



ZAINKETA KOMUNITARIOEN IBILBIDEA

Biziaren, osasunaren eta emakumeen oroimenaren ibilbideak



“**Beti, argi eta garbi eduki konpromisoa hartzen duen jende burutsuak osatutako lagun-talde txiki batek badaukala mundua aldatzerik. Izan ere, hori lortu duen bakarra izan da”**

Margaret Mead (1901-1978, AEB)



Ongi etorri!



aktibatuz

Aktibatuz Farmamundi Euskadiren lidergopeko proiektua da, **Galdakaoko biztanleen lan bateratuari** esker sortu da eta osasunerako eskubidearen zein giza eskubideen defentsan ahaldunduta dagoen, konpromisoa daukan eta mobilizatuta dagoen herritartasun globala sustatzea dauka helburu.

Galdakaon, hain zuzen ere, prozesu komunitarioetan eman dugu laguntza, tokian tokiko aberastasunak indartzeko eta antzemateko asmoz, oso lagungarriak direlako ondo sentitzeko, geure gorputza zein burua zaintzeko eta erkidegoko bizimodua indartzeko orduan.

Aberastasun horiek osasun-aktiboak dira guretzat, eta, ibilbide labur honen bidez, eduki badaukaguna aitortu eta balioa eman nahi diogu, guztion artean zaintzeko eta egunez egun goatzeko.

Zatoz eta ibilaldi hau bizi, hau da, osasuna eta ongizatea baina hausnarketa ere sustatzen dituen esperientzia. Partekatu eta gehiago jakin gure webgunean, bertan geldialdi bakoitzari buruzko informazio osoa duzulako eskuragarri.

Osasun ibilbideak >



Zainketa komunitarioen ibilbidea

Hona hemen Zainketa Komunitarioen Ibilbidea. Ibilbide honen diseinuak Galdakaon egon badauden osasun-aberastasunei onura ateratzea dauka helburu, ongizate emozional eta mentala zaintzen laguntzen digute-eta.

Osasuna ez da fisikoa bakarrik, sentitzen duguna eta sortzen ditugun lotuneak ere hartzen dituelako kontuan. Erkidegoaren zeregina funtsezkoa da babeserako elementu moduan: kidetza, harreman sozialak, naturarekiko lotunea, entzunaldia eta elkarren arteko laguntza funtsezko faktoreak dira osasun emozional onari eusteko orduan. Ibilbide honek gogora dakarkigu geure burua zaintzeko beste batzuekin batera zaindu behar dugula.

Herritarren partaidetaz, biziz betetako ibilaldi irisgarri eta erraza diseinatu dugu, edonork egiteko modukoa, tokian tokiko altxor hauek jakitera emateko asmoz.



Eskaneatu kodea eta gozatu ibilbide birtual batez geltoki bakoitzaren informazioarekin!

Datu erabilgarriak

Ibilbidearen zati handiena herritar guztientzat da irisgarria.

Ibilbidea: ordena finkorik gabe. Geldialdi bakoitzak zenbakia dauka, zeure ibilbidea antolatu.

Oharra: hariztian, nolabaiteko trebetasuna eduki behar da ibiltzeko. Beraz, ez da egokia izango mugikortasun urrikoentzat edo gurpil-aulkian doazenentzat.



Urrita Parkea

OZTOPORIK GABE JOLASTEA



Kokapena: Urrita kalea, atzeko aldea

Hemen, barreak, jokoak eta atsedena dira nagusi: geure burua zaintzeko diseinatutako parkea da.

Begiak itxi une batez eta nola jolastuko zinatekeen irudikatu, zure mugikortasuna desberdina izango balitz edo soinuak ozenegiak izango balira.



Bazenekien...

haurrentzako parke inklusiboei esker neska-mutiko guztiek (premia bereziak edo neurodibergentziak dituztenak ere bai) dutela berdintasunez jolasteko, ikasteko eta harremanetan egoteko aukera eta, horrela, haien garapen fisiko zein emozionala ez ezik, enpatia, elkarbizitza eta kohesio soziala ere sustatzen direla?



Pepeto hariztia

GURE INGURUNeko NATURA



Kokapena: Belaustegi hariztia

Galdakaoko erdialdetik 15 minutura, harizti ikusgarri hau bisitatu eta naturan bertan barruratu!

Zatoz eta isilik geratu minutu batez, natura bakarrik entzuten.



Bazenekien...

Pepeto hariztian ehun urtetik gorako haritzak daudela eta Galdakaoko historiako lekuko biziak direla?



Torrezabal Kultur etxea

KULTURA HURBIL-HURBILETIK



Kokapena: Lehendakari Agirre plaza

Ezagutu, ikasi eta partekatu: hemen, ideientzako, artearentzako eta lagun onentzako lekua dago.

Zatoz eta Torrezabal Kultur Etxean sartu. Bere agenda berrikusi eta aste honetarako jardueraren bat aukeratu: antzerki bat, tailer bat, erakusketa bat edo film bat.



Bazenekien...

Torrezabal Kultur Etxea orain dela 30 urte jarri zela abian (1994ko azaroan ireki zen) eta, harrezkero, udalerrri osoarentzako erreferentzia kulturala den eremu bizia dela eta antzerkia, musika, zinea, erakusketak, liburutegiak, tailerrak eta askoz jarduera gehiago eskaintzen dituela?





Santi Brouard plaza

ELKARTEEN BOTEREA



Kokapena: Santi Brouard plaza

Plaza, harmaila, elkargunea eta elkarte askoren aldarrikapenerako lekua.

Zatoz eta harmailetan zeure taldearekin atera argazkia. #Aktibatuz ibilbideko hashtagaren bidez partekatu.



Bazenekien...

OMEren ustez elkartegintza eta partaidetza komunitarioa funtsezko faktoreak direla biztanleen ongizatea eta osasuna hobetzeko orduan?



Ibilaldi osasungarriak

SENDATZEKO OSTERATXOAK



Kokapena: Mercedes Ugartemendia farmazia (Juan Bautista Uriarte 30)

Ostegunero, goizetan, emakumeen taldea izango duzu zain oinez ibiltzeko! Harremanetan jarri haiekin!

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 hobetzen dutela eta gaixotasunak prebenitzen dituztela eta, horrez gain, gizarteratzen laguntzen dutela, bakardadea murrizten dutela, lotune komunitarioak indartzen dituztela eta, horri esker, gure auzoak leku babesleagoak eta kohesionatuagoak direla?





Berezikoetxe parkea

AUZOAK SORTZEN DITUZTEN EREMUAK



Kokapena: Berezikoetxe parkea

Eguraldia edonolakoa dela ere, jolastu: joko eta artez betetako parke estali handia da, auzo osoa batzen duen lekua, alegia.

Zatoz eta papera zein koloreak ekarri, neska-mutikoek euren irudimenezko horma-irudia marraztu dezaten. #Aktibatuz ibilbideko hashtagaren bidez partekatu.



Bazenekien...

Karmele Gorroño eta Irene Irureta (@irrimarra) artistak izan zirela Berezikoetxe jolas-parkeko horma-irudia margotu zutenak eta haien lanak hementxe daudela ikusgai: Lasarte, Irun, Urnieta, Bernedo, Donostia eta Galdakaoko Eguzkibegi ikastola ere bai?



Osteratxo horrek zugar piztu duena edozer dela ere, zeure iruzkinak, iritziak, hausnarketak edo iradokizunak Erkidegoaren Postontzian gurekin partekatu besterik ez duzu.



m

m

Eskerrik asko a



Proiektua



Finantzaketa

