

martutene

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!

Martutene 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 Martutene 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:

- **Lurrargi** jubilatue elkarte
Asociación de jubilados **Lurrargi**
- **Sarroeta** elkarte
Asociación **Sarroeta**
- **+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

MARTUTENE

Donostiako
bide **osasungarriak**

CAMINOS **SALUDABLES**
DE SAN SEBASTIÁN



martutene

ARANTZAZUKO AMA
IKASTOLA

ETXARRIENE

MARTUTENEO
PASEALEKUA

41,A1,26,B4

41,26,B4



BUS geltokia
Parada BUS



BUS zenbakia
Línea BUS



Ibilbidea
Recorrido



Eserlekuak
Bancos



Komunak
Aseos



ezaugarriak características

Luzera / Longitud: 3.000 metro / 3 km.

Gehieneko altuera / Cota máxima: 5 metro.

Gutxieneko altuera / Cota mínima: 1 metro.

Iraupena / Tiempo aproximado: 50 minutu.



gomendioak recomendaciones

Jarduera fisikoari buruzko
Aktibiliren gomendioak
64 urtez garakoentzat.

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

Jarduera fisikoa
erregulartasunez 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

ANTONIO ELORTZA BELODROMOA
• 60+

PACO YOLDI IGERILEKUA

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