

# PROGRAMA DE TALLERES DE SALUD Y BIENESTAR

## PERSONAS INMIGRANTES EXTRANJERAS

2013



<b>Reagrupación familiar</b> .....	3
Encuentros de familias inmigrantes reagrupadas (padres y madres).....	4
Encuentros de familias inmigrantes reagrupadas (hijos e hijas).....	5
<b>Relaciones de pareja. Cómo sentirnos bien</b> .....	7
Derecho a amar, amar con derechos.....	8
Nuevo modelo de masculinidad.....	9
<b>Pérdidas tristes y estrés. Cómo hacer</b> .....	11
Encuentros personas inmigrantes .....	13

# Reagrupación familiar



# Encuentros de familias inmigrantes reagrupadas (padres y madres)

Grupo de encuentro para **padres y madres inmigrantes de origen extranjero que han reagrupado a hijos e hijas menores de edad**. Reflexionaremos sobre el reencuentro con ellos y ellas: contarles por qué estuvimos separados, cómo hablarles, educarles y apoyarles ahora.

## ¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

- Cómo fue el momento de la separación y se mantuvieron las relaciones en la distancia.
- Cómo se ha preparado el viaje para el reencuentro.
- El reencuentro en un país nuevo. Cómo afrontar los cambios y apoyar a nuestros hijos e hijas.

## ¿QUIÉN PUEDE PARTICIPAR?

- Padres/madres inmigrantes de origen extranjero que han reagrupado hijos/hijas recientemente.

NECESARIO entender y hablar castellano a nivel medio.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Entrevista previa a personas/familias inscritas.
- Grupo de apoyo dirigido por profesionales.
- Sesiones semanales: todos los jueves del 24 de enero al 28 de marzo de 2013.
- Horario: de 18.00 a 19.30 horas.
- Lugar: CC El Pilar, Sala 1.

SERVICIO DE CUIDADO DE MENORES

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

- En Centros Cívicos y Polideportivos en horario de 8:00 a 20:00 horas, a través del teléfono 010 o en [www.vitoria-gasteiz.org/cceid](http://www.vitoria-gasteiz.org/cceid).
- Inscripción hasta completar plazas.

INSCRIPCIÓN: 1 €.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Desde el 1 de diciembre al 13 de enero de 2013.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

Centro Municipal de Acogida a la inmigración Norabide  
Tno de contacto: 945 161 764  
e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)

# Encuentros de familias inmigrantes reagrupadas (hijos e hijas)

Dirigido a personas en **edades comprendidas entre los 8 y los 18 años, que han sido reagrupadas** y cuyos padres y/o madres se encuentran realizando este taller. Para apoyarles en la adaptación a la escuela, a la familia de nuevo y a la ciudad.

## ¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

A través de actividades de juego, lectura, dibujo los chicos y chicas podrán expresar cómo han vivido los años de separación y cómo ha cambiado su vida con la reagrupación. Podrán hablar de sus sentimientos, de lo que quieren y de lo que es difícil para ellos/as.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- A los hijos e hijas del grupo Encuentros de familias inmigrantes reagrupadas (padres y madres) en edades comprendidas entre los 8 y los 18 años.

NECESARIO entender y hablar castellano a nivel medio.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Entrevista previa a los y las menores.
- Grupo de encuentro y juego dirigido por profesionales.
- Sesiones semanales los días: todos los martes del 5 de febrero al 26 de marzo de 2013.
- Lugar: CC El Pilar, Sala 1
- Horario:
  - de 18.00 a 19.00 para edades de 8 a 13 años
  - de 19.00 a 20.00 horas para edades de 14 a 18 años

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

- En Centros Cívicos y Polideportivos en horario de 8:00 a 20:00 horas, a través del teléfono 010 o en [www.vitoria-gasteiz.org/cceid](http://www.vitoria-gasteiz.org/cceid).
- Inscripción hasta completar plazas.

INSCRIPCIÓN: 1 €

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Desde el 1 de diciembre al 13 de enero de 2013.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

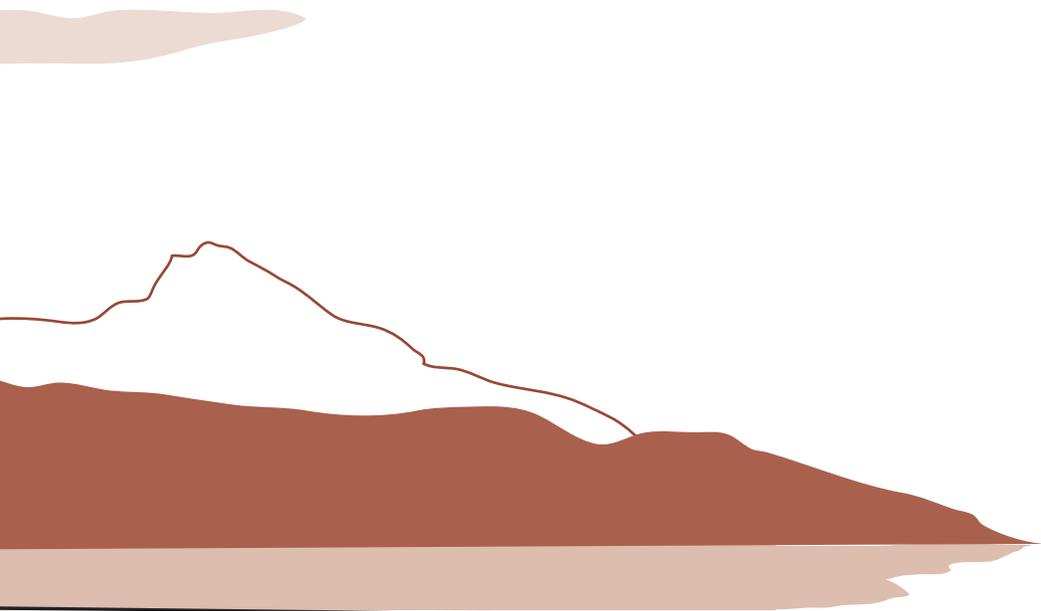
Centro Municipal de Acogida a la inmigración Norabide

Tno de contacto: 945 161 764

e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)



# Relaciones de pareja. Cómo sentirnos bien



# Derecho a amar, amar con derechos

Grupos de encuentro de **mujeres inmigrantes extranjeras**: hablaremos sobre los cambios que vivimos, cómo queremos que sea nuestra vida, cómo podemos conseguir nuestros sueños, qué podemos cambiar **para sentir que *todo va bien***.

## ¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

- El respeto y la igualdad: hacia mi misma y en las relaciones de pareja.
- Cómo mejorar la autoestima.
- El papel de las mujeres en distintos ámbitos: casa, trabajo, la escuela, etc.
- Formas de solucionar los conflictos para que todos/as salgan ganados.
- Además es una oportunidad para hacer nuevas amistades y conocer los servicios que hay en la ciudad.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Mujeres inmigrantes extranjeras.
- NECESARIO entender y hablar castellano a nivel medio.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Grupo de apoyo para mujeres.
- Sesiones semanales los días: todos los miércoles del 23 de enero al 27 de marzo de 2013.
- Horario: de 18:30 a 20:00 horas.
- Lugar: CC Iparralde, sala de reuniones.

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

- En Centros Cívicos y Polideportivos en horario de 8:00 a 20:00 horas, a través del teléfono 010 o en [www.vitoria-gasteiz.org/cceid](http://www.vitoria-gasteiz.org/cceid).
  - Inscripción hasta completar plazas.
- INSCRIPCIÓN: 1 €.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Desde el 1 de diciembre al 13 de enero de 2013.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

Centro Municipal de Acogida a la inmigración Norabide  
Tno de contacto: 945 161 764  
e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)

# Nuevo modelo de masculinidad

Grupos de encuentro de **hombres inmigrantes extranjeros**: hablaremos sobre los cambios que vivimos, cómo queremos que sea nuestra vida, cómo podemos conseguir nuestros sueños, qué podemos cambiar **para sentir que todo va bien**.

## ¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

- Estilos diferentes para ser hombre hoy: ¿puedo escoger?.
- Formas de solucionar los conflictos para que todos/as salgan ganados.
- Qué es la igualdad entre hombres y mujeres:
- Cómo ser feliz en mis relaciones de pareja.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Hombres inmigrantes extranjeros.
- NECESARIO entender y hablar castellano a nivel medio.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

- Charlas de hombres en grupo.
- Sesiones semanales los días: Todos los martes del 22 de enero al 26 de marzo de 2013.
- Horario: de 18:30 a 20:00 horas.
- Lugar: Polideportivo Landazuri, sala 3.

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

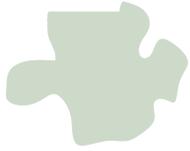
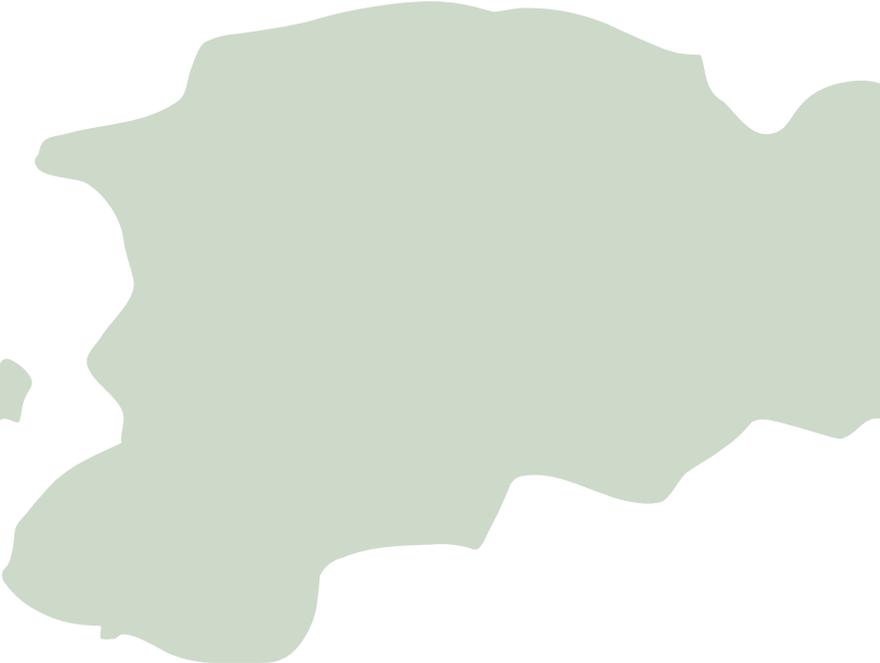
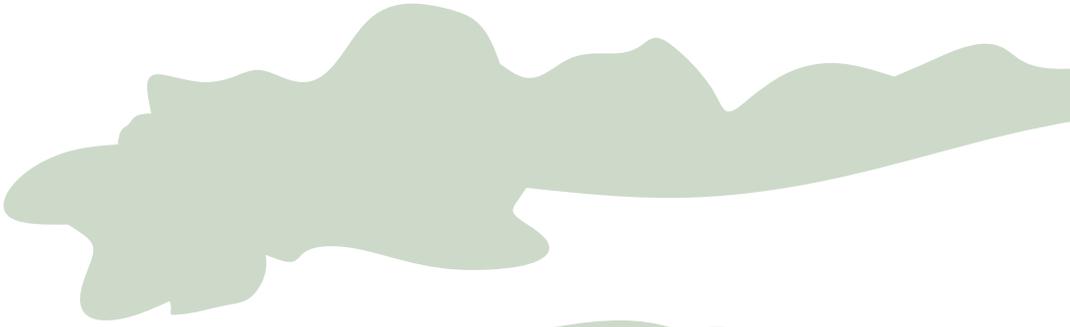
- En Centros Cívicos y Polideportivos en horario de 8:00 a 20:00 horas, a través del teléfono 010 o en [www.vitoria-gasteiz.org/cceid](http://www.vitoria-gasteiz.org/cceid).
  - Inscripción hasta completar plazas.
- INSCRIPCIÓN: 1 €.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Desde el 1 de diciembre al 13 de enero de 2013.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

Centro Municipal de Acogida a la inmigración Norabide  
Tno de contacto: 945 161 764  
e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)



# Pérdidas tristes y estrés. Cómo hacer





# Encuentros de personas inmigrantes

Grupos de encuentro de personas inmigrantes extranjeras. **Hablaremos de la tristeza por estar fuera** y lejos de nuestro país y nuestra familia. **Buscaremos la forma de estar y sentirnos bien** en Vitoria-Gasteiz.

## ¿QUÉ VAMOS A TRATAR?

- Nuevo entorno: dificultades a la llegada al nuevo país.
- Estrés: ¿qué es?, ¿cómo lo notamos? y ¿qué lo provoca?
- Aprenderemos a relajarnos.
- Cómo mejorar mis relaciones con las personas.
- Solución de problemas: practicaremos como afrontar los problemas del día a día.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Personas inmigrantes extranjeras mayores de 18 años con dificultades para adaptarse y problemas que les preocupan.

NECESARIO entender y hablar castellano a nivel medio.

## ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

Entrevista previa a personas inscritas.

Grupo de apoyo. Sesiones dirigidas por profesionales.

Sesiones semanales: 21 de enero al 25 de marzo DE 2013.

GRUPO MAÑANA en horario de 10:00 a 11:30 horas

GRUPO TARDE en horario de 18:30 a 20:00 horas

Lugar: CC Iparralde, Sala 3.

## ¿CÓMO INSCRIBIRSE?

- En Centros Cívicos y Polideportivos en horario de 8:00 a 20:00 horas, a través del teléfono 010 o en [www.vitoria-gasteiz.org/cceid](http://www.vitoria-gasteiz.org/cceid).

- Inscripción hasta completar plazas.

INSCRIPCIÓN: 1 €.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Desde el 1 de diciembre al 13 de enero de 2013.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

Centro Municipal de Acogida a la inmigración Norabide

Tno de contacto: 945 161 764

e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)



**PARA MÁS INFORMACIÓN:**

Centro Municipal de Acogida a la Inmigración Norabide

Adriano VI, 9 - 01008 Vitoria-Gasteiz

Tfno. de contacto: 945 161 764

e-mail de contacto: [norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org](mailto:norabide.adm1@vitoria-gasteiz.org)

Gizarte Gaien eta Adinekoen Saila

Departamento de Asuntos Sociales y de las Personas Mayores

Gizarteratze Zerbitzua

Servicio de Inserción Social

Norabide, Udalaren Etorkinentzako Harrera Zentroa

Centro de Acogida a la Inmigración Norabide

