

**Muévete  
por ellas**

**KMS X ÁFRICA**



**Deporte y solidaridad**

# ¡Muévete X Ellas!

Tenemos un reto, conseguir entre todos los participantes.... **5.000km en una semana**, y os animamos a conseguirlo entre todos:

**¡Distancia entre España y Camerún!**

Porque es el momento de **sumar nuestros pasos** para **lograr mejorar la asistencia sanitaria y la formación de las mujeres** en África Subsahariana.

¡Y, para ello, nada mejor que trabajar **en equipo!**



# El objetivo

Las **mujeres africanas** son el **motor de cambio** del continente, sin embargo, aún hoy **enfrentan** todo tipo de **desigualdades** en el cumplimiento de sus derechos más básicos, como en el **acceso a la salud o la educación**.

Juntos, podemos darle la vuelta a la situación, con nuestro **proyecto “Mujeres tenían que ser”** cerca de **4.000 mujeres y niñas** mejorarán su salud y más de **150 profesionales sanitarias** recibirán formación superior.

¡Un **impacto positivo** en más de **170.000 familiares y pacientes!**



## Más información

sobre este proyecto en el enlace:

<https://fundacionrecover.org/colabora/mujeres/>

# Cómo conseguirlo

Sumando entre todos los participantes en este reto **5.000km** durante la semana del **13 al 19 de junio** de 2022.

Corriendo, **andando**, en bici... **¡Todo suma!** Desde ir a comprar el pan, pasear con los niños por el parque o hacer una ruta de montaña.



# Instrucciones

De forma **individual**, cada participante irá subiendo los kilómetros recorridos en el club Recover - Muévete x Ellas dentro de la **App Strava**. Solo hay que grabar la actividad cada vez que se sale a pasear, montar en bicicleta, correr...



# Se promueven...

- **Hábitos de vida saludable:** la actividad física es clave en la mejora de la salud.
- **Medio ambiente:** el uso de la bici como alternativa de movilidad, así como hacer deporte en la naturaleza, favorece el entorno.
- **Valores solidarios:** mientras tú disfrutas, favoreces la calidad de miles de personas.
- **Trabajo en equipo:** trabajando juntos, multiplicamos el impacto y marcamos la diferencia.
- **Sentido de pertenencia:** la participación como equipo refuerza el compromiso.



# Formas de colaborar

## *Inscribe a tu empresa*

Queremos que tu empresa y sus trabajadores/as formen parte del reto y para ello te proponemos:

- **Difunde** la propuesta entre todos los trabajadores y trabajadoras.
- **Abona desde la empresa la inscripción** de los empleados (15€).
- **Dona desde la empresa** a nuestro proyecto cierta cantidad **por cada km recorrido** por los trabajadores o por todos los participantes.
- Estableceremos la forma de colaborar que mejor se adapte a tu empresa.



# Formas de colaborar

## *Patrocina la iniciativa solidaria*

Trabajamos por la salud en África y nuestra actividad está fuertemente vinculada al **sector sanitario en España**. La participación de tu empresa en esta iniciativa os permitirá ganar visibilidad entre todos nuestros colaboradores del sector.

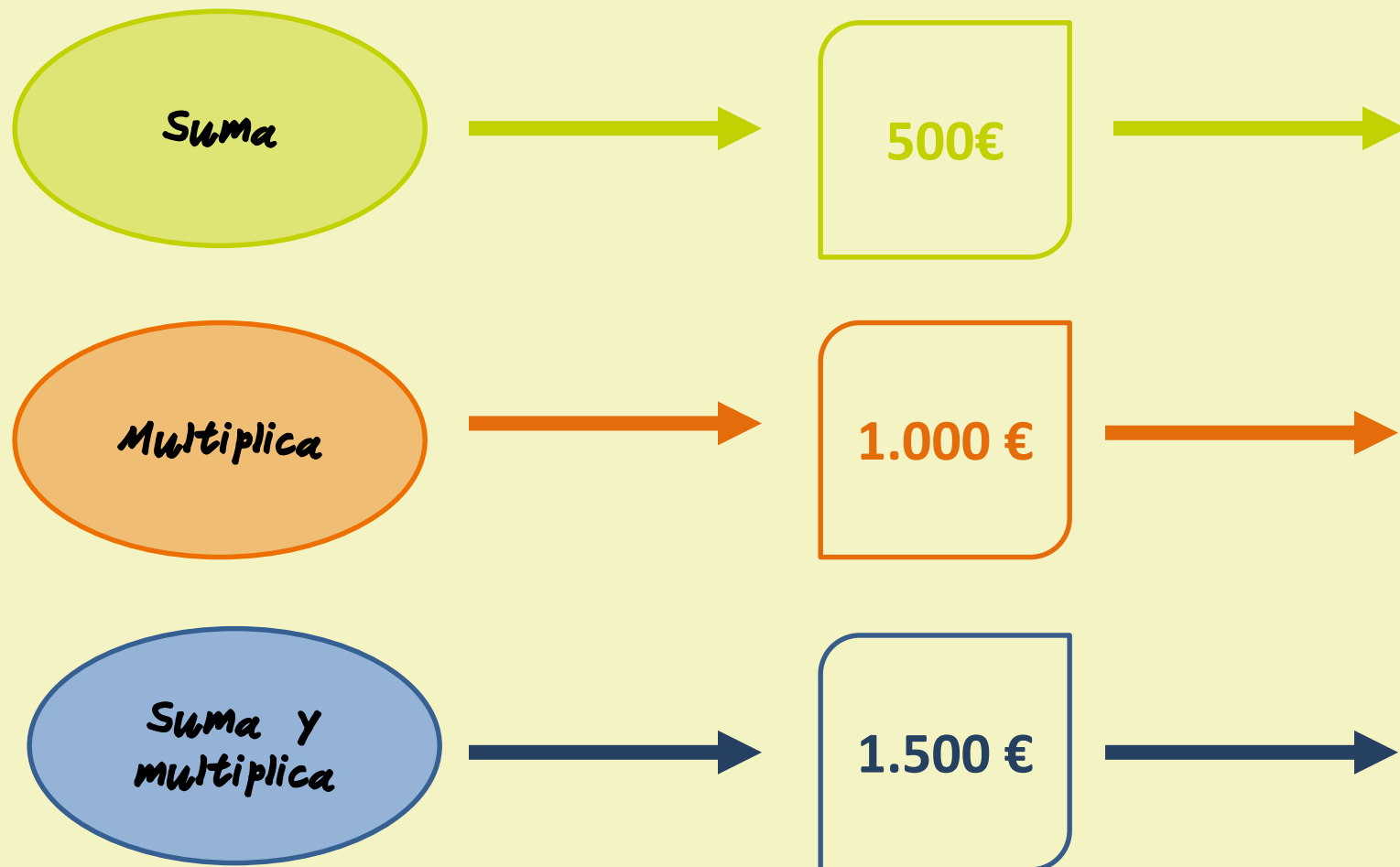
Nosotros daremos **visibilidad** a la colaboración a través de nuestras **comunicaciones**: redes sociales, blog, notas de prensa, cartelería, App de la carrera, newsletter dirigido a empresas, socios, voluntarios...





# Formas de colaborar

Un ejemplo de lo que conseguimos juntos



Packs de **nutrición infantil**  
para  
**10 familias africanas**

**120 mujeres** podrán  
realizarse una **ecografía**.

brindamos a **100 mujeres**  
**atención frente al cáncer**  
de cuello de útero

# Un ejemplo de ediciones anteriores



“La luna  
camina despacio,  
pero atraviesa  
el mundo”

Proverbio africano

Gracias



Para más información

[Borja.arnaiz@fundacionrecover.org](mailto:borja.arnaiz@fundacionrecover.org)