

ACTIVITATS A LA DELEGACIÓ DE LLAVANERES

Sessions setmanals per donar suport a afectats per fatiga crònica o fibromiàlgia■

Les organitza els dimarts i dijous a la tarda al Casal de Llavaneres una entitat local que treballa per millorar la qualitat de vida d'aquestes persones

La secció local de l'Associació Catalana d'Afectats per la Síndrome de Fatiga Crònica o Encefalomièlitis miàlgica (ACSFCEM) organitza dues trobades setmanals adreçades a persones afectades de fatiga crònica o fibromiàlgia. Els dimarts a la tarda, s'ofereix participar en un grup de fisioteràpia, i els dijous a la tarda, formar part d'un grup d'ajuda mútua. Les sessions es faran tots els dimarts i dijous fins el 17 de desembre al Casal de Llavaneres.

Grup de fisioteràpia

Les sessions són els dimarts, a les 17.30 hores, al Casal de Llavaneres. La primera trobada es va fer el 3 de novembre i el curset s'acabarà el 15 de desembre. En aquestes sessions de fisioteràpia, es treballen temes com els moviments corporals, estiraments, respiració i relaxació, etc.

Grup d'ajuda mútua

La proposta és per a tots els dijous a la tarda, a partir de les 17.30 hores, fins el 17 de desembre i també al Casal de Llavaneres. Es tracta d'un grup de suport psicològic per a persones afectades per fatiga crònica o fibromiàlgia. En les sessions es treballen qüestions com ara l'acceptació de la malaltia, en canvi en l'estil de vida dels afectats, la potenciació de les habilitats cognitives, suport emocional, etc.

És una proposta de l'Associació Catalana d'Afectats per la Síndrome de Fatiga Crònica o Encefalomièlitis miàlgica (ACSFCEM). Per a més informació, les persones que hi estiguin interessades s'hi poden posar en contacte a través d'aquest **correu electrònic**. acuari2002@hotmail.com