

# aizan

## GRUPO DE ASESORAMIENTO, APOYO Y AUTOAYUDA

**ÁREA:** IGUALDAD

### TIPO DE ACTIVIDADES:

El grupo ofrece orientación integral a aquellas mujeres que decidan afrontar su proyecto de vida

### OBJETIVOS:

- Modificar actitudes y comportamientos arraigados.
- Trabajar la autoestima y los sentimientos de culpa.
- Enfrentar la violencia.
- Lograr una mayor autonomía y empoderamiento frente a la vida.
- Ofrecer apoyo y autoayuda ante situaciones de crisis.

### COORDINADORA:

**AIZAN.** Asociación Psicosocial para la Igualdad.

### DESTINATARIAS:

Mujeres que quieran afrontar la vida desde una perspectiva no violenta.

### FORMA DE PARTICIPACIÓN:

Nos reunimos una vez por semana.  
Gratuito.

### CONTACTO:

Asociación Psicosocial para la Igualdad AIZAN  
Tels.: 945 149 413 / 658 756 260  
berdintasuna@gmail.com