

Aldatu zure  
**LOOKa!**  
osasun  
mentalaren alde

¡Cambia tu  
**LOOK!**  
por la  
salud mental



**AVIFES**

Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia

## **ESPERIENTZIA BERRIEN BILA?**

*Bizi itzazu  
gurekin*



## **¿EN BUSCA DE NUEVAS EXPERIENCIAS?**

*Vívelas en  
AVIFES*

## **BEGIRA!**

*Laguniezaguzu  
osasan  
mentalerako  
begirada  
aldatzen!*



## **¡MIRA!**

*¡Ayúdanos a  
cambiar la  
mirada hacia la  
salud mental!*

## **PROBA EZAZU!**

*Beste era  
batera ikastea*



**¡PONTE  
A PRUEBA!**  
*Aprende de  
una manera  
diferente*

*Pertsona  
paregabeen bila  
gabilitza gauza  
paregabeak  
egiteko!*

*¡Buscamos  
personas  
únicas para  
hacer cosas  
únicas!*



## **Nola egin boluntario-lana AVIFESen?**

QR-a eskaneatu eta jarraitu urrats  
erraz batzuk esperientzia  
ahaztezina bizitzen hasteko eta  
osasan mentalarari buruzko  
begirada aldatzeko.

## **¿Cómo hacer voluntariado en AVIFES?**

Escanea el QR y sigue unos  
sencillos pasos para empezar a  
vivir una experiencia inolvidable  
y cambiar la mirada sobre la  
salud mental.



Colabora | Laguntzailea



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



#avifescambiatulook  
#voluntariadoavifes



**AVIFES**

Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia

[www.avif.es.org](http://www.avif.es.org)