



¿QUIÉNES SOMOS?

Emigrad@s Sin Fronteras es una asociación sin ánimo de lucro conformada por personas profesionales en su mayoría inmigrantes, de orígenes diversos: Europa, País Vasco, América Latina, África, Asia, y Europa del Este.

Las personas que conformamos Emigrad@s Sin Fronteras trabajadoras, socias y voluntarias, trabajamos para promover la participación política, social, cultural, económica y académica en Euskadi y en el resto del conjunto del Estado Español, así como en las respectivas comunidades de origen. Igualmente, contribuimos al fortalecimiento del tejido organizativo del colectivo inmigrante.

QUÉ HACEMOS

En Emigrad@s Sin Fronteras facilitamos espacios de intercambio con actividades lúdicas, de encuentro y de sensibilización, con el fin de incentivar la participación de personas inmigrantes así como también del País Vasco y generar cada vez una mayor integración.

CONTACTO E INFORMACIÓN:

BIZKAIA

Calle Zumarraga 5, bajo D
48006 Bilbao
692 67 37 17
946 793 483

e-mail: sd_bizkaia@emigradossinfronteras.org

VITORIA – GASTEIZ

Paseo de Eulogio Serdán 6, bajo.
01012 Vitoria-Gasteiz.
617 814 567/697 444 603

e-mail: sd_alava@emigradossinfronteras.org

SAN SEBASTIAN

Avda Zarautz 86, b6
608 129 709

e-mail: sd_gipuzkoa@emigradossinfronteras.org

organiza:



financia:



MUJER: CUÍDATE- QUIÉRETE-VALÓRATE

TALLERES DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES INMIGRANTES TRABAJADORAS DE HOGAR



ADI EMAKUME: ZEURE BURUA ZAINDU, MAITATU ETA BALORATU

ETXEKO BEHARGINAK DIREN EMAKUME ETORKINENTZAKO AUTO-ZAINKETAKO TAILERRAK

organiza:



financia:



Proyecto:

El proyecto de "Autocuidado de Mujeres Inmigrantes Trabajadoras del Hogar" a través de diferentes talleres, habilidades para el autocuidado. Enseñándolas a utilizar medios, oportunidades y de esta manera, reforzar el valor de cada mujer inmigrante como parte activa de la sociedad de acogida.



Por qué es importante:

Las mujeres que trabajan dentro del sector doméstico generalmente dedican la mayor parte de su tiempo a los demás y se olvidan de dedicarse un tiempo para el cuidado de sí misma.



El autocuidado es esencial, permite que funcionemos mejor, en nuestra vida personal, social y laboral.



Adquirir herramientas de autocuidado, nos permite ser capaces de proporcionarnos a nosotras mismas, condiciones de vida saludables.

¿A quién va dirigido?

A ti mujer, que te encuentras lejos de tu país, de tu familia, de tus amigos. Trabajas realizando labores domésticas que ocasionan stress, agotamiento físico y mental. Incluso en algunas ocasiones, te habrás encontrado en situaciones injustas, desigualdades y sin apoyo.

¿Cómo inscribirse?

por correo electrónico a: sd_bizkaia@emigradossinfronteras.org
Teléfonos: 946 793 483/645138757

TALLERES/TAILERRAK

	BILBAO	BARAKALDO	PORTUGALETE	GETXO
1. La importancia del autocuidado: <i>Mujer cuidate.</i> 1. Auto-zainketaren garrantzia: <i>Emakumea, zaindu zeure burua.</i>	apirilak 6 abril	apirilak 13 abril	apirilak 20 abril	
2. EFT-Tapping, Técnica de Liberación, Emocional y Automasaje: <i>Mujer conecta con tu cuerpo.</i> EFT-Tapping, Emozioen Askapenerako Teknika, eta Automasajea: <i>Emakume gorputzarekin kontaktuan.</i>	apirilak 27 abril	maiatzak 4 mayo	maiatzak 11 mayo	
3. La autogestión de tiempo libre y la Autoestima: <i>Mujer quiérete y valórate</i> 3. Denboraren autokudeaketa eta Autoestimua: <i>Emakume maite zaitz baloratu zaitz</i>	maiatzak 18 mayo	maiatzak 25 mayo	ekainak 1 junio	
4. Socialización de experiencias e integración intercultural: <i>Uniendo fuerzas y compartiendo experiencias</i> 4. Esperientzien gizartekotzea eta kulturarteko integrazioa: <i>Indarrak bateratzen eta esperientziak partekatzen</i>	ekainak 8 junio			
5. Información sobre derechos Laborales y Ley de Extranjería: <i>Conoce tus derechos</i> 5. Lan Zuzenbidea eta Atzerritarren Legeari buruzko informazioa: <i>Zure eskubideak ezagutu</i>		ekainak 15 junio		
6. Aplicación de estrategias: <i>Poniendo en práctica estrategias de Autocuidados</i> 6. Estrategien aplikazioa: <i>Auto-zainketako estrategiak martxan jarri.</i>			ekainak 22 junio	
7. Evaluación final del proceso y despedida 7. Prozesuaren azken ebaluaketa eta agurra				ekainak 29 junio

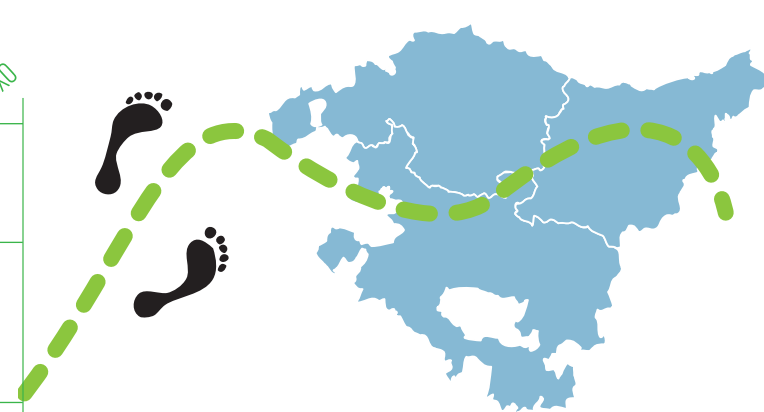
BILBAO: Sede de Médicos del Mundo C/ Bailén 1, bajo. Médicos del Mundo-ren egoitzan Bailén Kalea 1, baxua.

Sábados de 16:00 a 19:00 hrs. / Larunbatetan 16:00tik 19:00 arte.
BARAKALDO: Centro Clara Campoamor C/ Gernikako Arbola, 41 Clara Campoamor Zentruan Gernikako Arbola Kalea, 41

Sábados de 17:00 a 20:00 hs. / Larunbatetan de 17:00tik 20:00 arte.
PORTUGALETE: Centro Social San Roque C/ Gregorio Uzquiano Kalea, S/N San Roque-ko Zentru Sozialean Gregorio Uzquiano Kalea, S/N

Sábados de 16:00 a 19:00hs. / Larunbatetan 16:00tik 19:00arte.
GETXO: Lugar a definir / Egokitu beharreko lekua.
Sábado 29 de Junio de 16:00 a 20:00 hs. /
Ekainak 29 Larunbata 16:00 tik 20:00 arte.

**TALLERES GRATUITOS-PLAZAS LIMITADAS
DOANEKO TAILERRAK – PLAZA MUGATUAK**



Proiektua:

"Etxeko beharginak diren emakume etorkinentzako Auto-zainketa" proiektua, auto-zainketarako gaitasunak trebatu nahi ditu tailer ezberdinen bidez. Modu honetan eskura dituzten baliabide eta aukerak erabiltzen irakatsi eta aldi berean emakume bakoitza bere harrera gizartearen parte aktibo batean bihurtu.



Zergatik da garrantzitsua:

Etxeko lanetan darabilten emakumeek bere denbora guztia besteengan erabiltzen dute eta beraien zat beharrezkoa den denboraz ahazten dira.



Auto-zainketa oso garrantzitsua da, gure bizitzaren esparru ezberdinetan, pertsonala, soziala eta lan arloan hobeto maneiatzen laguntzen gaitu.



Auto-zainketarako teknikak bereganatuz, zeure buruari bizi baldintza osasungarriagoak lortzen laguntzen dizu.

Nori zuzendua?

Beren familia, lagun eta herritik urrun dauden emakumei zuzentzen da. Etxeko behargintzan lan egiten duzuean, estresa eta akidura fisikoa zein mentala sortzen du. Baliteke, bidegabeko, ezberdintasun eta laguntzarik gabeko egoeretan egon zara.

Zelan eman dezaket izena?

posta elektronikoa bidaliz: sd_bizkaia@emigradossinfronteras.org
Telefonoak: 946 793 483/645138757