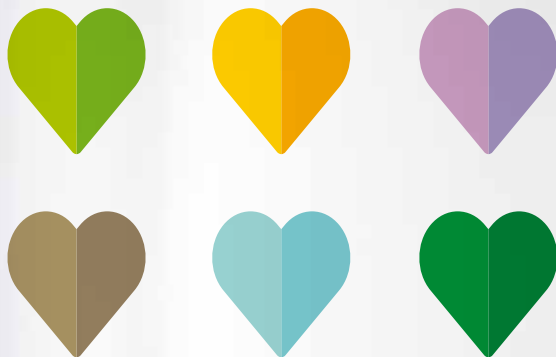
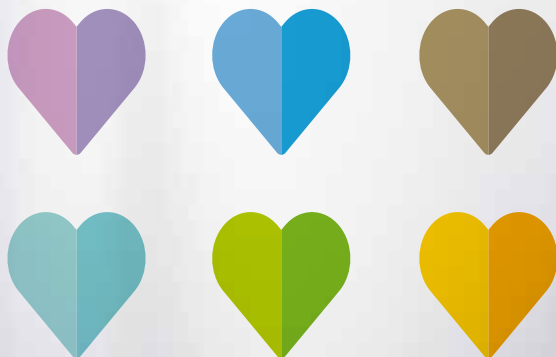




# GETXON BIZI



## El arte del bienestar



ORGANIZA



IMPARTE



COLABORA



## INTRODUCCIÓN

La SALUD según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar completo, físico, social y psicológico, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La SALUD de las personas, tanto física como mental, siempre depende del contexto social y económico. Así, la salud social se relacionaría con el estado de bienestar que tenemos de acuerdo a las condiciones del entorno en el que vivimos.

El proyecto GetxONbizi se pone en marcha para contribuir a la mejora de la salud social de las personas que vivimos en el municipio.

En GetxONbizi compartiremos conocimientos, trabajaremos la autoestima personal, prestaremos atención a la salud emocional, crearemos y fortaleceremos redes de apoyo, promoveremos relaciones sociales de calidad con nuestros vecinas y vecinos... Todo ello para activarnos, desarrollarnos y participar en nuestro entorno de una manera saludable.

GetxONbizi tiene su origen en programas de acogida a personas migradas anteriormente desarrollados. Ahora evoluciona para fortalecer espacios de intercambio intercultural para toda la ciudadanía. Un lugar donde aprender y poder conocer personas y realidades en un ambiente de diversidad y respeto.



## HORARIO

Domingos de 10:00 a 14:00 h.



## LUGAR

Cada actividad se desarrollará en instalaciones diferentes que serán indicadas en el momento de confirmación de la admisión.



## AGENDA

### Espacios de encuentro y aprendizaje

- **Alimentación saludable: Nutrición y Cocina.**  
20 y 27 septiembre y 4 octubre.
- **Taller de reparaciones básicas en el hogar.**  
*Mantenimiento, fontanería, electricidad.*  
18 y 25 octubre y 1 noviembre.
- **El arte de crear salud.**  
*Técnicas de relajación y manejo del estrés.*  
*Comunicación eficaz y resolución de conflictos.*  
*Taller de primeros auxilios.*  
15, 22 y 29 noviembre.
- **Internet también contribuye a mi bienestar.**  
*Recursos que me ayudan, redes sociales, búsqueda de empleo...*  
13 y 20 diciembre.
- **Habilidades y cuidados para las personas que cuidan.**  
17, 24 y 31 de enero 2016.

### Activando la salud en Getxo

- **Ruta saludable a pie.** *Visita Polideportivo Fadura.*  
1 octubre.
- **Ruta saludable en bicicleta.** *Visita Polideportivo Fadura.*  
8 noviembre.



## INSCRIPCIÓN

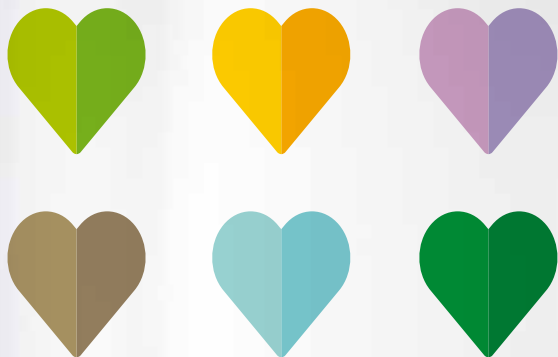
- El plazo de inscripción se abre en septiembre. Recuerda que las plazas son limitadas.
- Puedes apuntarte a las actividades de nuestra agenda que más te interesen.
- La admisión en el curso se confirmará telefónicamente.
- Si necesitas un servicio de guardería para asistir, indícalo en el momento de la inscripción.

**T. 658 755 194** (de lunes a viernes, horario: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 h.)

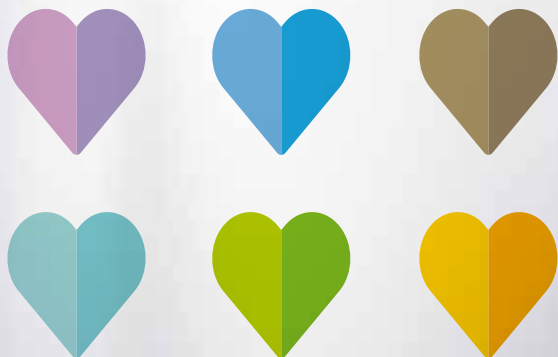
Formulario web: [www.getxo.eus/getxonbizi-bienestar](http://www.getxo.eus/getxonbizi-bienestar)  
Email: [bizkaiianbizi@medicosdelmundo.org](mailto:bizkaiianbizi@medicosdelmundo.org)



# GETXON BIZI



## Ongizatearen artea



ANTOLATZAILEA



IRAKASLEAK



LAGUNTZAILEA



## SARRERA

Osasunaren Mundu Erakundearen arabera OSASUNA erabateko ongizate egoera da: fisikoa, soziala eta psikologikoa; ez soilik gaitzik edo gaixotasunik gabeko egoera.

Pertsonen OSASUNA, bai fisikoa zein mentala, testuinguru sozial eta ekonomikoaren arabera da. Hala, bizi garen inguruaren baldintzen arabera ongizate estatuari lotuta dago gizarte osasuna.

Udalerrri honetan bizi garenon gizarte osasuna hobetzeko asmoarekin GetxONbizi proiektua jarri da martxan.

GetxONbizin ezagutza partekatu, norberaren autoestimua landu, osasun emozionalean arreta jarri, laguntza sareak sortu eta sendotu, eta herritarren artean kalitatezko harreman sozialak sustatuko ditugu. Hori guztia gure inguruan modu osasungarrian parte hartzeko, moldatzeko eta gure burua aktibatzeko.

Aurretiaz etorkinei harrera egiteko garatu ziren proiektuetatik sortu da GetxONbizi. Orain, herritar guztientzako kulturen arteko trukerako espazioak sendotzea du helburu: aniztasunezko eta errespetuzko giroan pertsona eta errealitate desberdinak ezagutzeko eta horiengandik ikasteko lekuak.



## ORDUTEGIA

Igandetan 10:00etatik 14:00etara.



## TOKIA

Jarduera bakoitza instalazio desberdinetan egingo da. Horien berri emango da onarpena baieztatzen den unean.



## AGENDA

### Elkartzeko eta ikasteko espazioak

- **Elikadura osasungarria: nutrizioa eta sukaldaritza.** Irailaren 20an eta 27an eta urriaren 4an.
- **Etxeko oinarrizko konponketen gaineko tailerra.** *Mantentze lanak, iturgintza, elektrizitatea.* Urriaren 18an eta 25ean eta azaroaren 1ean.
- **Osasuna sortzearen artea.** *Estresa maneiatzeko eta erlaxatzeko teknikak. Komunikazio eraginkorra eta gatazken konponketa. Lehen sorospenetako tailerra.* Azaroaren 15ean, 22an eta 29an.
- **Internetek ere nire osasunari mesede egiten dio.** *Laguntzen didaten baliabideak, sare sozialak, lana bilatzea...* Abenduaren 13an eta 20an.
- **Beste norbait zaintzen duten pertsonentzako zainketak eta trebetasunak.** 2016ko urtarrilaren 17an, 24an eta 31n.

### Getxon osasuna aktibatuz

- **Oinez egiteko ibilbidea.** *Fadura kiroldegira bisitaldia.* Urriaren 11n.
- **Bizikletaz egiteko ibilbidea.** *Fadura kiroldegira bisitaldia.* Azaroaren 8an.



## IZENA EMATEA

- Izena emateko epea irailean hasiko da. Gogoan izan plaza kopurua mugatua dela.
- Gehien interesatzen zaizkizun jardueretan eman dezakezu izena.
- Telefono bidez baieztatuko dizugu ikastaroan onartua izan zaren ala ez.
- Ikastarora joan ahal izateko haurtzaindegi zerbitzurik behar izanez gero, adierazi ezazu izena ematerako unean.

**Telefono zenbakia: 658 755 194** (astelehenetik ostiralera: 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 18:00etara)

Webguneko inprimakia: [www.getxo.eus/getxonbizi-bienestar](http://www.getxo.eus/getxonbizi-bienestar)  
Emaila: [bizkaianbizi@medicosdelmundo.org](mailto:bizkaianbizi@medicosdelmundo.org)