

XERRADA TRISTESA I SALUT

Cultivant la resiliència: eines per a gestionar la tristesa i promoure el benestar emocional.

Et convidem a aquesta xerrada sobre la prevenció d'estats depressius on entendrem per què es produeixen i la relació amb l'estrès i proporcionarem eines pràctiques per a la seva gestió i prevenció.



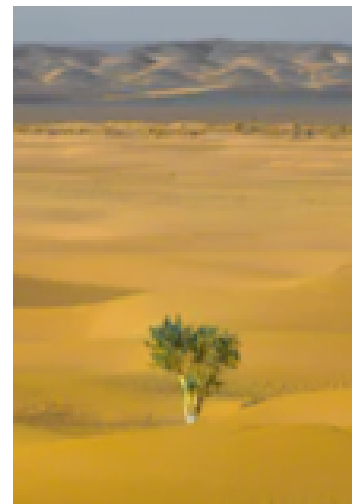
Dilluns 22 de maig



17h - CAP Canet de Mar



Luis Fernández. Referent Benestar Emocional CAP Canet de Mar



Tindràs l'oportunitat de fer preguntes i rebre consells personalitzats segons les teves necessitats.

Apunta't el dia i passa't a la nostra sessió informativa sobre prevenció d'estats depressius en moments de molt d'estrès.

Vine i descobreix-ho!



**Generalitat
de Catalunya**



**Institut Català de la Salut
CAP Canet de Mar**