

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

Béjar



LUGAR
C/ Recreo s/n. (antiguo
local de la Cruz Roja)
Béjar



**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. **Martes de 17:30 a 18:30h.**
- **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. **Miércoles de 12:00 a 13:00h.** 1ª sesión 20 de octubre.

Financia



Diputación
de Salamanca

Organiza



Colabora



Excelentísimo
Ayuntamiento
de Béjar

