

II SEMANA DE LA SALUD

LA SALUD ESTÁ EN LA CALLE

DEL 14 AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2026
EN LA PLAZA MAYOR DE LA CISTÉRNIGA



MIÉRCOLES

16 DE
SEPTIEMBRE
DE 2026



19:00 – 20:00h

ACTIVIDADES
GRATUITAS
PARA TODOS

PARAR
PARA
SEGUIR:

CÓMO ALIVIAR
LA ANSIEDAD
Y EL ESTRÉS
DEL DÍA A DÍA

RESPIRA

PAUSA

CUIDA
TU MENTE



Charla / Taller para aprender a gestionar
la ansiedad que nos atrapa en esta
sociedad estresante de hoy en día.

APRENDE
HERRAMIENTAS
PRÁCTICAS PARA
VIVIR MEJOR

VEN, PARTICIPA Y CUIDA DE TI