

## Objetivos

-Adquirir conciencia de la importancia de la actividad física para el bienestar físico y mental

-Adquirir conciencia de la importancia de los aspectos mentales en el afrontamiento de los problemas de salud (crónicos)

-Conocer las hábitos, habilidades y competencias que permiten afrontar los problemas de salud de forma adecuada.

Conocer sus efectos en el bienestar físico y mental.

Adquirir y poner en práctica dichos hábitos y habilidades en actividades dirigidas y supervisadas.

- Incorporar los hábitos, habilidades y capacidades entrenadas a la vida cotidiana.

SITÚE  
EL SELLO  
AQUÍ

## DÓNDE Y CUÁNDO

**Ciudad Rodrigo  
Espacio i**

**(Espacio Municipal para la Igualdad)**

### **ABRIL:**

**20 a las 12:30h: Bienestar Físico**

**25 a las 12:30h: Bienestar Mental**

### **MAYO:**

**4, 18 y 25 a las 12:30h: Bienestar Físico**

**10 a las 12:30h: Bienestar Mental**

### **JUNIO:**

**8 y 22 a las 12:30h: Bienestar Físico**

**26 a las 12:30h: Bienestar Mental**

**Recomendamos asistir a todas las sesiones**

**Colabora:**



CEAS de Ciudad Rodrigo

**Organiza:**



**Financian:**



Obra Social "la Caixa"

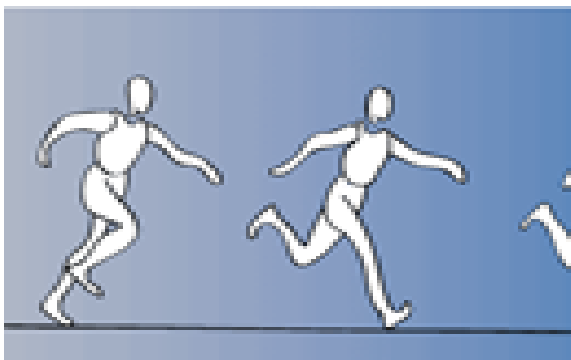


# MUÉVETE POR TU SALUD

*Programa de competencia personal y hábitos para la promoción de la salud y el bienestar en el medio rural salmantino*

**GRATUITO**





## ¿POR QUÉ “MUÉVETE POR TU SALUD”?

La experiencia de más de diez años de AFIBROSAL, Asociación de Fibromialgia (FM) y Fatiga Crónica de Salamanca (SFC), prestando atención y servicios a personas con enfermedad crónica, es clara: nuestra calidad de vida depende en gran medida de la actividad física que realizamos y cómo afrontamos los retos que esta situación nos plantea.

Esta serie de actividades ayudará a ganar conciencia sobre la importancia de estos aspectos, y a aprender cómo hacerlo.

## ACTIVIDADES Dirigidas al bienestar físico y mental

### BIENESTAR FÍSICO

Se desarrollarán actividades físicas moderadas y adaptadas a las necesidades del colectivo asistente.

Incluye:

- **Reeducación postural global**
- **Pilates adaptado**
- **Estiramientos**
- **Juegos adaptados**

### BIENESTAR MENTAL

Se desarrollarán actividades individuales y de grupo, variadas y lúdicas.

Incluyen:

- **Habilidades sociales**
- **Atención y concentración**
- **Pon a la enfermedad en su sitio**
- **Enfermedad y familia**

## DESTINATARIOS

Personas con enfermedades reumáticas (fibromialgia, fatiga crónica, artritis, etc.) o crónicas y sus familiares

## INSCRIPCIÓN

Llamando al número de tlf.  
**620 20 86 08**

Preferiblemente de 9 a 12h.

Para que el programa se desarrolle deberá haber inscritas al menos 2 personas.

El máximo de personas que podrán participar será de 16.

