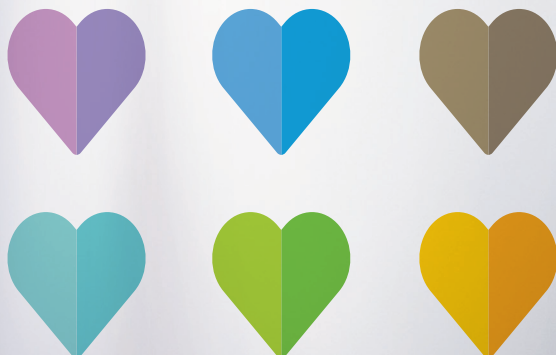




GETXON BIZI



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.* 11 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

Email: bizkaianbizi@medicosdelmundo.org