

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 kostatzen 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 12 de septiembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

Días 9, 16, 23 y 30 de noviembre

Horario 10:00 a 12:00 hrs.

Lugar Local Santa María la Real C/ Mutilva baja, 19

Izen-emateak Urtarrilaren 12etik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

Egunak Azaroak 9, 16, 23 eta 30

Ordutegia 10:00-12:00

Lekua Santa María la Real lokala, Mutiloabeiti kalea 19

Organizan / Antolatzaileak:



Colabora / Laguntzailea:

