

Programa sólo para socios

El programa de apoyo de los lunes, comenzó. Se llama: **“AULA CONTINUA DE AFRONTAMIENTO”**.

Se tratarán temas tan interesantes como:

- **Los límites de la fibromialgia.**

- **Recursos válidos para el afrontamiento.**

- **Autocuidado como actitud de superación.**

- **Prevención de recaídas.**

- **La reconciliación con el cuerpo, uno mismo y los demás.**

- **Aceptar lo inaceptable.**

- **El cambio personal ante la dolencia crónica.**

Y otros muchos, no menos interesantes, de los cuales os iremos informando.

La actividad se desarrolla en un formato de grupo, aula-taller, coordinada por nuestro psicólogo, **Bruno Moioli**, (<http://e-mocionate.blogspot.com.es/>) y que busca una participación activa e implicada de los asistentes. Mediante clases magistrales, experiencias prácticas, visionado de documentales, debate grupal, etc. que estimulan y promueven la reflexión, el reequilibrio emocional y el cambio de actitudes.

Os recordamos que este programa está abierto a todos los socios y os invitamos para que aprovechéis estos recursos que os ofrece la asociación. **Recordad! todos los lunes a la 5 de la tarde.**