

L'Associació Dóna Resposta amb el suport de l'Ajuntament de Mataró organitza el següent **cicle de xerrades**:

- 4 de Febrer: **Les relacions de parella sanes. Com evitar la dependència emocional.**
- 4 de Març: **Sessió d'autocura. Mima la teva autoestima.**
- 8 d'Abril: **Expressa el que realment vols. No tinguis por.**
- 6 de Maig: **Com educar als nostres fills i filles sense perdre el control.**
- 3 de Juny: **Segueix un estil de vida saludable.**
- 1 de Juliol: **Aprendre a envellir. L'envelliment positiu.**

L'objectiu d'aquestes xerrades és ajudar-nos a prestar atenció a les nostres necessitats, als nostres desitjos, als nostres sentiments i pensaments; i reflexionar sobre les condicions per mantenir i millorar la nostra salut psicològica i emocional.

Cal inscripció prèvia. El preu de cada xerrada és de 10 euros i té una durada d'una hora i mitja.

Ponents: Arantxa Sabanés. Psicòloga

Meritxell Puyané. Psicòloga

Horari: Dilluns a les 19:15h o a les 20:45h

Lloc: Centre Cívic Cabot i Barba (Mataró)

Plaça de Miquel Biada, 5 (Davant de l'Estació Renfe)

Si hi estàs interessat/da truca al **93 707 57 44** o envia un correu electrònic a a mpuyane@copc.cat i/o asabanes@copc.cat.
www.puyanesabanes.com