

Talleres gratuitos Autocuidado y bienestar para mujeres

Ayuntamiento de Boca de
Huérgano
11:00 - 13:30

7 de octubre

Autocuidado y bienestar
en la vida cotidiana

14 de octubre

Necesidades personales y
gestión del tiempo

21 de octubre

Toma de decisiones y
establecimiento de
límites

28 de octubre

Comunicación y resolución
de conflictos

4 de noviembre

Redes de apoyo y
participación social

Inscripciones en:
Ayuntamiento de Boca de Huérgano
o
CEAS DE RIAÑO:
987610863
ceasriano.oficina@dipuleon.es



DIPUTACIÓN
DE LEÓN

