

TALLER GRATUITO

ENTENDER LA DEPRESIÓN

DOAKO LANTEGIA

DEPRESIOA ULERTZEA

AÑOS
+65
URTE



¿Te sientes sobrecargada? ¿Crees que hay situaciones que te cuesta sobrellevar?

¿Cómo prevenir la depresión?

*¿Me pueden hacer daño mis pensamientos?
¿Cómo puedo manejarlos?*

*¿Afecta mi estado actual en mi entorno social?
¿Cómo puedo gestionarlo?*

Gainkargatuta sentitzen zara? Uste duzu kostas egiten zaizula zenbait egoera gainditzea?

Nola prebenitu depresioa?

*Min egin diezadakete nire pentsamenduek?
Nola gobernatu ditzaket?*

Eraginik al du nire egungo egoerak nire gizarte-ingurunean? Nola kudeatu dezaket?

Inscripciones A partir del día 20 de septiembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

Días 6, 13, 20 y 27 de octubre

Horario 10:00 a 12:00

Lugar Antiguo Conservatorio C/ Aoiz 9, -1

Izen-emateak Irailaren 20tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

Egunak Urriak 6, 13, 20 eta 27

Ordutegia 10:00 - 12:00

Lekua Kontserbatorio Zaharra, Agoitz Kalea 9, -1

Antolatzaileak / Organizan:



Laguntzailea / Colabora:

