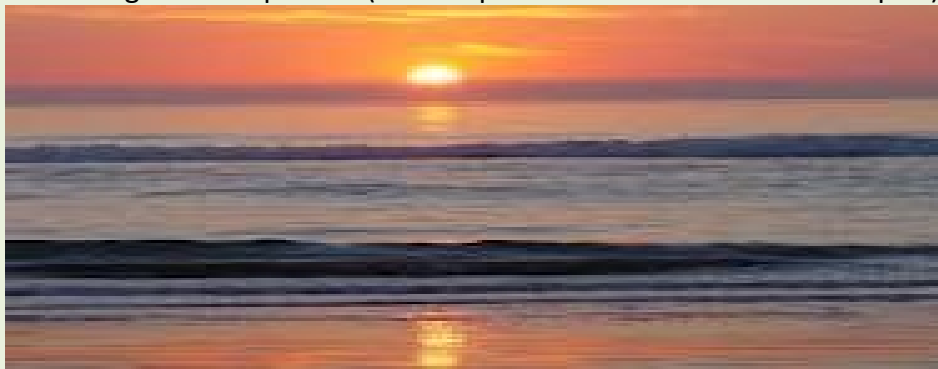


## SAÚDE EMOCIONAL

O Concello de Lousame ofrece a posibilidade de participar nunha serie de **actividades para promover o benestar emocional**, impartidas por expertos da Unidade de Trastornos Depresivos da Universidade de Santiago de Compostela (dirixida polo Profesor Fernando L. Vázquez).



Co obxectivo de axudar ás persoas a ser máis felices, nos **talleres amosaranse técnicas varias** para saber afrontar mellor os momentos de dificultades, e **controlar o estres e a ansiedade**. Queremos potenciar as **actitudes positivas, a autoestima e o optimismo**.

É importante que saibamos todos **manexar mellor as emocións**, e que coidemos e cultivemos uns **hábitos de vida saudables**. Todo isto nos axudará a crecer espiritualmente e a diminuír a tristeza; a sentirnos máis fortes, sans, e mellor con nós mesmos e cos demais.

### Destinatarios:

Toda persoa interesada, deste e outros Concellos.  
Adolescentes a partir dos 15 anos, adultos e maiores. Cómpre preinscribirse.

### Custe e dispoñibilidade:

En función do número de persoas interesadas.

### Prazo de inscrición:

Durante todo o mes de setembro se recollerán os datos (nome, idade, teléfono) das persoas interesadas, a través dos teléfonos do Concello: **981 820 494 / 981 825 780**

### Inicio da actividade:

Mes de outubro. Horarios por determinar, en función da demanda.

### Presentación da actividade, para preguntas e dúbidas:

Venres 21 de setembro, ás 19:00 horas, no Salón de Plenos do Concello.

### Organiza:

[www.concellodelousame.com](http://www.concellodelousame.com)

### Imparte:



Unidad de Trastornos Depresivos  
Facultad de Psicología  
Universidad de Santiago de Compostela