

Do you have something to say about depression?

Have you had problems or difficulties in trying to access adequate treatment for depression?

Do you want to learn how stigmas prevent us from seeking treatment to manage depression?

Are you interested in hearing other people's experience, and learning about depression from experts?

**Depression affects all of us!**

**We want to hear from you.**

***Come and join us!***

# COMMUNITY FORUM ABOUT DEPRESSION

**FREE**

Gifts and raffles  
Healthy lunch  
Child care  
Parking

## Activities throughout the day in Spanish

- Depression: What is it?  
¿How do you identify the symptoms?
- Depression during pregnancy and after delivery
- Education about treatments for depression
- Telenovela—La Nube Negra
- Tai chi (slow-moving, relaxing exercise)
- Massage
- Expression through art
- Healthy recipes

**Saturday, April 19, 2008**

**10:30 am - 4:00pm**

**Hispanic Health Council**

(Across from Saint Peter's Church) 175 Main Street

**Hartford, CT**

For more information contact (860) 527-0856:

Joan Cruz, ext. 253

Angela Bermúdez-Millán, ext. 249



¿Tienes algo que decir sobre la depresión?

¿Has tenido problemas o dificultades para recibir tratamiento para la depresión?

¿Quieres aprender como los estigmas sociales nos impiden buscar ayuda para manejar la depresión?

¿Estás interesado en escuchar las experiencias de otras personas, y aprender de los expertos en depresión?

**¡La depresión nos afecta a todos!  
Queremos escucharte.**

***¡Ven y comparte con nosotros!***

# Foro para la comunidad sobre depresión

**GRATIS**

Regalos y rifas

Almuerzo nutritivo

Cuido de niños

Estacionamiento

Para más información llamar al (860) 527-0856:

Joan Cruz, ext. 253

Angela Bermúdez-Millán, ext. 249



## Actividades durante el día en español

- Depresión: ¿Qué es? y ¿Cómo identificar los síntomas?
- Depresión durante y después del embarazo
- Educación sobre los tratamientos para la depresión
- Telenovela—La Nube Negra
- Tai chi (movimientos lentos y ejercicios de relajación)
- Masajes
- Expresión a través del arte
- Recetas saludables

**Sábado 19 de abril, 2008**

**10:30 am - 4:00pm**

**Hispanic Health Council**

(Frente a la iglesia Saint Peter) 175 Main Street  
Hartford, CT