

Ens trobareu a

c. de l'Església, s/n
Castellar del Vallès
Tel. 93 715 89 90

suportcastellar@hotmail.com
www.suportcastellar.cat



FEBRER 2021

SMC salutmental
Catalunya
Suport Castellar

Entitat declarada d'Utilitat Pública
Butlletí informatiu de salut mental

CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL

ÉS IMPORTANT TENIR CURA D'UN MATEIX PER OBTENIR EL MÀXIM PROFIT DE LA VIDA

REFLEXIÓ

Com em sento? és una pregunta que no ens fem, i per gaudir d'una bona salut mental, cal que la puguem respondre. Sobretot en ocasions en que he d'afrontar una situació negativa; quan tinc por de contagiar-me, quan m'han donat un disgust, quan no m'he entès amb la meua parella, quan han passat de mi... Aprofundir en els sentiments ens ajuda a conèixer el que afecta al meu estat anímic i ens ajuda a connectar la ment amb el cor, i trobar l'equilibri. No descuidis la teva salut mental.



Reactivem la col·laboració amb el Club de Tennis Castellar.

Descarreguem adrenalina i renovem energia en els entrenaments dels dimarts a la tarda.

Ets una persona activa, inquieta, amb ganes de divertir-te i posar-te en forma? Si a més ets experta en salut mental en primera persona, no ho dubtis, trucan's i podràs participar en aquesta i en moltes altres activitats del nostre servei de Club Social *
A què esperes?

*Servei inclòs a la Cartera de Serveis Socials especialitzats en salut mental de la Generalitat de Catalunya i subvencionat pel Dpt de Benestar i Família, amb suport de l'Ajuntament de Castellar del Vallès.



Recomanem...

Ens ha semblat interessant crear un espai de recomanacions obert a tothom. Així que esperem les vostres al nostre correu electrònic.

Aquest mes volem començar amb Atypical, una sèrie protagonitzada pel Sam, un noi amb autisme, capaç de viure amb autonomia, desafiant i afrontant reptes diàriament, mostrant que totes les persones encaixem en un entorn inclusiu.



Volem expressar aquí el nostre condol i suport a les famílies del Rafa i la Isabel. Dues pèrdues sentides per tots els companys. Us recordarem sempre amb estima.