

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Σας ενημερώνουμε ότι η Δ/ση Κοιν. Προστασίας Παιδικής Μέριμνας και Τρίτης Ηλικίας του Δήμου Ναυπλίων στα πλαίσια πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας των πολιτών θα υλοποιήσει ανοιχτή ομιλία με θέμα:

«Α΄ Βοήθειες Ψυχικής Υγείας και Ψυχική Ανθεκτικότητα»

Η δράση οργανώνεται από τα Κέντρα Κοινότητας του Δήμου Ναυπλίων.

Θα μιλήσουμε για απλές αλλά ουσιαστικές πρακτικές που μπορούν να μας βοηθήσουν να στηρίξουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας στις δύσκολες στιγμές. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι προνόμιο λίγων· είναι μια δεξιότητα που όλοι μπορούμε να καλλιεργήσουμε.

Η εκδήλωση είναι ανοιχτή για κάθε άτομο που ενδιαφέρεται να μάθει πώς να στηρίζει την ψυχική του υγεία, να ενισχύσει την ανθεκτικότητά του και να σταθεί δίπλα σε άλλους σε δύσκολες στιγμές.

- **Δευτέρα 30 Σεπτεμβρίου**
- **10:00 π.μ.**
- **Στο χώρο του ΚΑΠΗ Ναυπλίου**

Σας περιμένουμε όλους.

**Ο Αντιδήμαρχος
Κοινωνικής Προστασίας,
Παιδικής Μέριμνας & Τρίτης Ηλικίας**

Δημήτριος Γ. Δικαίος

