

# Consells i receptes per una vida emocional, mental i corporal sana.

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Aquest opúscle ofereix una explicació de les quatre emocions bàsiques, la funció que tenen, a quin òrgan efecten si no es gestionen correctament, així com també recursos per reconèixer-les i treballar-les per procurar el benestar en el dia a dia.

Al final del material es llisten serveis i recursos que hi ha al municipi que poden ser d'ajuda en casos d'ansietat, estrès i/o per alliberar o treballar les emocions que generen aquests estats.

El material es pot consultar a la web municipal (banner "Cuidem la salut" de la pantalla principal) bé clicant a l'enllaç [https://www.castelltersol.cat/media/repository/noticies/febrer\\_2022/llibre\\_de\\_salut\\_receptes\\_quan\\_et\\_bull\\_l\\_olla\\_WEB.pdf](https://www.castelltersol.cat/media/repository/noticies/febrer_2022/llibre_de_salut_receptes_quan_et_bull_l_olla_WEB.pdf)

---

## Contacto

Sílvia Solà Tantiñà, tècnica de l'Àrea de serveis a les persones - 938666188 - [solats@diba.cat](mailto:solats@diba.cat)

---

## Fecha de última actualización del recurso

30/06/2022

---

## Situación actual del recurso

Activa

---

## Localización

Plaza Vella 3 08183 Castellterçol Barcelona Catalunya España



## Página web del proyecto

[https://www.castelltersol.cat/media/repository/noticies/febrer\\_2022/lilibre\\_de\\_salut\\_receptes\\_quan\\_et\\_bull\\_l\\_olla\\_WEB.pdf](https://www.castelltersol.cat/media/repository/noticies/febrer_2022/lilibre_de_salut_receptes_quan_et_bull_l_olla_WEB.pdf)

## Imagen del Recurso

