



GRUP PSICOEDUCATIU PER A LA FIBROMIÀLGIA

Dirigit únicament a pacients del 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:

- **10 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dijous 28 de setembre de 2023 / **Final:** dijous 14 de desembre de 2023
- **Horari:** 10:30 a 12:00 h



Si vols inscriure't o necessites més informació, contacta amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer mtardon@cst.cat