

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

PEÑARANDA DE BRACAMONTE

calendario

Octubre -
Diciembre
2021

Presencial
y Formato
virtual



LUGAR:
CENTRO DE
DESARROLLO
CULTURAL
DE PEÑARANDA



INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES:
TELÉFONO
626743136
de 10:30-13:30

PLAZAS
LIMITADAS (12)

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 a diciembre. En ellas trabajaremos hábitos adecuados de actividad física e higiene postural.
Miércoles 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.
Martes de 12:00 a 13:00h.
1ª sesión 19 de octubre.

Financia



Diputación
de Salamanca

Organiza



Colabora



Ayuntamiento de
Peñaranda de Bracamonte

