

OBJECTIU:

En aquests tallers us oferim un espai d'aprenentatge i suport per afrontar la malaltia amb confiança i positivitat.

Junts, podem fer una diferència significativa en el vostre benestar i el de la vostra família.

CARACTERÍSTIQUES:

- Descobrireu com petits canvis en els vostres hàbits diaris poden tenir un gran impacte en la vostra salut.
- Aprendreu tècniques per gestionar el dolor en la vostra vida quotidiana.
- Adquirireu eines pràctiques per gestionar l'estrès i l'ansietat, millorant el vostre benestar emocional.
- Us capacitarem per prendre decisions informades sobre la vostra salut i assumir un paper actiu en el maneig de la malaltia.
- Formareu part d'un grup de suport acollidor, on podreu connectar i compartir experiències amb altres persones que comparteixen els mateixos reptes.
- En finalitzar les sessions sereu capaços de prendre decisions sobre la vostra salut i assumireu un paper actiu en el maneig de la vostra malaltia.



INSCRIPCIONS:

Apropeu-vos al Centre d'Atenció Primària més proper a deixar les vostres dades i nosaltres us contactarem per mail o telèfon.



LLOC:

Centre d'Atenció Primària més proper



DIRIGIT:

A malalts en fibromiàlgia o fatiga crònica i familiars



cap.fibromialgia@saas.ad

Es tractaran temes com, activitat física, alimentació saludable, hàbits d'higiene, gestió de l'estrès, suport mutu i comunitari.

SAAS



TALLERS DE FIBROMIÀLGIA I FATIGA CRÒNICA

Milloreu la vostra qualitat de vida

Descobriu estratègies per al maneig del dolor, la fatiga i altres símptomes