

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?*

**Inscripciones** A partir del día 18 de noviembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

**Días** 13, 15, 20 y 22 de diciembre

**Horario** 10:00 a 12:00

**Lugar** Jus La Rocha  
Paseo de los Enamorados 37

*Gainkargatuta sentitzen zara? Uste duzu kosta 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?*

**Izen-emateak** Azaroaren 18tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

**Egunak** Abenduak 13, 15, 20, eta 22

**Ordutegia** 10:00 - 12:00

**Lekua** Juslarotxa,  
Maiteminduen pasealekua, 37

Antolatzaileak / Organizan:



Laguntzailea / Colabora:

