

Dia Mundial de la Salut Mental

OCTUBRE de 2022

Cuidar el cos, cuidar la ment

Taller d'entrenament en benestar emocional



Dilluns 10
11.00h

Estima't

Rutina d'autoestima

Centre Cívic

Carrer Folch i Torres, 86 – 08184 Palau-solità i Plegamans

Dijous 20
17.00h

Aprèn a desconnectar la teva ment

Rutina de relaxació

Centre Cívic

Carrer Folch i Torres, 86 – 08184 Palau-solità i Plegamans

Dilluns 24
11.00h

Trencant bucles

Rutina en gestió de pensaments

Centre Cívic

Carrer Folch i Torres, 86 – 08184 Palau-solità i Plegamans

Dijous 03/11
17.00h

A dormir

Rutina de la son

Centre Cívic

Carrer Folch i Torres, 86 – 08184 Palau-solità i Plegamans



Adreçat a persones adultes majors de 18 anys
**Inscripcions al taulell del
CAP Palau-solità i Plegamans**

Organitza: Equip d'Atenció Primària
Palau-solità i Plegamans

Col·labora: