

OSTIRALA
VIERNES
17/05



EGITARRAUA

Sarrera librea edukiera bete arte

ESPACIO PASEO

ESPACIO CENTRAL

ESPACIO PUENTE

10:30 h. - 11:30 h.

**Inauguración oficial +
Premios Psicología Sariak**

11:30 h. - 13:00 h.

**Y tú de qué eres más ¿de Insta o
de Whatsapp? Hablemos.**
por María Jesús Carmona

11:30 h. - 13:00 h.

**Antsietatea kudeatzeko eta
erregulatzeko estrategiak
azterketen eta ikasketen aurrean.**
Adriana Dazaren eskutik

11:30 h. - 13:00 h.

**Autolesioak, Zer? Nola? eta
Zergatik? Aurre egiteko ideiak.**
Ohiana Sagastiren eskutik

13:00 h. - 14:00 h.

**El disfrute de la crianza: de la
exigencia a la compasión.**
por Itziar Caballero de Zárate
y Begoña Dorado

13:00 h. - 14:00 h.

**Claves para mantener la
motivación en la búsqueda
de empleo.**
por Nadia Maestro
y Ainara de Manueles

PAUSA

16:00 h. - 17:00 h.

Simulacro COP Bizkaia-DYA

17:00 h. - 18:00 h.

**Cerebro adicto: consecuencias
y prevención.**
por Itxaso Oiarzabal
y Soraya Jaime

17:30 h. - 18:30 h.

**Te siento, te escucho: la
comunicación en pareja.
Conflicto de relación.**
por Johanna Beato
y Laura Montero

17:30 h. - 18:30 h.

**Mesa diálogo: un equipo de
emergencias con Psicología.**
por Myriam Girbau, Beñat
Madariaga, Ricky Calvo, Esther
Vázquez y Verónica Rial

18:30 h. - 19:30 h.

**La importancia de las
relaciones sociales, también
cuando envejecemos.**
por Pilar Castro

19:30 h. - 20:30 h.

ACTIVIDAD

**Taller de gestión emocional
“siento luego existo”.**
por Nieva Oses
e Itxaso Hurtado

LARUNBATA
SÁBADO
18/05



PROGRAMA

Entrada libre hasta completar aforos

ESPACIO PASEO

ESPACIO CENTRAL

ESPACIO PUENTE

11:00 h. - 12:00 h.

Hablemos de suicidio. Mesa debate:
personas en riesgo suicida y sus familiares.

por Nora Andreu, Karmele Zabala,
Lorena Martín y Cristina Blanco

12:00 h. - 13:00 h.

Cómo preparar una competición popular sin morir en el intento.

por Aitor Fontanés, Nerea Lázaro
y Ainhoa Maiztegi

12:00 h. - 13:00 h.

Como ayudar y acompañar emocionalmente a los niñ@s cuando en sus familias hay un ser querido con cáncer.

por Urko Zalbidea
y Sofía Grijalvo

12:30 h. - 13:30 h.

Adolescentes y sus familias en la sociedad actual.

por Josu Arrospide, Nancy A. Juapé
Chamaya e Itziar Molero

PAUSA

17:00 h. - 18:00 h.

Liderazgo femenino (taller).

por Teresa Sasiain
y Leire Gartzia

17:30 h. - 18:30 h.

Píldoras para potenciar la memoria en nuestro día a día.

por M^a Carmen Hernández

17:30 h. - 18:30 h.

Mindfulness para los más pequeños de la casa, un regalo para toda la vida.

por Eneritz Allue
y Berta Muñoz

18:30 h. - 19:30 h.

El maltrato legal en el siglo XXI. La crianza fallida de hijos e hijas.

por Bittor Arnaiz
y Josu Goikoetxea



AMOREBIETA-ETXANO, DURANGO

Entrada libre hasta completar aforos

DURANGO

Martes 21/05 - Elkartegi - 18:00 h.
Suizidioaren prebentzioa nerabeen.
Maider del Ríoeren eskutik

Miércoles 22/05 - Elkartegi - 18:00 h.
Hablemos de la vida y de la muerte.
Prevención del suicidio.
por Nora Rubí

Jueves 23/05 - San Agustín - 18:00 h.
Pequeños hábitos para mantener y mejorar
nuestro bienestar psicológico.
por Juanan Tejero, Pedro Barquín Pérez
y Jaione Berraondo Iriondo

AMOREBIETA. ZELAIETA ZENTROA

Martes 21/05 - 11:00 h.
Ez jolastu sexualitatearekin, jolas dezagun harekin.
Lola González eta Juncal Martínez
de las Herasen eskutik

Martes 21/05 - 18:00 h.
Cuidando nuestra salud mental envejecemos mejor.
por Juanan Tejero

COLABORADORES



metro bilbao

Bilbobus



OTROS COLABORADORES



CONTACTA



94 479 52 70



bizkaia@cop.es



www.copbizkaia.org

