

E. IBILALDI OSASUNGARRIAK

SENDATZEKO IBILTZEA

Astero, ekimen honek 40 emakume baino gehiago biltzen ditu, oinez ibiltzeko eta elkarrekin inguruneaz gozatzeko. Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkarteak (AECC) Bizkaian sustatutako jardueraren ondorioz sortu zen, eta, gaur egun, modu autonomoan jarraitzen du parte-hartzaileen euren lidergoari zein konpromisoari esker eta hasieratik topagunea izan den Mercedes Ugartemendia Farmaziaren etengabeko laguntzaz.

Astero egiten den doako jarduera irekia da, eta edozein emakume interesdunek parte hartu dezake. Osteratxoetan, era guztietako ibilbide irisgarriak egiten dira Galdakao inguruan, eta, bertan, ariketa, laguntasuna zein ongizatea bateratzen dira.

Antolakuntza 60 kide baino gehiago dituen WhatsAppeko taldearen bidez koordinatzen da, eta edonor farmaziara hurbildu daiteke, informazioa eskatzeko edo jarduerarekin bat egiteko.

Parte-hartzaileen gogo bizia, lankidetza eta motibazioa funtsezkoak izan dira proposamen honi eusteko orduan, eta emakumeen arteko laguntzarako eremu seguru zein erosoa da gaur egun.

“Neure bizitzako une horretan, ez nekien zer egin...”.

“Hemen, lagunak aurkitu ditut, eta kafea hartzen dut haiekin ibilaldiaren ostean”.

“Bakardadea oso txarra izan daiteke, eta eragina dauka zure ongizatean”.

“Hitz egin, entzun eta barre egiten dut beste emakume batzuekin”.

“Zuk badakizu zer den hain emakume-talde handia Galdakaotik paseoan dabilela ikustea? Jendea harri eta zur geratzen da”.

Zatoz eta farmaziara hurbildu. Osteratxoak egiteko talde osasungarriari buruz galdetu bertan. Oso-oso gustura emango dizute hurrengo ibilaldiari buruzko informazioa, baita ongietorria ere.

Bazenekien... ibilaldi osasungarriek egoera fisikoa hobetu eta gaixotasunak prebenitzen dituztela eta, horrez gain, gizarteratzen laguntzen dutela,

**AKTIBATUZ: BIZIAREN, OSASUNAREN ETA EMAKUMEEN OROIMENAREN
IBILBIDEAK.**

ZAINKETA KOMUNITARIOEN IBILALDIA

bakardadea murrizten dutela, lotune komunitarioak indartzen dituztela eta,
haiei esker, gure auzoak leku babesleagoak eta kohesionatuagoak direla?