

Mapa de salud integral

Gozar de buena salud no significa solamente no tener ninguna enfermedad física. La salud holística o salud integral hace referencia a la **búsqueda de un equilibrio** entre diferentes aspectos de nuestra vida que están relacionados entre sí: lo físico, lo mental, lo emocional, lo relacional, lo espiritual, lo social y lo comunitario.

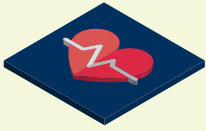


Existen diferentes aspectos que influyen en nuestra salud y para todos ellos hay algo que podemos hacer.

¿Dónde podemos recurrir? Si quieres saber más consulta nuestro listado de recursos:

www.cear-euskadi.org/mapadesalud.pdf

Seguro que ya estás cuidando de, al menos, algunos aspectos de tu salud, ya que tenemos una inteligencia interior que de forma natural sabe lo que necesitamos y nos lleva a buscar nuestro bienestar. Pero a veces nos puede pasar que no sepamos que tenemos estas herramientas y necesitemos apoyo para descubrirlas y desarrollarlas y, a partir de ello, buscar los recursos que nos permiten equilibrar nuestra salud. Para estos momentos y en función del aspecto a mejorar.



Recursos salud física

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Buena alimentación, higiene, ejercicio físico, buen dormir, rutinas, acudir al personal médico cuando lo necesitamos o a las personas que tengamos de referencia como sanadoras.

Centros de salud públicos: Osakidetza

📍 112

https://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-gkobib03/es/contenidos/informacion/obiba_centros_salud/es_def/index.shtml

Cruz Roja

📍 Urkixo Zumarkalea. ☎ 944 43 47 92

http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=661,12406597&_dad=portal30&_s_chema=PORTAL30

Cáritas

📍 Calle Erribera, 8. ☎ 944 02 00 99

<https://www.caritasbi.org/cas/>

Gosasun: asociación de vida saludable

<http://www.gosasun.net/>

Polideportivos municipales

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?cid=3000027116&language=es&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_listadoEquipamientos

Duchas municipales

📍 Calle Zabala Bruno Mauricio 18 48003 Bilbao . ☎ 944 15 69 15

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=3000024747&language=es&pageid=3000024747&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_listadoEquipamientos

Cancha patinaje

📍 Luis Power Kalea, 10, 48014. ☎ 944 02 90 01

<http://www.cdzonaverde.com/>

Zonas con equipamiento deportivo al aire libre: (canchas, pistas skate, frontón, zonas tenis, pinpong, fitness, canastas, etc.)

<http://bilbaogazte.bilbao.eus/es/espacios/equipamientos-deportivos-al-aire-libre/Centros de salud públicos: Osakidetza>

Préstamo de bicicletas Bilbon-Bizi

📍 Ernesto Erkoreka Plaza, 12, 📞 Información ciudadana: 944 010 010

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite/agenda21/ServicioPrestamo-de-Bicicletas-Bilbon-Bizi/es/100078677/Contenido_Detalle

Korrikazaleak

📞 944 348 808

<http://www.korrikazaleak.com/>

San Francisco FC

📞 634 288 535

<http://www.sanfranciscofc.net/>

Taller de higiene del sueño CEAR

Marienea

📍 Kareaga Goikoa Kalea, 54. 📞 946 12 41 00

<http://berdintasuna.basauri.net/es/>

Mujeres del Mundo (talleres de danza y mucho más)

📍 C/Fika, 5 Asamblea Lunes a las 19:30. 📞 94 400 54 17

<http://berdintasuna.basauri.net/es/>

Red de Caminantes Bilbao Kirolak

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=BIO_Generico_FA&cid=1279133403224&language=es&pagename=Bilbaonet%2FBIO_Generico_FA%2FBIO_Generico

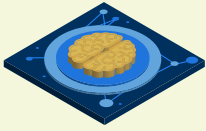
Club senderismo Botas Lilas, Asociación Mujeres con Voz

<http://mujeresyvoces.blogspot.com.es/2018/02/botas-lilas-senderismo-y-montanismo.html>

Bakuva

📍 C/Mina de San Luis 8, 48003 Bilbao. 📞 946 55 84 80

<http://bakuva.org/>



Recursos salud mental

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Detectar, revisar y ordenar nuestros pensamientos, utilizar la creatividad para buscar pensamientos alternativos menos dañinos, técnicas de control mental, meditar, buscar apoyo psicológico o psiquiátrico cuando detectamos que algo no está bien.

CEAR euskadi: (Amaia Benito, Marina Molina-Padros)

📍 Calle Cristo 9 bis, 5. ☎ 944 248 844 ✉ info@cear-euskadi.org

<https://www.cear-euskadi.org/eu/>

Etorkinekin bat: ayudas al inmigrante con voluntarios

📍 Conde Mirasol 11. Bilbao. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-04-20/etorkinekin-bat-1927.html>

Medicos del mundo

📍 C/ Bailén 1 bajo. 48003. ☎ 944 79 03 22

<https://www.medicosdelmundo.org/quienes-somos/sedes/munduko-medikuak>

Módulo psicosocial Deusto San Ignacio: recurso público para la atención en ámbitos bio-psico-sociales

📍 Plaza Aoiz s/n, San Ignacio 48014 Bilbao. ☎ 94 475 94 72 ✉ servimujer@modulodeustosanignacio.org

<http://modulodeustosanignacio.org/es/inicio/>

ERAIN: Psicoterapia

📍 Mitxel Labegerie 2, 1er piso, dptos. 1 y 2. 48005 Bilbao. ☎ 688 641 936 - 944 076 146 ✉ erain@erain.eu

www.erain.eu/

Cruz Roja Bizkaia: Sede inmigrantes y refugiados

📍 C// José María Olabarri, 6 (junto al portal nº 4)48001 – Bilbao

<http://www.cruzrojabizkaia.org>

Cáritas Bizkaia: C/Ribera 8, bajo – 48005 Bilbao.

☎ 944 02 00 99

<https://www.caritasbi.org/cas/>

Cáritas Bizkaia: C/Ribera 8, bajo – 48005 Bilbao.

☎ 944 02 00 99

<https://www.caritasbi.org/cas/> CEAR euskadi: (Amaia Benito, Marina Molina-Padros)

Urgencias psiquiátricas en el Hospital de Basurto

📍 Montevideo Etorb, 18. 48013 Bilbao. ☎ 944 00 60 00

Osakidetza

(pedir cita con médico de cabecera y hablarle de nuestra situación para que pueda considerar el derivarnos a psicología o psiquiatría)

Osakidetza (atención psicológica)

📍 María Díaz de Haro 58, 48010 Bilbao. ☎ 944 70 51 95

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ghrsmb00/es/>

Fundación Argia

📍 C/ Trinidad, nº 11, 48993 Algorta - Getxo, Bizkaia. ☎ 94 460 70 12

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-07-30/fundacion-argia-1358.html>

Fundación Etorkintza

📍 Jon Arrospeide, 11 48014 Bilbao. ☎ 94 400 1571

<http://etorkintza.org/eu/>

Asociación vasca pro salud mental

📍 Carretera Bilbao-Galdakao 10, 3ª Planta (Junto al metro de Bolueta). 48004.

<http://www.asvasam.org/contacto/>

AVIFES

📍 Santutxu, 40 bajo, 48004 Bilbao. ☎ 944 45 62 56

<https://avifes.org/portada/>

Auzolan

📍 C/Naja 5, 48003 Bilbao ☎ 944 16 36 22

<http://moduloauzolan.org/eu/contacto/>

Aita Menni

📍 C/Egaña 10, 48010 Bilbao. ☎ 944 43 49 27

<http://www.aita-menni.org/es/aita-menni/aita-menni.html>

ACABE (Asociación Contra Anorexia y Bulimia de Euskadi)

📍 C/Ronda s/n. Espacio Ganbara 3º-G, 48005 Bilbao. ☎ 946 56 92 03

<http://acabebizkaia.org/es/7-2/>

Alcóholicos Anónimos Bizkaia

📍 Plaza Nueva 5, 3ºizq. Bilbao. ☎ 944 15 07 51

www.alcoholicos-anonimos.org

Fundación Gizakia

📍 Avenida de Madariaga 63, Bilbao. ☎ 944 47 10 33

www.gizakia.org

Ekintza Aluviz (Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados)

📍 C/San Juan 26 bajo, Barakaldo. ☎ 944 38 86 65

www.ekintzaaluviz.com

Centro Hontza, Cáritas Bizkaia

📍 C/Ribera 24, 48005, Bilbao. ☎ 944 16 81 30

<http://www.direktorioa.net/vers.php?ie=1016&is=2074>

Asociación T.4 Bilbao (lucha contra el SIDA):

📍 C/ Alda Urquijo 28, 4ª. 48010 Bilbao

<http://asociaciont4.com/>



Recursos salud emocional

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Aprender a reconocer nuestras emociones, aceptarlas, vivirlas y canalizarlas responsablemente, practicar la honestidad con nosotras/os mismas/os, hablar con personas de confianza que nos ayuden a desahogarnos y nos escuchen activamente, confiar en nosotras/os.

CEAR euskadi

📍 Calle Cristo 9 bis, 5. ☎ 944 248 844 ✉ info@cear-euskadi.org

<https://www.cear-euskadi.org/eu/>

Módulo psicosocial Deusto San Ignacio: recurso público para la atención en ámbitos bio-psico-sociales

📍 Plaza Aoiz s/n, San Ignacio 48014 Bilbao. ☎ 94 475 94 72 ✉ servimujer@modulodeustosanignacio.org

<http://modulodeustosanignacio.org/es/inicio/>

Médicos del mundo

📍 Bailen Kalea, 1 ☎ 944 79 03 22

<https://www.medicosdelmundo.org/quienes-somos/sedes/munduko-medikuak>

ERAIN

📍 Psicoterapia. Mitxel Labegerie 2, 1er piso, dptos. 1 y 2. 48005 Bilbao. ☎ 688 641 936 - 944 076 146

✉ erain@erain.eu

www.erain.eu/

Cruz Roja

📍 Urkixo Zumarkalea , 65. ☎ 944 43 47 92

http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=661,12406597&_dad=portal30&_s_chema=PORTAL30

Etorkinekin bat: ayudas al inmigrante con voluntarios

📍 Conde Mirasol 11. Bilbao. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-04-20/etorkinekin-bat-1927.html>

Cáritas Bizkaia

📍 C/Ribera 8, bajo – 48005 Bilbao. ☎ 944 02 00 99

<https://www.caritasbi.org/cas/>

ASITES: asociación internacional del teléfono de la esperanza

☎ 91 459 00 62

Taller inteligencia emocional (Ayuntamiento Bilbao)

📍 Centro Municipal La Bolsa. Lunes 10:00-12:00

Gimnasio emocional ASVASAM

☎ 667 046 178 (Asier) – 636 191 929 (Gorka) 94 459 77 20

Módulo de asistencia psicosocial Auzolan

📍 Calle Naja, 5, 48003 Bilbao . ☎ 944 16 36 22

<http://moduloauzolan.org/>

Asociación de duelo de Bizkaia ASBIDU

📍 Plaza de cruces nº 11, 2º B. Cruces-Barakaldo, Bizkaia. ☎ 946 52 29 67 – 654 666 489

<http://www.asbidu.com>

Apoyo para la muerte perinatal y neonatal UMAMANITA

<http://www.umamanita.es/>

Asociación Krisalida De Ayuda Al Duelo

📍 Agirre Lehendakariaren Etorb., 11, 48014 Bilbo, Bizkaia. ☎ 619 08 88 69

EISE Bilbao y otros municipios

<https://portaltrabajosocial.wordpress.com/guia-de-recursos-sociales/colectivos/menores/equipos-de-intervencion-socio-educativa/>

ALDARTE Centro de atención a gays, lesbianas y transexuales

📍 Berastegi, 5 - 5, Dptos 8 y 9 Bilbao. ☎ 944 23 72 96

<http://www.aldarte.org/es/default.asp>

ERRESPETUZ: Asociación vasca para la defensa y la integración de las personas transexuales, bisexuales, lesbianas, gays

📍 C/ Benidorm Nº 1 entreplanta izq-dcha Sarriko Bilbao. ☎ 944 764 054 / 675 459 317

<http://errespetuz.blogspot.com.es/>

Egintza (infancia y familia)

📍 <http://www.egintza.com/indexesp.html>

BERRIZTU Violencia filio parental

📍 Avda. Cervantes, 43 - 2º, 48970 Basauri - Bizkaia. ☎ 94 440 94 10 ✉ secretaria@berriztu.com

Centro Hobetzen: <http://berriztu.net/es/a-que-nos-dedicamos/violencia-filio-parental/>

Centro de orientación familiar LAGUNGO

📍 Sabino Arana 34, 1º C, 48013 Bilbao. ☎ 944 27 64 65

<http://www.centrofamiliarlagungo.org/>

Bateratu Asociación Vasca Para El Desarrollo A la Mediación y Apoyo

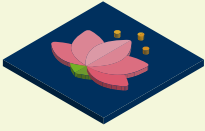
📍 Calle Santutxu, 69, 48006 Bilbao. ☎ 944 27 77 88

<http://www.euskadi.eus/mediacion-familiar/web01-a2famil/es/>

Zutitu. Programa de Tratamiento psicológico para la Violencia Familiar y Sexual

📍 Campo de Volantín Pasesalekua, 24. 48007 Bilbao. ☎ 944 45 07 60

<http://zutitu.com/es/home.aspx>



Recursos salud espiritual

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Hacer lecturas espirituales, acudir a lugares de culto (Iglesia, Mezquita, Sinagoga, Templo budista, Naturaleza, Biblioteca, Nuestro Interior,...), rezar o meditar, escuchar música, ver arte o crearlo, ser reconocida/o como persona, resignificar las experiencias vividas, sentirse perdonado, perdonarse.

Anillo verde Bilbao:

http://bilbao.net/cs/Satellite?c=Page&cid=3000079660&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_contenidoFinal

EKOOIZ: asociación para el cuidado del medio ambiente. Imparten talleres de desarrollo sostenible y energía renovable:

http://www.ekooiz.eu/index_es.html

Recursos religiosos

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=3000037886&language=es&pa geid=3000037886&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_Listado

- ✓ Catedral Basílica de Santiago: Plaza de Santiago, 1. ☎ 944 15 36 27
- ✓ Basílica de nuestra Señora de Begoña: C\ Virgen de Begoña, 38. ☎ 944 12 70 91
- ✓ Iglesia de San Nicolás: Plaza de San Nicolás, s/n, 48006. ☎ 944 16 34 24
- ✓ Iglesia de San Antón: Erribera Kalea, 24. ☎ 944 15 42 62
- ✓ Parohia "Tuturor Sfantilor" Zeroetxe Plaza, 4, 48160 Derio. ☎ 620 072 827
- ✓ Mezquita Assalam: Begoñazpi, 1. ☎ 944 16 60 96
- ✓ Mezquita Badr: Fika, 12.
- ✓ Mezquita Al Furqan: Calle las Armas, 30.
- ✓ Mezquita An Nur: Calle Cortes, 3.

Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Bilbao

📍 C/Navarra, 5 48001 Bilbao. ☎ 94 435 47 40

Yoga (horarios y polideportivos en link): https://www.bilbaikirolak.com/servlet/Satellite/bk/esp/instalaciones/yoga/bk_actividad_fa

Bibliotecas municipales

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=1272990921913&language=es&pageid=1272990921913&pagename=BibliotecasMunicipales%2FPage%2FBMB_Seccion

Museos (y cuándo son gratuitos)

<http://europalowcost.com/museos-gratis-enbilbao/>

Parques y jardines

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=3000027522&language=es&pa geid=3000027522&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_listadoEquipamientos



Recursos salud relacional

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Realizar actividades en las que podamos conocer a otras personas, apuntarnos a cursos en los que aprender y conocer gente, conseguir información sobre actividades de ocio, apuntarnos a hacer voluntariado, crear y alimentar nuevas amistades, cuidar las que ya tenemos.

Entidades con actividades de ocio y tiempo libre

CEAR euskadi

📍 Calle Cristo 9 bis, 5. ☎ 944 248 844 ✉ info@cear-euskadi.org

<https://www.cear-euskadi.org/eu/>

Médicos del mundo

📍 Bailen Kalea, 1. ☎ 944 79 03 22

<https://www.medicosdelmundo.org/quienes-somos/sedes/munduko-medikuak>

Etorkinekin bat: Actividades y talleres

📍 Conde Mirasol 11. Bilbao. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-0420/etorkinekin-bat-1927.html>

Centro Social Ignacio Ellacuria

📍 Aita Lojendio Kalea, 2. ☎ 944 46 59 92

<http://fundacionellacuria.org/>

Fundación Adsis Bizkaia

📍 C/ Padre Larramendi 2, entreplanta izda. 48012 Bilbao ☎ 944 22 28 33 ✉ foebilbao@fundacionadsis.org

<https://fundacionadsisbizkaia.org/>

Asociación Izangai

📍 García Salazar Kalea, 16, 48003 Bilbao. ☎ 944 70 12 23

www.izangai.org/

Histeria Kolektiboa

📍 Gorte Kalea, 30-32, 48003 Bilbo. ✉ info@histeriak.org

<http://histeriak.org/histeria-kolektiboa/>

Federación Vizcaína Ajedrez

📍 Calle Nueva, 4. ☎ 944 41 52 31 ✉ <http://fvda.org/>

<http://fvda.org/>

Bilbiko Cultur Etxea

📍 Urazurrutia Kalea, 7. ✉ kulturetxeabizirik@gmail.com

<https://bilbozaharrekojaibatzordea.wordpress.com/>

La Matriz (Asociación de arte de Bilbao):

📍 C/Bailen 11 bis bajo. ☎ 693 29 80 83 ✉ lamatrizestudio@hotmail.com

Bancos del tiempo

Bancos del tiempo en Bilbao

<http://www.bdtbilbao.org/>

- ✓ Agintza Time Bank (ATB) <http://agiantza.eu/atb/>
- ✓ Banco del Tiempo de Barrios Altos de Bilbao 📍 Plaza Corazón de María 5, 48003 Bilbao. ☎ 944 16 85 71
- ✓ BDT Andreberri-La Peña 📍 Centro Cívico de La Peña, Plaza Iharra. ☎ 944 16 23 88
- ✓ BDT Sendotu <http://sendotu.blogspot.com.es/>
- ✓ Musutruk Ibarrekolanda 📍 C/Errondoko 2, 48015 Bilbao. ☎ 665 474 215
- ✓ Otxartruke

Recursos para conocer personas en internet

Amigos Bilbao

www.amigosbilbao.com

Amigas Bilbao

www.amigasbilbao.com

Couch Surfing

www.couchsurfing.com

Apps: Tinder, Grinder, Wapa.

Asociaciones para mujeres

Acambi

📍 Egia Jeneralaren Kalea, 33 48013 Bilbao. ☎ 944 42 12 83

<http://acambibizkaia.org/>

Bagabiltza Fundazioa:

📍 Cocherito de Bilbao Kalea, 2, 48004 Bilbo. ☎ 944 73 14 44

www.bagabiltza.com/es/

Instituto Hegoa

📍 Lehendakari Agirre, 81 48015 Bilbao. ☎ 944 73 14 44 ✉ hegoa@ehu.eus

<http://www.hegoa.ehu.es/>

Programa mujer, salud y violencia

☎ 944 20 31 27 ✉ gmota@bilbao.eus

<http://bilbaogazte.bilbao.eus/es/programa/programa-mujer-salud-y-violencia/>

Asociación Bidaya para mujeres musulmanas en Euskadi

<https://musulmanasbidaya.wordpress.com/>

Ahizpatasuna: mujeres vascas y marroquíes

📍 C/ Conde Mirasol, Lonja nº 6 Bilbao.

La Quinta Ola

✉ laquintaolaeselamor@gmail.com

<https://laquintaola.net>

Batukada feminista Mamiki

<https://www.facebook.com/Batukada-Mamiki-289643947766454/>

Marienea

📍 Goikoa Kalea, 54. ☎ 946 12 41 00

<http://berdintasuna.basauri.net/es/>

Mujeres del Mundo (talleres de danza y mucho más):

📍 C/Fika, 5 Asamblea Lunes a las 19:30. ☎ 944 00 54 17

<http://mujeresdelmundobabel.org/>

Asociación Margotu Elkartea : lucha contra la exclusión social de los más desfavorecidos

📍 Estrada Masustegi 347- 2º. 48002 Bilbao. ☎ 94 427 85 70 ✉ direccion@margotu.net

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-11-26/margotu-elkartea-1142.html>

La Fatoria (espacio de creación y aprendizaje feminista)

<http://www.faktorialila.com/index.php/es/>

Askabide

📍 C/Amparo 1, Bilbao. ☎ 944 16 48 28

<http://www.askabide.org/>

SAV (Servicio de Atención a la Víctima)

📍 C/Ibáñez de Bilbao 3-5, 48001 Bilbao. ☎ (gratuito) 900 40 00 28 - 944 01 64 87

Mujeres en la diversidad

📍 C/Lehendakari Agirre 4-bajo, 48970-Basauri. ☎ 944 02 95 99 - 663 342 056

<http://www.mujaeresenladiversidad.org/>

Amuge (Asociación de mujeres gitanas de Euskadi)

📍 C/Txotena 13 Lonja 3-4 Bilbao. ☎ 662 343 608 - 946 03 85 57

<http://asociacionamuge.com/>

Mujeres con voz

📍 Amezti nº6, Piso 1º 8 Getxo

Torre de Babel: empoderamiento y autoapoyo

📍 Ellacuría Fundazioa. Arrupe Etxea C/ Padre Lojendio, 2-1º Derecha. 48008 Bilbao. ☎ 944 46 59 92

✉ info@fundacionellacuria.org

Intercambio de idiomas

Conversation Exchange

www.conversationexchange.com

Open Language Exchange

www.openlanguageexchange.com

Open Language Exchange

www.openlanguageexchange.com

Otros recursos públicos de ocio

Festival Gentes del Mundo

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=3000063060&language=es&pa_geid=3000063060&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_contenidoFinal

AmigosBilbao: foro para personas mayores de 50 años

<https://www.amigosbilbao.com/mayores-de-50-anos/bilbao>

Discotecas

<http://www.bilbaoturismo.net/BilbaoTurismo/es/discotecas>

Mercados y ferias

<http://www.bilbaoturismo.net/BilbaoTurismo/es/mercados-yferias>

Azkuna Zentroa

📍 Arriquirar Plaza, 4, 48010 Bilbao. ☎ 944 01 40 14

<https://www.azkunazentroa.eus/>

ZAWP

📍 Deustuibarra, 47, 48014 Bilbo. ☎ 944 75 95 76

<http://www.zawp.org/agenda/>

Fundación BilbaoArte

📍 Urazurrutia Kalea, 32. ☎ 944 15 50 97

<http://bilbaoarte.org/>

Sapos y princesas: actividades al aire libre en Bizkaia para toda la familia

<https://www.saposyprincesas.com/actividades-ninos/vizcaya/aire-libre/>



Recursos sociales

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Salir de un contexto que nos está dañando para poder recuperar la salud, buscar apoyos en el nuevo contexto para conseguir los recursos básicos necesarios para la vida en ese país hasta adaptarnos, una vez adaptadas/os luchar por conseguir esos recursos por nosotras/os mismas/os en la medida en la que el contexto nos lo permita.

Lanbide

<http://www.lanbide.euskadi.eus/inicio-lanbide/>

CEAR Euskadi

📍 Calle Cristo 9 bis, 5. ☎ 944 248 844 ✉ info@cear-euskadi.org

<https://www.cear-euskadi.org/eu/>

Centro Social Ignacio Ellacuria

📍 Aita Lojendio Kalea, 2. ☎ 944 46 59 92

<http://fundacionellacuria.org/>

Cruz Roja

📍 Urkixo Zumarkalea, 65. ☎ 944 43 47 92

http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=661,12406597&_dad=portal30&_schema=PORTAL30

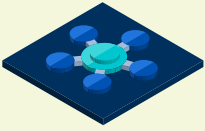
Guía de recursos multilingüe online

Se aporta información sobre gestiones básicas en los temas más fundamentales para todas las personas de cualquier origen recientemente llegadas al municipio:

<http://www.bilbao.eus/inmigracion/>

Servicios sociales de Base

http://www.bilbao.eus/cs/Satellite?c=Page&cid=3000048020&pagename=Bilbaonet%2FPage%2FBIO_listadoEquipamientos



Recursos comunitarios

¿Qué podemos hacer? Algunas ideas:

Actividades de sensibilización o visibilización o defensa de DDHH, medios de comunicación (siempre y cuando no se ponga en riesgo nuestra vida) para que se nos conozca, hacer voluntariado, apoyar a otras personas que ayudan a que la gente entienda nuestra realidad, actividades en las que poder conocer a gente local y así ir rompiendo las barreras y los miedos que, a veces, nos separan.

Asociaciones y entidades sociales

ALBOAN

📍 Padre Lojendio, 2, 2º 48008 - Bilbao. ☎ 944 151 135

alboanbi@alboan.org <http://www.vidasolidaria.com/fichas/2010-01-20/alboan2137.html>

ALDARTE. Centro de atención a gays, lesbianas y transexuales

📍 C/ Berastegi 5-5º Dptos 8 y 9. 48003 Bilbao. ☎ 94 423 72 96 ✉ aldarte@aldarte.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-06-15/aldarte-centro-atencion-gayslesbianas-1856.html>

Asociación Ahislama: integración cultural de los inmigrantes

📍 Barrio de Otxarkoaga. C/ Lozoño, 29 - Bilbao. ☎ 677 97 49 59 ✉ ahislama@wanadoo.es

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-12-22/asociacion-ahislama-2202.html>

CEAR Incidencia y Participación Social

📍 C/ Cristo, 9B 5º Bilbao. ☎ 944 24 88 44

<https://www.cear.es/sections-post/incidencia-y-participacion/>

Cruz Roja

📍 Urkixo Zumarkalea, 65. ☎ 944 43 47 92

http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=661,12406597&_dad=portal30&_schema=PORTAL30

Etorkinekin bat: ayudas al inmigrante con voluntarios

📍 Conde Mirasol 11. Bilbao. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-04-20/etorkinekin-bat-1927.html>

Asociacion Palestina Biladi

📍 Juan Bautista Zabala Kalea, 12, 48991 Getxo, Bizkaia. ☎ 944 04 95 50

<http://www.biladipalestina.org/index.php/actividades/actividades-actuales>

Fundación Etorkintza

📍 C/ Jon Arrospide, 24, 48014 Bilbao, Bizkaia. ☎ 944 44 42 49 ✉ fundacion@etorkintza.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2013-0114/fundacion-etorkintza-1656.html>

Médicos del mundo

📍 Bailen Kalea, 1. ☎ 944 79 03 22

<https://www.medicosdelmundo.org/quienes-somos/sedes/munduko-medikuak>

Asociación Susterra

📍 Saralegi Plaza, 48003 Bilbao, Bizkaia. ☎ 944 15 62 72

<http://www.susterra.info/>

Asociación Para el Desarrollo Integral Uniendo Culturas ASDIUC

📍 Padre Lojendio, 2 – 1º Dcha, 48008 Bilbao. ☎ 620 746 176 ✉ asociacionuniendoculturas@gmail.com

<http://www.culturasunidas.es/asociacion-para-el-desarrollo-integral-uniendoculturas-asdiuc/>

Euskal Gorrak (Asociación Vasca de Personas Sordas)

📍 C/Hurtado de Amézaga 27-6º. ☎ 944 76 50 52

<http://euskal-gorrak.org/>

Gaztaroa Sartu

📍 C/La Laguna 5, 48003 Bilbao. ☎ 944 16 04 20

<http://www.sartu.org/eu/gaztaroa-elkartea-sartu-bilbo/>

Gazteleku

📍 Travesía Altube, s/n, 48002 Bilbao. ☎ 944 44 95 96

www.gazteleku.org/

Asociaciones de personas gitanas

✓ Amuge (Asociación de mujeres gitanas de Euskadi) 📍 C/Txotena 13 Lonja 3-4 Bilbao ☎ 662 343 608 - 946 03 85 57

<http://asociacionamuge.com/>

✓ Banco del Tiempo de Barrios Altos de Bilbao 📍 Plaza Corazón de María 5, 48003 Bilbao. ☎ 944 16 85 71

✓ Nevipen 📍 C/Cortés Lonja derecha, 48003 Bilbao. ☎ 946 52 69 89 ✉ nevipen@nevipen.org

✓ KALE DOR KAYIKO 📍 C/Ondarroa 18 Lonja, 48004 Bilbao. ☎ 944 59 80 02 <https://www.kaledorkayiko.org/>

Cáritas Diocesanas de Bilbao- Centro Ekin (actividades ocupacionales)

📍 C/Langaran 5, 48004 Bilbao. ☎ 944 12 46 16 ✉ ekinfis@caritasbi.org

Ecuador Etxea

📍 C/Ribera Botica Vieja, 21 Lonja derecha, 48014 Bilbao (Deusto). ☎ 944 47 49 71

http://ecuadoretxea.blogspot.com.es/p/blog-page_5.html

Ongi etorri errefuxiatuak (Wellcome Refugees)

<http://bizkaia.ongietorrierrefuxiatuak.info/eu/>

Voluntariado

Bolunta: asociación para el voluntariado en Bizkaia

📍 Ronda s/n (frente al nº5), 2ª planta. Bilbao. ☎ 94 416 15 11 ✉ bolunta@bolunta.org

<http://www.vidasolidaria.com/fichas/2009-06-25/bolunta-1701.html>

CEAR Euskadi

📍 Calle Cristo 9 bis, 5. ☎ 944 248 844 ✉ info@cear-euskadi.org

<https://www.cear-euskadi.org/eu/>

Sarekide

📍 Jose Maria Chávarri Zuazo Kalea, 48930 Getxo, Bizkaia. ☎ 946 122 845 - 688 86 74 97

<http://www.sarekidegetxo.org/>