

ASOCIACIÓN AD LOS MOLINOS

Taller gratuito

¿CUIDAS TU SALUD MENTAL?

Tú también importas:
cuidar tu mente es el primer paso para mejorar tu vida.



MIÉRCOLES 23 SEPTIEMBRE
DE 10.00 A 12.00 HORAS



MADRID
(ZONA METRO ABRANTES)



¡Apúntate!



o captura
el código QR



Todas/os tenemos malestares cotidianos que, si no les prestamos atención, pueden acabar generando problemas de salud como ansiedad o depresión. En este taller te ayudamos a reconocer las señales, a aprender herramientas de autocuidado y conocer recursos que te pueden ayudar.

¡¡¡Te esperamos!!!



Los Molinos

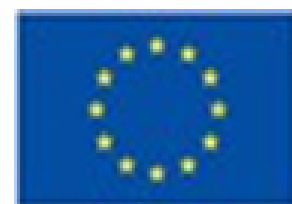
Agrupación de Desarrollo

Tel. 91 591 23 26
www.admolinos.org



Dirigido a personas en
situación vulnerable que
estén realizando una
búsqueda activa de empleo

En colaboración con:



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Fundación "la Caixa"

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**