

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

SEPTIEMBRE

**GRATUITO
SIN INSCRIPCIÓN**

- ✓ GESTIONAR EL MALESTAR
- ✓ REDUCIR CONFLICTOS FAMILIARES
- ✓ MEJORAR HABILIDADES LABORALES
- ✓ CONOCER GENTE INTERESANTE
- ✓ TIEMPO DE OCIO CON CALIDAD

LUNES	CJ Carrús	16:00 - 20:00
MARTES	CJ Pedanías	16:00 - 20:00
	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
MIÉRCOLES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
JUEVES	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00
VIERNES	CCCE L' Escorxador	10:00 - 12:00
	CCCE L' Escorxador	16:00 - 20:00



CJ CARRÚS

Carrer Antonio Brotons Pastor, 72,
03205 Elx, Alicante (en el Centro
Polivalente de Carrús).

CJ PEDANÍAS

Torrellano, L' Altet, Las Bayas, La Hoya
y La marina

CCCE L' ESCORXADOR

C/ Curtidors, 23, 03203 Elx, Alicante
(junto a la Concejalía de Juventud)



CANAL DE DIFUSIÓN

¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!

LA CLAU MENTAL - PODCAST

Grabamos todos los viernes ¿Te gustaría participar? Ponte en contacto con nosotros.

TALLER PARA MADRES Y PADRES

La última semana de cada mes realizamos talleres prácticos para profesores/as, educadores/as y familias.

657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#SALA_JOVEN_CARRÚS

SEPTIEMBRE

Lunes 7	
16:00 - 18:00	Plan sí, pero contigo no
18:00 - 20:00	Planazo gratis
Lunes 14	
16:00 - 18:00	Calor, caos y batería baja
18:00 - 20:00	Convivir sin explotar: edición verano
Lunes 21	
16:00 - 18:00	El arte de no quedar mal contigo
18:00 - 20:00	No tengo experiencia... todavía
Lunes 28	
16:00 - 18:00	Mi espacio, tus normas, nuestra casa
18:00 - 20:00	Carrús se mueve: reto de verano



657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

Todos los viernes grabamos el **programa de radio** de la Clau Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



CANAL DE DIFUSIÓN
¡SÍGUENOS PARA ENTERARTE DE TODO!



Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#CENTROS_JUVENILES_PEDANÍAS

SEPTIEMBRE

TORRELLANO

Martes 1

16:00 - 18:00

Tu verano también cuenta

18:00 - 20:00

En casa no somos adivinos

L'ALTET

Martes 8

16:00 - 18:00

Hay un trabajo para tí

18:00 - 20:00

En casa no somos adivinos

LAS BAYAS

Martes 15

16:00 - 18:00

Hay un trabajo para tí

18:00 - 20:00

En casa no somos adivinos

LA HOYA

Martes 22

16:00 - 18:00

Hay un trabajo para tí

18:00 - 20:00

En casa no somos adivinos

LA MARINA

Martes 29

16:00 - 18:00

Hay un trabajo para tí

18:00 - 20:00

En casa no somos adivinos



657036229

657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es

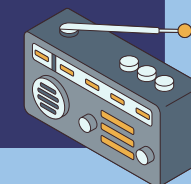


Excelentísimo
AYUNTAMIENTO
de ELCHE

calmamente

Todos los viernes grabamos el
programa de radio de la Clau
Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!



SALUD MENTAL JUVENIL

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE ELCHE Y PEDANÍAS PARA JÓVENES ENTRE 12 Y 30 AÑOS

#L_ESCORXADOR_CCC_ELCHE

SEPTIEMBRE

Martes 1	
10:00 - 12:00	Antes de petar: señales de sobrecarga
Martes 8	
10:00 - 12:00	Antes de petar: señales de sobrecarga
Martes 15	
10:00 - 12:00	Tu próximo paso: del “ya veré” a un plan
Martes 22	
10:00 - 12:00	Un día difícil no decide tu verano
Martes 29	
10:00 - 12:00	Familia tras la vacaciones

Miércoles 9	
10:00 - 12:00	Antes de petar: señales de sobrecarga
16:00 - 18:00	Club de los socialmente torpes: sobrevivir a lo incómodo
18:00 - 20:00	Radar de oportunidades
Miércoles 16	
10:00 - 12:00	Tu próximo paso: del “ya veré” a un plan
16:00 - 18:00	Pensamientos en bucle: sal de la rotonda
18:00 - 20:00	Decirlo a tiempo
Miércoles 23	
10:00 - 12:00	Un día difícil no decide tu verano
16:00 - 18:00	Improvisa tu entrevista
18:00 - 20:00	¿Te cae mal o no os entendéis?
Miércoles 30	
10:00 - 12:00	Familia tras la vacaciones
16:00 - 18:00	Construir hábitos que duren
18:00 - 20:00	Conversaciones difíciles

Jueves 3	
16:00 - 18:00	No todo merece una respuesta inmediata
18:00 - 20:00	Entrevista exprés: que no te pille en blanco
Jueves 10	
16:00 - 18:00	Ansiedad en modo ola
18:00 - 20:00	Tu currículum no habla solo
Jueves 17	
16:00 - 18:00	Construir hábitos que duren
18:00 - 20:00	Conversaciones difíciles
Jueves 24	
16:00 - 18:00	Negociar acuerdos familiares
18:00 - 20:00	Haz sitio a lo que importa

Viernes 4	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Hablar claro sin montar una película
18:00 - 20:00	Modo avión: desconectar sin desaparecer
Viernes 11	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Tu cuerpo te avisa antes que tu cabeza
18:00 - 20:00	Pequeños cambios que mejoran la convivencia
Viernes 18	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Aceptar emociones sin obedecerlas
18:00 - 20:00	Sentirte parte del grupo
Viernes 25	
10:00 - 12:00	RADIO - CLAU MENTAL
16:00 - 18:00	Mi plan de bienestar para verano
18:00 - 20:00	qué me llevo y qué quiero seguir construyendo

657036229 657036240

prevencionsaludmentalelche@neuralsalud.es



calmamente

Todos los viernes grabamos el programa de radio de la Clau Mental ¿Te gustaría venir?

¡Contáctanos!

