

Salud Mental

La OMS define la salud mental como un **estado de bienestar** en el que cada persona puede desarrollar sus capacidades, hacer frente al estrés del día a día, trabajar y contribuir a su comunidad.

Se trata solo de no estar mal. Se trata de poder vivir bien.

Este mes reflexionaremos acerca de la **Salud Mental**.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato." Grupo familias en CSM		
6	7	8	9	10	11	12
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
13	14	15	16	17	18	19
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.	POST: Salud Mental	Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
20	21	22	23	24	25	26
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		Grupo paseos del barrio "Menos plato y más suela de zapato."		
27	28	29	30	31		
		Grupo Tertulia en CSS Guindalera.		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 - 671600977