



GRUP PSICOEDUCATIU PER A LA FIBROMIÀLGIA

CST • CAP Sant Llàtzer

Si tens un diagnòstic de **fibromiàlgia**, amb o sense fatiga crònica, i vols millorar la teva qualitat de vida general tot reduint els símptomes que provoca aquesta malaltia, al **CAP Sant Llàtzer** organitzem un grup basat en:

- L'educació en neurociència del dolor
- L'aplicació de tècniques cognitiu-conductuals
- Mindfulness
- L'exercici físic pautat de forma progressiva

Per participar en aquest grup **ÉS IMPRESCINDIBLE:**

1. Tenir disponibilitat per assistir a totes les sessions
2. Tenir motivació per fer les tasques que s'encomanaran a cada sessió

Nombre de sessions, duració i dates:

- **9 sessions** de 2 hores cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dijous 26 de gener de 2023 / **Final:** dijous 23 de març de 2023
- **Horari:** 10:00 a 12:00 h



Per poder participar en el grup has de fer prèviament una petició al teu metge/ssa de capçalera o infermer/a.



Per més informació contacta amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer mtardon@cst.cat