

PASEOS SALUDABLES

PASEAR PARA SANAR

Esta iniciativa reúne semanalmente a más de 40 mujeres con el objetivo de caminar y disfrutar juntas del entorno. Nació a partir de una actividad promovida por la Asociación Española contra el Cáncer (AECC) en Bizkaia, y actualmente se mantiene de forma autónoma gracias al liderazgo y compromiso de las propias participantes, con el apoyo constante de la Farmacia Mercedes Ugartemendia, punto de encuentro desde el inicio.

Se trata de una actividad abierta, gratuita y semanal, a la que puede sumarse cualquier mujer interesada. Los paseos recorren rutas accesibles y variadas por el entorno de Galdakao, combinando ejercicio, compañía y bienestar.

La organización se coordina a través de un grupo de WhatsApp con más de 60 integrantes, y cualquier persona puede acercarse a la farmacia para informarse o unirse.

El entusiasmo, la colaboración y la motivación de las participantes han sido claves para mantener viva esta propuesta, que se ha convertido en un espacio seguro, acogedor y de apoyo mutuo entre mujeres.

Dicen de ella que...

Estaba en un momento de mi vida donde no sabía que hacer...

Aquí he encontrado amigas con las que tomar un café después de pasear

La soledad puede ser muy mala y te influye en tu bienestar

“Hablo, escucho, me río con otras mujeres

¿Tú sabes lo que es, ver a un grupo de mujeres tan grande pasear por Galdakao? La gente alucina

Te invitamos a acercarte a la farmacia y preguntar por el grupo de paseo saludable. Ellas estarán encantadas de informarte sobre el próximo paseo y darte la bienvenida.

Sabías que... los paseos saludables no solo mejoran la condición física y previenen enfermedades, sino que también favorecen la socialización, reducen la soledad, fortalecen los lazos comunitarios y hacen de nuestros barrios espacios más protectores y cohesionados?