

Si estás en un hoyo, busca nuestro apoyo.

Zulo batean baldin bazaude, bilatu gure babesa



argia
fundazioa



**CONTACTO
HARREMANETARAKO**

CRISTINA DEL VALLE
cvalle@argiafundazioa.org

676032965
94 491 19 46

**SOMOS
AGENTES
DE APOYO
MUTUO**

Somos una ayuda diferente

Laguntza desberdina eskaintzen dugu

**ELKAR
LAGUNTZEN
DUGUN
ERAGILEAK
GARA**

¿QUIÉNES SOMOS? NORTZUK GARA?

Somos personas que tenemos un recorrido en salud mental, que hemos logrado un bienestar personal, y que nos hemos formado para poder apoyar a otras personas en su proceso de recuperación. Comprendemos como te sientes.

Osasun mentalaren inguruan ibilbide bat egin dugun pertsonak gara, ongizate pertsonala lortu dugunak eta geure burua prestatu dugunak suspertzeko bidean dauden beste pertsona batzuei babesa eman ahal izateko. Ulertzen dugu nola sentitzen zaren.

Somos la voz de la experiencia

**Esperientziaren
ahotsa gara**



www.argiafundazioa.org



BLANCA



FERNANDO



VERÓNICA



JUAN CARLOS



NAROA



SILVIA



LAURA



IRAIA

¿POR QUÉ OFRECEMOS ESTE APOYO? ZERGATIK EMATEN DUGU BABES HAU?

Queremos apoyarte a coger las riendas de tu vida, somos un apoyo diferente, y ejemplo de que si nosotr@s podemos, tú también puedes conseguirlo.

El apoyar a otras personas hace que nos sintamos realizados y mejore nuestra autoestima, nos hace sentirnos bien con nosotr@s mism@s.

Zure bizitzaren ardura hartzen lagundu nahi dizugu. Laguntza desberdina eskaintzen dizugu, eta guk lortu ahal izan badugu, zuk ere lor dezakezu.

Beste pertsona batzuei babesa emateak beteta sentiarazten gaitu eta gure autoestimua hobetzen du. Geure buruarekin ondo sentitzen laguntzen digu.

¿QUÉ TE OFRECEMOS? ZER ESKAINTZEN DIZUGU?

Escucha, apoyo, empatía, esperanza. Un espacio sin prejuicios en el que te puedas expresar con libertad y tú seas el protagonista.

Zu entzutea, babesa, empatia, itxaropena. Aurreiritzirik gabeko espazioa, askatasunez espresatu ahal izan zaitezen eta protagonista izan zaitezen..