



*Una paraula per
canviar-ho tot*

Si creus que coneixes algun cas de soledat en gent gran, truca'ns.

677 403 775

ANSIETAT

Ponència a càrrec de **Mireia Tardón i Minerva Herrero**, referent de benestar emocional comunitari i infermera de família i comunitària del CAP Sant Llàtzer del CST.



Aquesta xerrada tractarà sobre què és l'ansietat, tipus, causes que la poden provocar i com es manifesta. Què és l'atac de pànic i com gestionar-lo. Estils d'afrontament útils, l'assertivitat com a eina comunicativa i la relació entre pensament i emoció.

Practicarem la respiració i diferents tècniques de relaxació.

Dia: divendres 19 de maig

Hora: a les 10

Lloc: Casal Cívic i Comunitari Terrassa Centre,
Carrer Wagner 2, 08221 Terrassa

Si esteu interessats contactar en el telèfon **677 403 775** o a l'adreça electrònica **anna.soler@creuroja.org**

Sempre Acompanyats

Programa de
Gent Gran