

# CONÓCETE Y CUÍDATE

PROGRAMA DE COMPETENCIA PERSONAL Y HÁBITOS  
PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR  
EN EL MEDIO RURAL SALMANTINO

DESTINATARIOS/AS:  
PERSONAS CON ENFERMEDADES  
REUMÁTICAS (FIBROMIALGIA, FATIGA CRÓNICA, ARTRITIS, ETC.)  
O  
CRÓNICAS QUE CURSEN CON DOLOR CRÓNICO.

GRATUITO

calendario

Octubre -  
Diciembre  
2021

Presencial  
y Formato  
virtual

## Alba de Tormes



### LUGAR

- Salón Multiusos
- Biblioteca Municipal  
Ambos en la Plaza  
del Grano



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

TELÉFONO  
626743136  
de 10:30-13:30

**PLAZAS  
LIMITADAS (15)**

Nuestro programa cuenta con  
sesiones combinadas de bienestar  
físico y bienestar mental:

- **BIENESTAR FÍSICO:** Se llevará a cabo de forma semanal durante los meses de octubre (mediados) a diciembre. En ellas trabajaremos hábitos adecuados de actividad física e higiene postural. **Jueves de 12:00 a 13:00h.**
- **BIENESTAR MENTAL:** Se llevará a cabo en presencial y online alternando semanalmente las sesiones. Entrenaremos nuestras capacidades mentales, especialmente la **ATENCIÓN** una función importantísima en la regulación y manejo del dolor. **Viernes de 12:00 a 13:00h.** 1ª sesión 22 de octubre.

## Financia

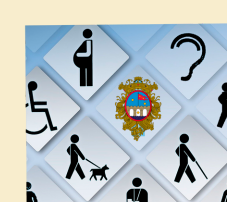


Diputación  
de Salamanca

## Organiza



## Colabora



Bienestar Social  
Ayuntamiento de  
Alba de Tormes

