asajer-k idatzia
Osteguna, 2022(e)ko urtarrila(r)en 20-(e)an 09:10etan - Azken eguneratzea Osteguna, 2022(e)ko urtarrila(r)en 20-(e)an 09:30etan

EMAKUMEENTZAKO BERARIAZKO LAGUNTZA-TALDEA

ASAJER 1989. urteaz geroztik ari da eragindako pertsonak artatzen eta laguntza eskaintzen, bai banaka, bai taldeen bidez.

2017an jarri zen martxan emakumeentzako berariazko taldea. Ausazko jokoekiko eta apustuekiko menpekotasuna duen topagune gisa eratu zen. Bertan, jokoak dakartzan portaerez eta haren ondorioez hitz egiteaz gain, beraientzat garrantzitsuak diren hainbat gai jorratzen

dira: autokontrol emozionala, osasun fisikoa eta gaixotasunak, osasun mentala, estigma, bakardadea, gizarte eta familia testuingurua, aisialdia eta denbora librea...

FAKTORE hauek lantzen dira:

- Arazoaren aurrean kontzientziatzea eta arazoarekiko erantzukizuna.
- Taldeak duen garrantzia berreskuratze-prozesuan laguntzeko.
- Berriz gaixotzea erraztu dezakeena balioestea eta kontuan hartzea, eta hori lantzea.
- Hazkunde pertsonala. Halaber, kontuan hartuko da taldeak laguntza-sare gisa duen garrantzia.

HELBURU OROKORRA

- Laguntza, enpatia, errespetua eta suspertze-prozesuan lagunduko duen espazio bat eskaintzea.

HELBURU ESPEZIFIKOAK

- Emakumeen artean sare bat sortzea, elkarri laguntzeko.
- Autoestimua indartzea, susperraldiaren funtsezko elementuetakoa baita.
- Besteak beste, bakardadearen gaia lantzea, elementu abiarazle gisa.
- Pentsamenduei, sentimenduei, emozioei eta jokabideari nola eragin diezaioketen hausnartzea.
- Aldaketan lagunduko duen ingurune positibo bat sortzen saiatzea.

NOIZ BILTZEN DA

Bilerak hamabostean behin egiten dira, ostegunetan, 10:00etatik 12: 00etara

Laguntza, informazioa behar baduzu edo zalantzaren bat argitu nahi baduzu Deitu telefono honetara 945 140 468 (Ana) Edo mezu bat bidali grupoakelarre.asajer@gmail.com

MATERIALA DESKARGA