



BenEssere «tu chiamale... emozioni»

5 incontri per scoprire come le emozioni ci aiutano a comprendere e gestire la nostra quotidianità e a prendere le decisioni. Attraverso attività divertenti e giocose, esploreremo, conosceremo e prenderemo consapevolezza delle nostre emozioni, per un maggiore benessere personale.

Lunedì 16 settembre 2024 – Lunedì 23 settembre 2024 – Lunedì 30 settembre 2024

Lunedì 7 ottobre 2024 – Lunedì 21 ottobre 2024

Dalle 14.00 alle 15.00

Presso il Centro Diurno «Vita Serena» di Giubiasco
Con Giona Morinini, psicologo e psicoterapeuta GINCO

Informazioni e iscrizioni:

Rivolgersi al personale del Centro Diurno. Iscrizioni entro il 9 settembre 2024 091 857 59 03

In collaborazione con GINCO – Gruppo Invecchiamento Consapevole e Pro Senectute

ti Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

 **Centri
Diurni**

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera