

Salut mental en primera persona.

Trobades mensuals amb professionals de la psicologia i la salut mental.

La ment és el conjunt de processos cognitius i emocionals que ens permeten pensar, sentir i prendre decisions.

La ment gestiona la percepció, la memòria i les emocions.

A través de la ment podem interpretar situacions com a amenaces, desencadenant una resposta de por, ja sigui real o imaginada.

T'ajudem a cuidar la teva salut mental.

Vine, i aprendràs a encarar la por i a lluitar contra ella, pas a pas.

Dia: els últims dimarts de cada mes
Lloc: Aula Sanitària. CAP Bonavista
Horari: 13.30 a 14.30 hores

