**BUS geltokia**  
Parada BUS



**BUS zenbakia**  
Línea BUS



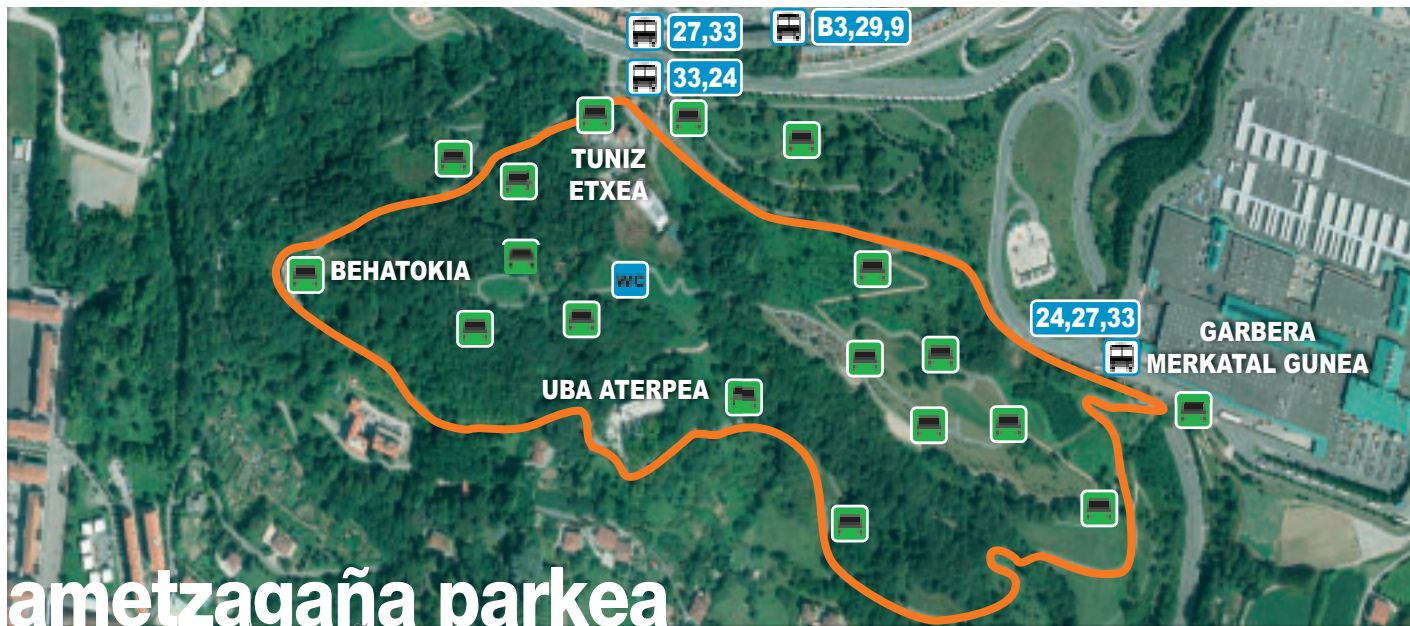
**Ibilbidea**  
Recorrido



**Eserlekuak**  
Bancos



**Komunak**  
Aseos



## ametzagaña parkea

parque ametzagaña

### ezaugarriak características

#### INTXAURRONGO ZAHARRA

**Luzera / Longitud:** 3.600 metro / 3,6 km.  
**Gehieneko altuera / Cota máxima:** 90 metro.  
**Gutxieneko altuera / Cota mínima:** 10 metro.  
**Iraupena / Tiempo aproximado:** 60 minutu.

#### AMETZAGAÑA PARKEA

**Luzera / Longitud:** 2.700 metro / 2,7 km.  
**Gehieneko altuera / Cota máxima:** 135 metro.  
**Gutxieneko altuera / Cota mínima:** 59 metro.  
**Iraupena / Tiempo aproximado:** 60 minutu.

### gomendioak recomendaciones

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

Jarduera fisikoa  
erregularatasunez 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  
**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

#### INTXAURRONGO KIROLDEGIA

- **60+ (I)** Zailtasuna: maila ertaina.  
Dificultad: nivel medio
- **Igeriketa 60+**  
Natación 60+
- **Mantentze gimnasia 60+**  
Gimnasia de mantenimiento 60+

#### INTXAURRALDE: Gimnasia

Astelehen eta ostiraletan / Lunes y viernes

#### GAZTELU: Gimnasia

#### LAGUNAK: Gimnasia eta Pilates