

Goazen!



ibiltzea osasuna da
caminar es salud

¡Vamos!



Ttipi ETAPA



1

Ttipi ETAPA

- Areizaga Kalebarren Plaza
- Bidegorria San Martin
- Nagusien Parkea / Parque Mayores
- Iparragirre (Urretxu)
- Labeaga
- Ipeñarrieta
- Rotonda Ipeñarrieta
- Geltokietako Plaza
- Secundino Esnaola
- Iparragirre (Zumarraga)
- Piedad
- Areizaga Kalebarren Plaza

3.100m

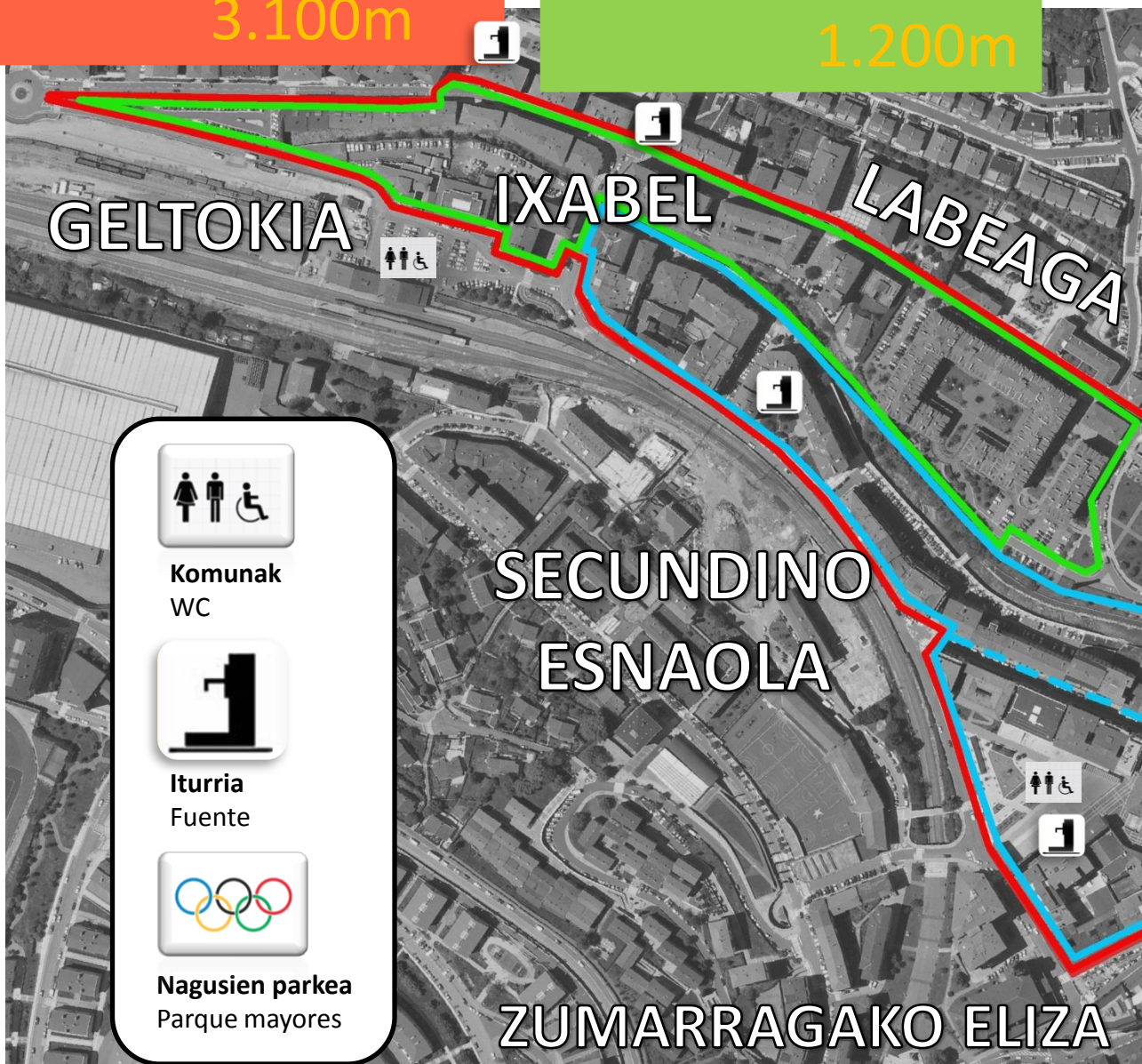


2

Ttipi ETAPA

- Belaustegi Plaza
- Ipeñarrieta
- Rotonda Ipeñarrieta
- Geltokietako Plaza
- Ixabel zubia
- Bidegorria
- Kalerrota
- Labeaga
- Belaustegi Plaza

1.200m



Komunak
WC



Iturria
Fuente



Nagusien parkea
Parque mayores



Ttipi ETAPA 3

- Areizaga Kalebarren Plaza
- Bidegorria
- Ixabel zubia
- Secundino Esnaola → Legazpi
- Iparragirre Soraluze
- Piedad
- Areizaga Kalebarren Plaza

1.500m



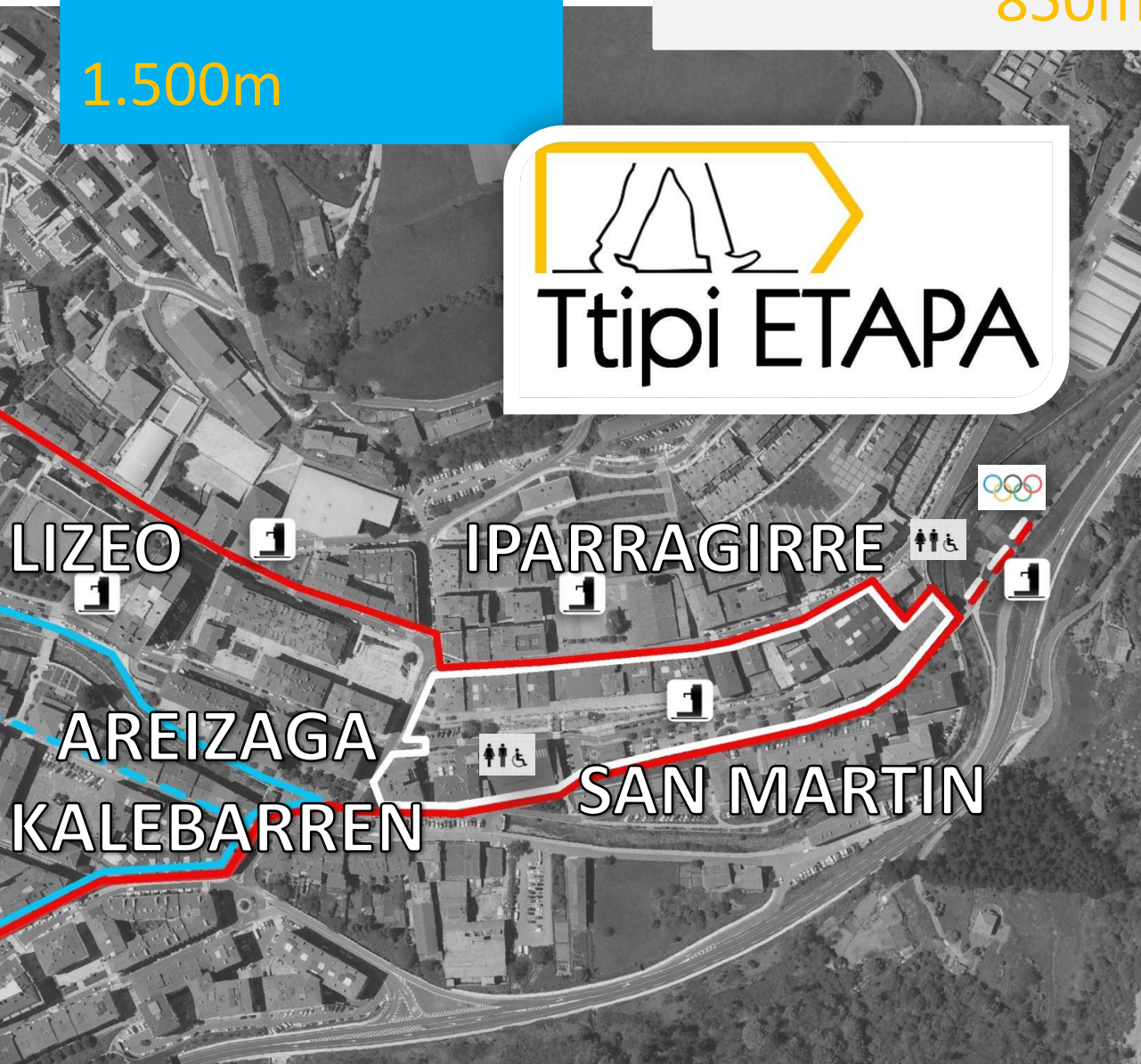
Ttipi ETAPA 4

- Areizaga Kalebarren Plaza
- Bidegorria San Martin
- Nagusien Parkea / Parque Mayores
- Iparragirre
- Areizaga Kalebarren Plaza

850m



Ttipi ETAPA





Ahalegin handirik egin gabe, eta zure herrian paseoan ibiliz, **OSASUNARI** mesede handia egin diezaiokezu

- Ahal baduzu, **arin samar ibili**
- **Oinetako egokiak** erabili
- **Ura** edan erdibidean
- Inguruneaz **gozatu**

la **egunero** eginez gero:

- **Bihotza sendoago** edukiko duzu
- Zure **tentsioa jaitsi** egingo da
- **Kolesterol** eta **azukre mailak** ere **jaitsi** egingo dira

Paseoan ibili ondoren, **aktiboago** sentituko zara eta **gauza gehiago** egiteko **gogoarekin**.

Zure OINETAN dago!

Sin hacer un gran esfuerzo, puedes ganar en **SALUD** disfrutando de un paseo por tu pueblo

- Si puedes, **camina** de forma **ligera**
- Utiliza **calzado adecuado**
- Bebe **agua** a mitad de camino
- **Disfruta** del paisaje

Si lo haces casi diariamente:

- Tu **corazón** estará más **fuerte**
- Tu **tensión** arterial **bajará**
- Se **reducirán** tus en sangre **niveles** de **colesterol** y de **azúcar**

Además, después de un paseo ligero, te sentirás más **activo**, y con más **ganas de hacer cosas**.

¡Está en tus PIES!

- **Informazioa / Información: Urretxu eta Zumarragako Udalak**
- **Eskuorriak / Folletos informativos: Jubilatu etxeetan, osasun etxean eta kiroldegietan.** / En centros de jubilados, ambulatorio y polideportivos.



Goerri - Urola Garaiko Esperientzi
Eskolako ikasle ohien Elkarte



Osakidetza
Servicio vasco de salud



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



Urretxuko udala



Zumarragako udala