

## Grupo de Apoyo Mutuo

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

### Temas

Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional.

---

### Descripción

Espacio mensual y grupal para trabajar estrategias de manejo del estrés, fomentar el autocuidado y aprender recursos emocionales y adaptativos para nuestro día a día.

Mejorar nuestra salud mental y emocional es posible.

Se realiza último miércoles de cada mes de 17 a 18:30

Precio taller completo 20 euros , 10 euros para colaboradoras. Para más información contactar por teléfono mail.

Lugar de realización . Centro Joaquín Roncal.

---

### Población

Población General - Mujeres (Mujeres con y sin discapacidad)

---

### Persona de contacto

Laura Aranda, Isabel Toro (682728686) (info@amanixer.es)

---

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Amanixer

---

### Fecha de última actualización de la actividad

05/09/2025

---

### Situación actual de la actividad

Activa

---

### Gratuita

No

---

## Localización

Calle San Braulio 5 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://www.amanixer.es/grupos-apoyo-mutuo/>

<https://www.facebook.com/amanixer>

<https://twitter.com/amanixer>

## Imagen de la Actividad

Gru  
apo

