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