



10 ottobre
**GIORNATA
MONDIALE
PER LA
SALUTE
MENTALE**

LA SALUTE VIEN PARLANDO

Un video-podcast fatto dai giovani per i giovani per parlare di salute mentale e benessere.

Cinque puntate che toccano temi come **stress, emozioni, relazioni con gli altri, autostima e benessere.**

È disponibile su YouTube e Spotify:



 www.youtube.com/cantoneti

 *La salute vien parlando*


Progetto e produzione:


 Dipartimento della sanità
e della socialità

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

 @promozione_salute

 @promozionedellasalute

 www.ti.ch/promozionesalute

In collaborazione con:



SUPSI
Centro competenze psicologia applicata