

# ASOCIACIÓN AD LOS MOLINOS

## MENTE EN CALMA: TALLER PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD



Los Molinos  
Agrupación de Desarrollo

Tel. 91 591 23 26  
www.admolinos.org  
acogida@admolininos.org



**Proyecto  
INTEGRANTES  
2026**

Dirigido a personas de  
origen extranjero en  
situación vulnerable

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**



JUEVES 23 DE ABRIL  
DE 10:00 a 12:00 h



LUGAR: PRESENCIAL: E.I.  
LOURDES HERNÁNDEZ  
C/ COMANDANTE FONTANES, 8



¡APÚNTATE!  
697 489 362

[FORMULARIO INTEGRACIÓN](#)



En estos tiempos tan complejos, realizamos un taller en el que, a través de actividades sencillas, se realizará un pequeño diagnóstico de la ansiedad y del estrés y se suministrarán algunas herramientas para su manejo.

CON LA COLABORACIÓN DE:



**MADRID**  
familias, igualdad y  
bienestar social

EL CONTENIDO DEL MATERIAL DIVULGATIVO ES DE RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DE LA ENTIDAD BENEFICIARIA. LA ADMINISTRACIÓN DE LA COMUNIDAD DE MADRID NO ASUME RESPONSABILIDAD ALGUNA SOBRE DICHSO CONTENIDOS.