

Ruta de los cuidados comunitarios

Rutas de Vida, Salud y Memoria de las mujeres





“ **Nunca dudes que un pequeño grupo de personas reflexivas y comprometidas pueda cambiar el mundo; de hecho, es lo único que lo ha logrado.**”

Margaret Mead (1901-1978, EEUU)



¡Bienvenidas!



Aktibatuz es un proyecto liderado por **Farmamundi Euskadi** que nace gracias al trabajo conjunto de **vecinas, vecinos y asociaciones de Galdakao** y que tiene como objetivo promover una ciudadanía global empoderada, comprometida y movilizada en la defensa del derecho a la salud y los Derechos Humanos.

En concreto, en **Galdakao**, hemos acompañado en procesos comunitarios que refuerzan e identifican las riquezas locales que nos ayudan a sentirnos bien, a cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente, y a fortalecer la vida en comunidad.

A esas riquezas las hemos llamado activos de salud y con esta pequeña ruta queremos reconocer y poner en valor lo que ya tenemos, animar a cuidarlo entre todas y todos, y disfrutarlo cada día.

Te invitamos a vivir este paseo, una experiencia que promueve la salud y el bienestar, pero también la reflexión. Compártelo y descubre más en nuestra web, con información completa sobre cada parada.

[Rutas de Salud >](#)



Ruta de los cuidados comunitarios

Esta es la Ruta los Cuidados Comunitarios, un recorrido pensado para aprovechar las riquezas de salud que existen en Galdakao y que nos ayudan a cuidar nuestro bienestar emocional y mental.

La salud no es solo física; también incluye lo que sentimos y las conexiones que creamos. La comunidad juega un papel clave como elemento de protección: el sentido de pertenencia, las relaciones sociales, el contacto con la naturaleza, la escucha y el apoyo mutuo son factores fundamentales para mantener una buena salud emocional. Esta ruta nos recuerda que cuidarnos también implica hacerlo junto a otros y otras.

Con la participación de la ciudadanía hemos diseñado este paseo accesible, fácil y lleno de vida para que cualquiera pueda recorrerlo y descubrir estos tesoros locales.



¡Escanea el código y disfruta un recorrido virtual con información de cada parada!

Datos prácticos

La mayor parte de la ruta es accesible para toda la ciudadanía

Recorrido: Sin orden fijo; cada parada está numerada para organizar tu ruta.

Nota: El Robledal requiere cierta habilidad para caminar; no es apto para personas con movilidad reducida o en silla de ruedas.



Parque Urreta

JUEGOS SIN BARRERAS



Ubicación: Calle Urreta Trasera

¡Aquí caben las risas, los juegos y el descanso: un parque pensado para cuidarnos!.

Te invitamos a cerrar los ojos por un momento e imaginar cómo sería jugar si tuvieras una movilidad diferente o si los sonidos fueran demasiado fuertes.



Sabías que...

¿que los parques infantiles inclusivos permiten que todos los niños y niñas —incluidos aquellos con necesidades especiales o neurodivergencias— puedan jugar, aprender y relacionarse en igualdad, favoreciendo no solo su desarrollo físico y emocional, sino también la empatía, la convivencia y la cohesión social.



Robledal Pepeto

LA NATURALEZA DE NUESTRO ENTORNO



Ubicación: Robledal Belaustegi Hariztia

¡A 15 minutos del centro de Galdakao, visita este espectacular Robledal y adéntrate en la naturaleza!

Te invitamos a quedarte en silencio por un minuto, escuchando únicamente la naturaleza.



Sabías que...

El Robledal Pepeto alberga robles centenarios, algunos de ellos con más de 100 años, testigos vivos de la historia de Galdakao.



Torrezabal Kultur etxea

LA CULTURA DE CERCA



Ubicación: Plaza Lehendakari Agirre

Descubre, aprende, comparte: aquí caben las ideas, el arte y las buenas compañías.

Te invitamos a entrar a la Torrezabal Kultur Etxea, revisar su agenda y elegir una actividad para esta semana: una obra de teatro, un taller, una exposición o una película.



Sabías que...

Torrezabal Kultur Etxea empezó su andadura hace 30 años (se inauguró en noviembre de 1994) y desde entonces se ha convertido en un espacio vivo, de referencia cultural para todo el municipio, ofreciendo teatro, música, cine, exposiciones, biblioteca, talleres y muchas más actividades.





Plaza Santi Brouard

EL PODER DEL ASOCIACIONISMO



Ubicación: Santi Brouard Plaza

Una plaza, una grada, un lugar para el encuentro y la reivindicación de muchas asociaciones.

Te invitamos a hacer una foto con tu grupo en las gradas y compartirla con el hashtag de la ruta #Aktibatuz



Sabías que...

el asociacionismo y la participación comunitaria son reconocidos por la OMS como factores clave para mejorar el bienestar y la salud de la población.



Paseos saludables

PASEAR PARA SANAR



Ubicación: Farmacia Mercedes Ugartemendia (Juan Bautista Uriarte, 30)

¡Todos los jueves por las mañanas, un grupo de mujeres te esperan para caminar! ¡Ponte en contacto con ellas!

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...

os 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.





Parque Berezikoetxe

ESPACIOS QUE CREAN BARRIOS



Ubicación: Parque Berezikoetxe

Juega sin importar el clima: un gran parque cubierto, con juegos, arte y un espacio que une a todo el barrio.

Te invitamos a llevar papel y colores para que los niños y niñas dibujen su propio mural imaginario. Compártelo con el hashtag de la ruta #Aktibatuz.



Sabías que...

El mural del Parque de Juegos Berezikoetxe fue pintado por las artistas Karmele Gorroño e Irene Irureta (@irrimarra), y puedes visitar sus obras en Lasarte, Irún, Urnieta, Bernedo, Donostia, y también en Eguzkibegi ikastola, en Galdakao.



Sea lo que sea que este paseo haya despertado en ti, no olvides compartir con nosotras tus comentarios, opiniones, reflexiones o sugerencias en el buzón de la Comunidad.



M

M

Eskerrik asko a



Un proyecto de



Financiado por

