

# Octubre

2023

SALUD MENTAL

## Buenas Prácticas en la Salud Mental.

La salud mental es imprescindible para tener una calidad y esperanza de vida adecuados.

Con motivo del **Día de la Salud Mental** que se celebra el **10 de octubre**, este mes profundizaremos más acerca de iniciativas que ayudan a preservar la Salud Mental.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."	4 Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	5 Grupo participación ciudadana de personas mayores en Guindalera	6 #sinEdadismo365 y Buenas Prácticas en la Salud Mental	7	8
9	10 Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato." "Mindfulness para la vida diaria"	11 Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	12 FESTIVO	13	14	15
16 Grupo Mujeres de Barrio	17 Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."	18 Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	19 Punto de Información Sin Edadismo (PISE)	20	21	22
23	24 Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."	25 Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	26	27	28	29
30	31 Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."					

Las fechas del documento son aproximadas y variarán en función de la evaluación de la capacidad de actividades grupales y presenciales, previamente coordinado con Distrito.

Para contactar con el proyecto: [salamancasenes@abd-ong.org](mailto:salamancasenes@abd-ong.org) - 671600977