



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 el coneixement de la malaltia i la teva qualitat de vida general -tot reduint els símptomes que provoca-, 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** tenir motivació per fer les tasques que s'encomanaran a cada sessió

Nombre de sessions, duració i dates:

- **12 sessions** de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** 26 setembre de 2024 / **Final:** 5 desembre 2024
- **Horari:** Els dijous de 10:30 a 12 h
- És imprescindible assistir a un mínim de 7 sessions.



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

CST • CAP Sant Llàtzer