

Baix Empordà, setembre de 2015.

Amb la col·laboració de:



Ajuntament de
Sant Feliu de Guíxols



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

Apreciades sòcies / apreciats socis:

Us informem de les activitats que es realitzaran a la seu territorial de l'ACAF al Baix Empordà, fins al gener de 2015. Per a més informació i inscripcions, podeu trucar al telèfon de l'associació (696 932 180) i demaneu per Lali Murillo, coordinadora de la seu territorial del Baix Empordà. **A més, dir-vos que aquest curs 2015-16 celebrarem els 15 anys de l'Associació al Baix Empordà, i farem diferents activitats extraordinàries al llarg del curs, així que estigueu atents a la informació que anirem publicant!**

ACTIVITATS PREVISTES A PALAMÓS: Activitats al local de la Gent Gran de Palamós (Geriatric Av. Catalunya).

- SESSIONS DE GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ ADAPTADA A LA FM a càrrec de M. Carmen Gutiérrez, els dijous a les 18h.

- TALLER: "APRENEM A CONTROLAR LA NOSTRA ANSIETAT" (teòric-pràctic) (en grup) a càrrec de la psicòloga Núria Pérez. Dates: Els dijous 15 d'octubre, 12 novembre i 10 desembre a les 19 h.

- TALLER DE MEMÒRIA, a càrrec de la neuropsicòloga Iolanda Moga, els dimarts a les 17h.

- TALLER DE RISOTERÀPIA, a càrrec de la psicòloga Maria Caner, els dijous 29 octubre, 26 novembre i 28 gener (2016) a les 19h.

Per més informació, truqueu al telèfon de l'Associació: 696 932 180 (Lali Murillo)

ACTIVITATS PREVISTES A PALAFRUGELL:

-SESSIONS DE GIMNÀSTICA SUAU I RELAXACIÓ: els dimecres d' 11 h. a 12 h., a càrrec de la Srta. Laura Martí. Lloc: sala d'expressió corporal de Can Genís (C/ Cervantes, 8- Palafrugell). Inici: **7 d'octubre**

- SESSIONS D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC GRUPAL, a càrrec de la psicòloga Núria Pérez. El dimecres 7 d'octubre, 4 de novembre, 2 desembre, 13 gener (2016) a les 19h. Lloc: Espai Dona

-AQUAGYM: Curs d'activitat aquàtica terapèutica adreçat a persones afectades de FM. Els divendres de 20.15 h a 21 hores a la Piscina municipal de Palafrugell. Preu especial socis ACAF: 47,25 euros/trimestre.

Per més informació adreceu-vos a la coordinadora Mapi Codesido (652535141)

ACTIVITATS PREVISTES A LA BISBAL:

-GIMNÀSTICA SUAUA (a càrrec de Mari Rey). Els dimecres a la Piscina del Club de Tennis de 17.30h a 19h.

-XERRADA: "ESCOLTA EL TEU COS", a càrrec de Nuri Puig (Terapeuta, Homeòpata i Acupuntora) i Nuri Pérez (psicòloga clínica). El dimarts 17 de novembre a les 19 h, al Consell Comarcal del Baix Empordà (C/ Tarongers, 12).

Per a més informació, trucar a la coordinadora, Mari Rey (tef. 638 126 263)

ACTIVITATS PREVISTES A STA. CRISTINA D'ARO: Activitats al **Punt d'Igualtat** (*Passatge Pompeu Fabra, 2*).

-SESSIONS DE IOGA, els dimecres de 9 a 11h.

-SESSIONS D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC GRUPAL (amb col·laboració de les famílies), a càrrec de la psicòloga Núria Pérez. Data a concretar.

-TALLER DE MEMÒRIA: a càrrec de la psicòloga Núria Pérez, els dimarts de les 15.15 h. a les 16.15h.

Per a més informació us podeu adreçar a la coordinadora Rosa Pi (616684451)

ACTIVITATS PREVISTES A SANT FELIU DE GUÍXOLS: Activitats al **C.C. Vilartagues**, Pl. Salvador Espriu, s/n

-SESSIONS D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC GRUPAL, a càrrec de la psicòloga Cristina Pérez. Els divendres 18 de setembre, 2 d'octubre, 16 d'octubre i 30 d'octubre, de 15.30h a 17.30h.

-IOGA, els dilluns i dimecres de 16 a 17h. (A càrrec de: Lydia Estrach).

-XERRADA: "ESCOLTA EL TEU COS" a càrrec de Nuri Puig (Terapeuta, Homeòpata i Acupuntora) i Nuri Pérez (Psicòloga clínica), el 19 d'octubre a les 19 h. a la sala multiús del C.C. Vilartagues.

-XERRADA: "L'ALIMENTACIÓ I LA FIBROMIÀLGIA", a càrrec de la nutricionista Gloria Borrego, el 20 de novembre a les 19 h a la sala multiús del C.C. Vilartagues.

Per més informació us podeu adreçar a la coordinadora Anna M^a Sánchez (695412051).

ACTIVITATS PREVISTES A TORROELLA DE MONTGRÍ: Activitats a la **Casa Pastors**, C/ Major, 31.

-REUNIÓ per explicar activitats del curs: 28 de setembre a les 19h.

-SESSIONS DE IOGA I RELAXACIÓ, a càrrec de Srta. Elisenda. Els dilluns de 18.30 h a 20h. Comencem el **5 d'octubre**.

-TALLER DE PINTURA i GESTIÓ EMOCIONAL O ANTIESTRÈS. Els dimarts de 19h a 20h. Comencem el **6 d'octubre**.

-SESSIONS D'ASSESSORAMENT PSICOLÒGIC GRUPAL, a càrrec de la psicòloga Blaia, el 1er dimecres de cada mes, de les 18 h a les 20h. Inici: **7 d'octubre**.

-AQUAGYM: Curs d'activitat aquàtica terapèutica adreçat a persones afectades de FM. Els divendres de 19.30 a 20.30 hores a la Piscina municipal de Palafrugell.

Per més informació, us podeu adreçar a la coordinadora M^a Àngels Trincado (638068046).

Es prega als assistents a les activitats no dur perfums, colònies ni after-shaves, a fi de protegir la salut de les persones amb SQM, SFC i/o FM

MATÍ DE XERRADES:



“El dolor crònic al final de la vida”

Dimecres 18 novembre de 9:00 a 13:30h

Espai Jove la Fontana

C/ Gran de Gràcia, 190 - BARCELONA

Organitza:



Associació Catalana
d'Afectats de Fibromiàlgia
FM - SFC - SQM

Us hi esperem!

**L'ACAF
també al**

facebook

Buscar: ACAF - Associació Catalana
d'Afectats de Fibromiàlgia (FM-SFC-SQM)

L'ACAF a

twitter

@info_ACAF