

Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailetik "Antsietateari aurre egitea"-ri buruzko jarduera hauetara gonbidatzen zaituztegu:

- Antsietatea aurre egiteari buruzko **hitzaldia** eta tailerraren aurkezpena: apirilaren 7an, astelehena
- Antsietatea aurre egiteari buruzko 10 saioko **tailerra**: apirilaren 28tik ekainaren 30era bitarteko astelehenetan.

Honekin batera doan informazio-kartela bidaltzen dizuegu.

Jarduera batera edo bietara joan daiteke. Tailerrera joatekotan gomendagarria da hitzaldira joatea, baina ez da ezinbestekoa.

Bi jarduerak **doakoak** dira.

Bi jarduerak 17:30etatik 19:30etara izango dira **CMD Basurtoko Udaltegian** (Zankoeta kalea, 1)

Aldez aurretik izena eman behar da 944 204 470 - 944 204 453 telefonoetara deituz (9:00etatik 13:30era) edo promosalud@bilbao.eus helbide elektronikora idatziz, izen-abizenak eta telefonoa adieraziz.

Eskerrik asko informazio hau zabaltzeagatik.

Mila esker. Agur bero bat,

Desde el **Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao** os invitamos a las siguientes actividades sobre **"Manejo de Ansiedad"**:

- **Charla** sobre manejo de ansiedad y presentación del taller: Lunes 7 de abril
- **Taller** de 10 sesiones sobre manejo de ansiedad: Los lunes del 28 de abril al 30 de junio.

Os enviamos el cartel informativo adjunto.

Se puede acudir a una o a las dos actividades. Si se va a ir al taller, se recomienda asistir a la charla, aunque no es imprescindible.

Ambas actividades son **gratuitas**.

El horario de las dos actividades será: **17:30-19:30**, en el **CMD Basurto** (C/ Zankoeta, 1)

Se **requiere inscripción previa** llamando a los teléfonos 944 204 470 - 944 204 453 (de 9:00 a 13:30) o escribiendo un email a promosalud@bilbao.eus indicando nombre, apellidos y teléfono.

Agradecemos la difusión de esta información.

Muchas gracias. Un saludo,

ANTSIETATEARI AURRE EGITEKO HITZALDIA ETA TAILERRA

CHARLA Y TALLER DE MANEJO DE ANSIEDAD

Eguneroko bizitzan antsietatea ulertzeko, kudeatzeko eta murrizteko tresna eraginkorrak ematea.

Dotar de herramientas efectivas para comprender, manejar y reducir la ansiedad en la vida cotidiana.

 **Noiz | Cuando**

INFORMAZIO-HITZALDIA

(Izena ematea. Plazak: bete arte)

CHARLA INFORMATIVA

(Inscripción. Plazas: hasta completar aforo)

APIRILA | ABRIL

7

(17:30 - 19:30)

 **Non | Lugar**

Basurtuko Udaltegia, Zankoeta kalea 1
CMD Basurto, C/Zankoeta 1

Izen-ematea | Inscripción

 944 20 44 53 edo | o 944 20 44 70 (9:00 - 13:30)

 promosalud@bilbao.eus

TAILERRA: 10 saio

(Izena ematea. Plazak: 25)

TALLER: 10 sesiones

(Inscripción. Plazas: 25)

APIRILA | ABRIL

28

(17:30 - 19:00)

MAYO | MAIATZA

5 - 12 - 19 - 26

(17:30 - 19:30)

JUNIO | EKAINA

2 - 9 - 16 - 23 - 30

(17:30 - 19:30)

Dohakoa eta Gaztelaniaz,
(20 eta 70 urte bitarteko helduentzat)

Gratuito y en Castellano,
(para adultos entre 20 y 70 años)

 **Dinamizatzailea | Dinamizadora**

YOSUNE BURGOA
Psicóloga y Psicoterapeuta
Psikologoa eta Psikoterapeuta


Bilbao

Osasun eta Kontsumo Saila
Área de Salud y Consumo