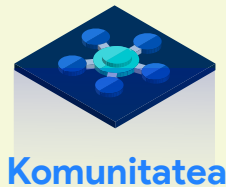


Osasun integralaren mapa

Osasun ona izatea ez da gaixotasun fisikorik ez izatea bakarrik. Osasun holistikoa edo osasun integrala elkarrekin lotuta dauden gure bizitzako zenbait alderdiren arteko oreka bilatzea da, honako alderdi hauen artekoa zehazki: alderdi fisikoa, mentala, emozionala, harremanetakoak, espirituala, soziala eta komunitatekoa.



Komunitatea

Herrialde berriko harrera-politikarekin eta ikuspegiarekin lotuta dagoena. Harrera egitea ez da ostatu ematea bakarrik, gizakien berezko ezaugarria da joaten den lekuetan komunitatea eratze eta sareak eraikitze beharra, eta, horretarako, elkar ezagutu behar dugu.



Alderdi soziala

Pertsona baten ongizate-egoerak bat etorri behar du bere inguruko baldintzekin eta gure osasun zaintzeko eskaintzen dizkiguten baliabideekin.



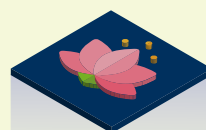
Harremanak

Beste pertsona batzuekin harreman onak eraikitzearekin lotuta dago, eta komunitate bateko kide garela eta bertan balioa dugula sentiarazteko aukera ematen diguten espazioak izatearekin.



Emozioak

Ez dago emozio positiborik eta negatiborik, guztiak dira beharrezkoak bizitzarako. Alderdi hau emozioak modu arduratsuan kudeatzearekin lotuta dago, haiek epaitu gabe.



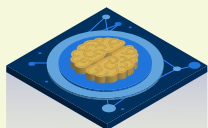
Alderdi espirituala

Gure bizitzaren zentzua aurkitzearekin lotuta dago, eta zer helburu lortzeko bizi garen jakitearekin.



Alderdi fisikoa

Gure gorputzak funtzionamendu optimoa izateko behar duena.



Alderdi mentala

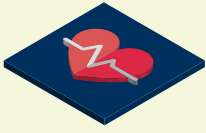
Eratzen ditugun pentsamendu-motak eta haietatik abiatuta sortzen ditugun gorputz-sentsazioak eta emozioak dira.



Hainbat alderdik eragiten dute gure osasunean, eta guk haietako bakoitza hobetzeko ahalmena dugu. Ziur dagoeneko zaintzen dituzula zure osasunaren alderdi batzuk; izan ere, badugu barne adimen bat, zer behar dugun dakiena berez, eta gure ongizatea bilatzera bultzatzen gaituena. Baina, batzuetan, gerta daiteke guk ez jakitea tresna horiek ditugula, eta haiek ezagutzeko eta garatzeko laguntza behar izatea, eta, hortik abiatuta, gure osasuna orekatzen lagunduko diguten baliabideak bilatu behar ditugu.

Nora jo dezakegu? Gehiago jakin nahi baduzu, kontsultatu gure baliabide-zerrenda:

www.cear-euskadi.org/osasunmapa.pdf



Osasun fisikoaren alorreko baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Elikadura ona, higieena, ariketa fisikoa, ondo lo egitea, errutinak, behar dugunean medikuengana edo sendagile gisa erreferentetzat ditugun pertsonengana jotzea.

Osasun-etxe publikoak: Osakidetza

📍 112

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

Gurutze Gorria

📍 Urkixo Zumarkalea. ☎ 944 43 47 92

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

Cáritas

📍 Erribera kalea, 8. ☎ 944 02 00 99

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

Gosasun: bizitza osasungarriaren aldeko elkartea

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

Udal-kiroldegiak

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

Udal-dutxak

📍 Bruno Mauricio Zabala kalea 18 48003 Bilbo . ☎ 944 15 69 15

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

Patinaketa-kantxa

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

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

Aire zabaleko kirol-ekipamenduak dituzten gunek: (kantxak, skate pistak, frontoia, teniserako, ping-pongerako eta fitnesserako gunek, saskiak, etab.)

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

Bilbon-Bizi bizikleten mailegu-zerbitzua

📍 Ernesto Erkoreka Plaza, 12, 📞 Herritarrentzako informazioa: 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/>

Marienea

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

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

Munduko emakumeak (dantza-tailerrak eta askoz ere gehiago)

📍 Fika kalea, 5. Biltzarra astelehenetan, 19:30ean. 📞 94 400 54 17

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

Bilbao Kirolak Ibiltarien Sarea

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

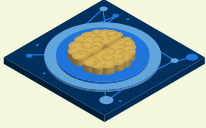
Botas Lilas mendi-ibilbideetarako taldea, Mujeres con Voz elkarte

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

Bakuva

📍 San Luis Meategiaren kalea 8, 48003 Bilbo. 📞 946 55 84 80

<http://bakuva.org/>



Osasun mentalaren alorreko baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Gure pentsamenduak hauteman, aztertu eta ordenatu, sormena erabiltzea hain kaltegarriak ez diren beste pentsamendu batzuk bilatzeko, kontrol mentaleko teknikak, meditazioa, zerbait ondo ez dagoela ikusten dugunean laguntza psikologikoa edo psikiatrikoa bilatzea.

CEAR-Euskadi (arreta psikologiko zerbitzua)

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

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

Etorkinekin bat: etorkinentzako laguntza boluntarioekin

📍 Mirasol kondearen kalea 11. Bilbo. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

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

Munduko Medikuak

📍 Bailen kalea 1, etxabea. 48003. ☎ 944 79 03 22

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

Deustu-San Inazioko modulu psikosoziala: arlo bio-psikosozialetan arreta emateko baliabide publikoa

📍 Agoitz plaza z/g, San Inazio 48014 Bilbo. ☎ 94 475 94 72 ✉ servimujer@modulodeustosanignacio.org

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

ERAIN: Psikoterapia

📍 Mitxel Labegerie 2, 1. solairua, 1. eta 2. bulegoak. 48005 Bilbo. ☎ 688 641 936 - 944 076 146 ✉ erain@erain.eu

www.erain.eu/

Bizkaiko Gurutze Gorria: Etorkinen eta errefuxiatuen egoitza

📍 Jose Olabarria kalea 6 (4. zenbakiko atariaren ondoan) 48001 – Bilbo

<http://www.cruzrojabizkaia.org>

Bizkaiko Caritas

📍 Erribera kalea 8, etxabea – 48005 Bilbo ☎ 944 02 00 99

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

Larrialdi psikiatrikoak Basurtuko Ospitalean

📍 Montevideo etorb, 18. 48013 Bilbo. ☎ 944 00 60 00

Osakidetza

(Familiako medikuari hitzordua eskatu eta gure egoera azaldu, psikologiara edo psikiatriara bideratu behar gaituen erabaki dezan)

Osakidetza (arreta psikologikoa)

📍 Maria Diaz Harokoa kalea 58, 48010 Bilbo. ☎ 944 70 51 95

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

Argia Fundazioa

📍 Trinitate kalea 11, 48993 Algorta - Getxo, Bizkaia. ☎ 94 460 70 12

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

Etorkintza Fundazioa

📍 Jon Arrospide kalea 11, 48014 Bilbo. ☎ 94 400 1571

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

Osasun mentalaren aldeko euskal elkarteak

📍 Bilbo-Galdakao errepidea 10, 3. solairua (Bolueta metroaren ondoan), 48004.

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

AVIFES

📍 Santutxu kalea 40, etxabea, 48004 Bilbo. ☎ 944 45 62 56

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

Auzolan

📍 Naxa kalea 5, 48003 Bilbo ☎ 944 16 36 22

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

Aita Menni

📍 Egaña kalea 10, 48010 Bilbo. ☎ 944 43 49 27

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

ACABE (Euskadiko Anorexiaren eta Bulimiaren Aurkako Elkarteak)

📍 Erronda kalea z/g. Ganbara espazioa 3.-G, 48005 Bilbo. ☎ 946 56 92 03

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

Bizkaiko Alkoholiko Anonimoak

📍 Plaza Barria 5, 3. ezk. Bilbo. ☎ 944 15 07 51

www.alcoholicos-anonimos.org

Gizakia Fundazioa

📍 Madariaga etorbidea 63, Bilbo. ☎ 944 47 10 33

www.gizakia.org

Ekintza Aluviz (Zori Jokalari Errehabilitatuen Espainiako Federazioa)

📍 San Juan kalea 26, etxabea, Barakaldo. ☎ 944 38 86 65

www.ekintzaaluviz.com

Hontza zentroa, Bizkaiko Caritas

📍 Erribera kalea 24, 48005 Bilbo. ☎ 944 16 81 30

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

Bilbo T.4 elkarte (HIESaren aurkako borroka):

📍 Alda Urkixo kalea 28, 4. 48010 Bilbo

<http://asociaciont4.com/>



Osasun emozionalaren alorreko baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Gure emozioak ezagutzen ikasi, haiek onartu, bizi eta arduraz bideratu, gurekiko zintzotasuna landu, gure emozioak kanporatzen lagunduko diguten eta aktiboki entzungo diguten konfiantzazko pertsonekin hitz egin, gure buruarengan konfiantza izan.

CEAR Euskadi (arreta psikologiko zerbitzua)

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

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

Deustu-San Inazioko modulu psikosoziala: arlo bio-psikosozialetan arreta emateko baliabide publikoa

📍 Agoitz plaza z/g, San Inazio 48014 Bilbo. ☎ 94 475 94 72 ✉ servimujer@modulodeustosanignacio.org

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

Munduko Medikuak

📍 Bailen Kalea, 1 ☎ 944 79 03 22

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

ERAIN

📍 Psikoterapia. Mixel Labegerie 2, 1. solairua, 1. eta 2. bulegoak. 48005 Bilbo. ☎ 688 641 936 - 944 076 146

✉ erain@erain.eu

www.erain.eu/

Gurutze Gorria

📍 Urkixo Zumarkalea , 65. ☎ 944 43 47 92

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

Etorkinekin bat: etorkinentzako laguntza boluntarioekin

📍 Mirasol kondearen kalea 11. Bilbo. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

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

Bizkaiko Caritas

📍 Erribera kalea 8, etxabea – 48005 Bilbo. ☎ 944 02 00 99

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

ASITES: itxaropenaren telefonoaren nazioarteko elkartea

☎ 91 459 00 62

Adimen emozionaleko tailerra (Bilboko Udala)

📍 La Bolsa udal-zentroa. Astelehena 10:00-12:00

ASVASAM gimnasio emozionala

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

Auzolan laguntza psikosozialeko modulua

📍 Naxa kalea 5, 48003 Bilbo. ☎ 944 16 36 22

<http://moduloauzolan.org/>

ASBIDU Bizkaiko dolu-elkartea

📍 Gurutzeta plaza 11, 2. B. Gurutzeta-Barakaldo, Bizkaia. ☎ 946 52 29 67 – 654 666 489

<http://www.asbidu.com>

UMAMANITA Jaio-aurreko eta jaio-ondoko heriotzarako laguntza

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

Doluan laguntzeko Krisalida elkarte

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

EISE Bilbo eta beste zenbait udalerrri

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

ALDARTE Gay, lesbiana eta transexualen arretarako zentroa

📍 Berastegi kalea 5, 5., 8. eta 9. bulegoak, Bilbo. ☎ 944 23 72 96

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

ERRESPETUZ: Transexualen, bisexualen, lesbianen eta gayen defentsarako eta gizarteratzerako euskal elkarte

📍 Benidorm kalea 1, solairuartea ezk.-esk. Sarriko Bilbo. ☎ 944 764 054 / 675 459 317

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

Egintza (haurrak eta familia)

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

BERRIZTU Seme-alaben eta gurasoen arteko indarkeria

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

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

LAGUNGO familia-orientaziorako zentroa

📍 Sabino Arana kalea 34, 1.C, 48013 Bilbo. ☎ 944 27 64 65

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

Bateratu Bitartekaritzaren Garapenerako eta Familiaren Sostengurako Euskal Elkarte

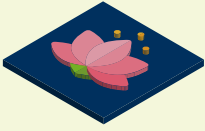
📍 Santutxu kalea 69, 48006 Bilbo. ☎ 944 27 77 88

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

Zutitu. Familia- eta sexu-indarkeriako kasuetarako tratamendu psikologikorako programa

📍 Campo Volantín pasealekua, 24. 48007 Bilbo. ☎ 944 45 07 60

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



Osasun espiritualaren alorreko baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Irakurketa espiritualak egin, kultu-tokietara jo (eliza, meskita, sinagoga, tenplu budista, natura, liburutegia, gure barnea...), otoitz egitea edo meditatzea, musika entzutea, artea ikustea edo sortzea, pertsona gisa aitortua izatea, bizitako esperientziei beste esanahi bat ematea, barkatua sentitzea, nork bere buruari barkatzea.

Bilboko eraztun berdea:

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

EKOOIZ: ingurumena zaintzeko elkarteak. Garapen iraunkorrari eta energia berriztagarriei buruzko mintegiak antolatzen dituzte:

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

Erlizozko baliabideak

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

- ✓ Done Jakue Katedral Basilika: Santiago plaza 1. ☎ 944 15 36 27
- ✓ Begoñako Andra Mariaren basilika: Begoñako Andra Maria kalea 38. ☎ 944 12 70 91
- ✓ San Nikolas eliza: San Nikolas plaza z/g, 48006. ☎ 944 16 34 24
- ✓ San Anton eliza: Erribera kalea, 24. ☎ 944 15 42 62
- ✓ Parohia "Tuturor Sfantilor": Zeroetxe plaza, 4, 48160 Derio. ☎ 620 072 827
- ✓ Assalam meskita: Begoñazpi, 1. ☎ 944 16 60 96
- ✓ Badr meskita: Fika, 12.
- ✓ Al Furqan meskita: Las Armas kalea 30.
- ✓ An Nur mesquita: Gorte kalea 3.

Bilboko Udalaren Kirol Erakundea

📍 Nafarroa kalea 5, 48001 Bilbo. ☎ 94 435 47 40

Yoga (ordutegiak eta kiroldegiak loturatan): https://www.bilbaokirolak.com/servlet/Satellite/bk/esp/instalaciones/yoga/bk_actividad_fa

Udal-liburutegiak

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

Museoak (eta noiz diren doakoak)

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

Parkeak eta lorategiak

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



Harreman-osasunaren alorreko baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Beste pertsona batzuk ezagutzeko aukera emango diguten jarduerak egin, ikasteko eta jendea ezagutzeko aukera emango diguten ikastaroetan izena eman, aisialdi-jardueri buruzko informazioa lortu, boluntario gisa izena eman, harreman berriak sortu eta elikatu, lehendik ditugun harremanak zaindu.

Aisialdiko jarduerak eskaintzen dituzten erakundeak

CEAR Euskadi

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

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

Munduko Medikiak

📍 Bailen Kalea, 1. ☎ 944 79 03 22

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

Etorkinekin bat: jarduerak eta tailerrak

📍 Mirasol kondearen kalea 11. Bilbo. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

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

Ignacio Ellacuria gizarte-zentroa

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

<http://fundacionellacuria.org/>

Adsis Bizkaia fundazioa

📍 Aita Larramendi kalea 2, solairuarte ezk. 48012 Bilbo. ☎ 944 22 28 33 ✉ foebilbao@fundacionadsis.org

<https://fundacionadsisbizkaia.org/>

Izangai elkarte

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

www.izangai.org/

Histeria Kolektiboa

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

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

Bizkaiko Xake Federakuntza

📍 Kale Barria 4. ☎ 944 41 52 31 ✉ <http://fvda.org/>

<http://fvda.org/>

Bilbiko Kultur Etxea

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

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

La Matriz (Bilboko arte-elkartea):

📍 Bailen kalea 11 bis, etxabea. ☎ 693 29 80 83 ✉ lamatrizestudio@hotmail.com

Denbora-bankuak

Bilboko denbora-bankuak

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

- ✓ Agintza Time Bank (ATB) <http://agiantza.eu/atb/>
- ✓ Bilboko Goiko Auzoetako Denbora Bankua 📍 Mariaren Bihotza plaza 5, 48003 Bilbo. ☎ 944 16 85 71
- ✓ Andreberri-Abusuko DB 📍 Abusuko Gizarte Etxea, Iharra plaza. ☎ 944 16 23 88
- ✓ Sendotu DB <http://sendotu.blogspot.com.es/>
- ✓ Musutruk Ibarrekolanda 📍 Errondoko kalea 2, 48015 Bilbo. ☎ 665 474 215
- ✓ Otxartruke

Interneten bidez pertsonak ezagutzeko baliabideak

Amigos Bilbao

www.amigosbilbao.com

Amigas Bilbao

www.amigasbilbao.com

Couch Surfing

www.couchsurfing.com

App-ak: Tinder, Grinder, Wapa.

Emakume-elkartek

Acambi

📍 Egia Jeneralaren kalea 33, 48013 Bilbo. ☎ 944 42 12 83

<http://acambibizkaia.org/>

Bagabiltza Fundazioa

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

www.bagabiltza.com/es/

Hegoa institutua

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

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

Emakumeak, osasuna eta indarkeria programa

☎ 944 20 31 27 ✉ gmota@bilbao.eus

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

Bidaya elkarte, EAEko emakume musulmanena

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

Ahizpatasuna: emakume euskaldunak eta marokoarrak

📍 Mirasol kondearen kalea, 6. lonja, Bilbo.

La Quinta Ola

✉ laquintaolaeselamor@gmail.com

<https://laquintaola.net>

Mamiki batukada feminista

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

Marienea

📍 Goikoa Kalea, 54. ☎ 946 12 41 00

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

Munduko emakumeak (dantza-tailerrak eta askoz ere gehiago)

📍 Fika kalea 5. Batzarra astelehenetan, 19:30ean. ☎ 944 00 54 17

<http://mujeresdelmundobabel.org/>

Margotu Elkarte: behartsuenen gizarte-esklusioaren aurkako borroka

📍 Masustegi kalea 347, 2. 48002 Bilbo. ☎ 94 427 85 70 ✉ direccion@margotu.net

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

La Faktoria (sorkuntza eta ikaskuntza feministarako gunea)

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

Askabide

📍 Babes kalea 1, Bilbo. ☎ 944 16 48 28

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

BLZ (Biktimei Laguntzeko Zerbitzua)

📍 Ibañez de Bilbao kalea 3-5, 48001 Bilbo. ☎ (doakoa) 900 40 00 28 - 944 01 64 87

Emakumeak aniztasunean

📍 Lehendakari Agirre kalea 4, etxabea, 48970-Basauri. ☎ 944 02 95 99 - 663 342 056

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

Amuge (Euskadiko emakume ijitoen elkartea)

📍 Txotena kalea 13, 3-4 lonja, Bilbo. ☎ 662 343 608 - 946 03 85 57

<http://asociacionamuge.com/>

Mujeres con voz

📍 Amezti kalea 6, 1. solairua 8, Getxo

Babelgo Dorrea: ahalduntzea eta autolaguntza

📍 Ellacuria Fundazioa. Arrupe Etxea, Aita Lojendio kalea 2, 1. eskuina. 48008 Bilbo. ☎ 944 46 59 92

✉ info@fundacionellacuria.org

Hizkuntza-trukea

Conversation Exchange

www.conversationexchange.com

Open Language Exchange

www.openlanguageexchange.com

Aisialdirako beste baliabide publiko batzuk

Munduko Jendeak jaialdia

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

AmigosBilbao: 50 urtetik gorako pertsonentzako foroa

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

Diskotekak

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

Merkatuak eta azokak

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

Azkuna Zentroa

📍 Arriquirar plaza 4, 48010 Bilbo. ☎ 944 01 40 14

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

ZAWP

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

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

BilbaoArte Fundazioa

📍 Urazurrutia kalea 32. ☎ 944 15 50 97

<http://bilbaoarte.org/>

Sapos y princesas: aire zabaleko jarduerak familia osoarentzat Bizkaian.

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



Gizarte-baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Kaltetzen gaituen testuingurutik irten osasuna berreskuratu ahal izateko, testuinguru berrian laguntza bilatu herrialde horretan bizitzeko beharrezkoak diren baliabideak lortu ahal izateko, egokitu arte, eta, behin egokitutakoan, baliabide horiek gure kasa lortzeko borrokatzea, testuinguruak ahalbidetzen digun heinean.

Lanbide

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

CEAR Euskadi

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

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

Ignacio Ellacuria gizarte-zentroa

📍 Aita Lojendio kalea 2. ☎ 944 46 59 92

<http://fundacionellacuria.org/>

Gurutze Gorria

📍 Urkixo Zumarkalea, 65. ☎ 944 43 47 92

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

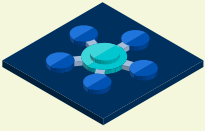
On-line dauden baliabide eleanitzen gida

Edozein lekutatik udalerrira iritsi berri diren pertsona guztientzako funtsezko arloetako oinarrizko kudeaketei buruzko informazioa jaso da:

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

Oinarrizko gizarte-zerbitzuak

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



Komunitate-baliabideak

Zer egin dezakegu? Zenbait proposamen:

Giza Eskubideei buruz sentsibilizatzeko eta haiek ikusarazteko eta defendatzeko jarduerak, gu ezagutarazteko komunikabideak (gure bizitza arriskuan jartzen ez den bitartean), boluntario-lana egitea, jendeari gure errealitatea ulertarazten laguntzen dieten pertsoneri laguntzea, eta bertako jendea ezagutzeko aukera ematen duten jardueretan parte hartzea batzuetan banantzen gaituzten oztopoak eta beldurrak hausten joateko.

Elkarte eta erakunde sozialak

ALBOAN

📍 Aita Lojendio kalea 2, 2. 48008 - Bilbo. ☎ 944 151 135

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

ALDARTE. Gay, Lesbiana eta Transexualen arreta zentroa

📍 Berastegi kalea 5, 5. solairua, 8. eta 9. bulegoak, 48003 Bilbo. ☎ 94 423 72 96 ✉ aldarte@aldarte.org

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

Ahislama elkarte: etorkinen gizarteratze kulturala

📍 Otxarkoaga auzoa. Lozoño kalea 29, Bilbo. ☎ 677 97 49 59 ✉ ahislama@wanadoo.es

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

CEAR Euskadi Gizarte-eragina eta parte-hartzea

📍 Kristo kalea 9B, 5. Bilbo. ☎ 944 24 88 44

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

Gurutze Gorria

📍 Urkixo Zumarkalea, 65. ☎ 944 43 47 92

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

Etorkinekin bat: etorkinentzako laguntza boluntarioekin

📍 Mirasol kondearen kalea 11. Bilbo. ☎ 94 416 06 60 ✉ info@etorkinekinbat.org

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

Palestina Biladi elkarte

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

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

Etorkintza Fundazioa

📍 Jon Arrospide kalea 24, 48014 Bilbo, Bizkaia. ☎ 944 44 42 49 ✉ fundacion@etorkintza.org

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

Munduko Medikak

📍 Bailen kalea 1. ☎ 944 79 03 22

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

Susterra elkarte

📍 Saralegi plaza, 48003 Bilbo, Bizkaia. ☎ 944 15 62 72

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

Kulturak Batzen ASDIUC Garapen Integralerako Elkarte

📍 Aita Lojendio kalea 2, 1. esk. 48008 Bilbo. ☎ 620 746 176 ✉ asociacionuniendoculturas@gmail.com

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

Euskal Gorrak (Gorren Euskal Elkarte)

📍 Hurtado de Amezaga kalea 27, 6. ☎ 944 76 50 52

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

Gaztaroa Sartu

📍 Aintzira kalea 5, 48003 Bilbo. ☎ 944 16 04 20

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

Gazteleku

📍 Altube kalea z/g, 48002 Bilbo. ☎ 944 44 95 96

www.gazteleku.org/

Ijitoen elkarteak

✓ Amuge (Euskadiko emakume ijitoen elkarte) 📍 Txotena kalea 13, 3-4 lonja, Bilbo. ☎ 662 343 608 - 946 03 85 57

<http://asociacionamuge.com/>

✓ Bilboko Goiko Auzoetako Denbora Bankua 📍 Mariaren Bihotza plaza 5, 48003 Bilbo. ☎ 944 16 85 71

✓ Nevipen 📍 Gorte kalea, eskuineko lonja, 48003 Bilbo. ☎ 946 52 69 89 ✉ nevipen@nevipen.org

✓ KALE DOR KAYIKO 📍 Ondarroa kalea 18 lonja, 48004 Bilbo. ☎ 944 59 80 02 <https://www.kaledorkayiko.org/>

Bilboko Caritas - Ekin zentroa (jarduera okupazionalak)

📍 Langaran kalea 5, 48004 Bilbo. ☎ 944 12 46 16 ✉ ekinfis@caritasbi.org

Ecuador Etxea

📍 Botikazar erribera 21, eskuineko lonja, 48014 Bilbo (Deustu). ☎ 944 47 49 71

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

Ongi etorri errefuxiatuak (Wellcome Refugees)

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

Boluntariotza

Bolunta: Bizkaiko boluntariotza-elkartea

📍 Erronda kalea z/g (5. zenbakiaren parean), 2. solairua. Bilbo. ☎ 94 416 15 11 ✉ bolunta@bolunta.org

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

CEAR Euskadi

📍 Kristo kalea 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/>