



## ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA (AFIBROSAL)

C.I.F.: G37417631

CASA DE LAS ASOCIACIONES, C/ La Bañeza, 7.37006 SALAMANCA Teléfs 923 216 063-620 208 608  
e-mail: afibrosal@afibrosal.org, afibrosal@gmail.com

---

### **Afibrosal inicia por segundo año consecutivo 'Muévete por tu salud'**

La Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Salamanca (AFIBROSAL) dará comienzo en el mes de marzo de nuevo al Programa 'Muévete por tu salud'. Dicho programa tiene como finalidad la mejora de la calidad de vida y se dirige principalmente a personas con enfermedades reumáticas, Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, artritis, etc., u otras enfermedades crónicas que cursen dolor crónico.

El Programa, que tiene carácter gratuito y se puede realizar gracias a la financiación de la Excelentísima Diputación de Salamanca, se desarrollará durante los meses de marzo, abril, mayo, junio, septiembre, octubre y noviembre en las localidades de: Ledesma, Guijuelo, Vitigudino, Béjar y Lumbrales.

Las 3 sesiones programadas para cada mes irán encaminadas a mejorar el bienestar físico, donde se desarrollarán actividades físicas, adaptadas a las diferentes patologías: reeducación postural, pilates adaptado, estiramientos, juegos adaptados..., mientras que otras se centrarán en el bienestar mental, trabajando habilidades sociales, atención y concentración o poner a la enfermedad en su sitio, entre otros aspectos.

La inscripción se realizará llamando al número de teléfono 620 208608 de 10:00 a 13:00 horas de lunes a viernes.

---

### **Sede en BÉJAR**

C/ Colón nº 36 - 2º Aula 26. CP 37700  
Tel.: 619 63 75 86  
e-mail: afibrosalbejar@gmail.com