



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

GRUPO DE ASESORAMIENTO, APOYO Y AUTOAYUDA  
OBJETIVOS:

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

**COORDINADORA:**  
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  
Teléfonos: 945 14 94 13 / 658 75 62 60  
aizanmujer@euskalnet.net



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa



AHOLKATZE, EUSKARRI ETA AUTO-LAGUNTZA TALDEA

ARLOA: BERDINTASUNA

EKINTZA MOTA:

Taldea bideraketa osoa ematen du,  
biziera berreskuratu nahi duten emakumeentzat

AHOLKATZE, EUSKARRI ETA AUTO-LAGUNTZA TALDEA  
HELBURUAK:

- Finkatutako izaera eta jokaerak aldatzea
- Norbere balia eta erru sentimenduak lantzea
- Indarkeriari aurre egitea
- Emakume partaideen autonomia eta burujabetasun handiagoa lortzea biziaren aurren
- Euskari eta elkarlaguntza ematea krisialdietan

**KOORDINATZAILEA:**  
AIZAN PSIKOSOZIAL ELKARTEA

**NORENTZAT:**  
BIZIA EZ-INDARREZKO IKUSPEGI BATETIK  
AURRE EGIN NAHI DUTEN EMAKUMENTZAT

**NOLA PARTE HARTU:**  
TALDEAN PARTE ELKARTZEN GARA ASTERO  
DOAHINIK

**HARREMANERAKO TELEFONOA:**

AIZAN Psicosocial Elkarte  
Telefonoak: 945 14 94 13 / 658 75 62 60  
aizanmujer@euskalnet.net



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipuzkoa