

**GRATUÍTO**

# MUÉVETE POR TU SALUD 2023

## El Encinar(Terradillos)

PROGRAMA DE COMPETENCIA PERSONAL Y HÁBITOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN EL MEDIO RURAL SALMANTINO

**Sesiones de bienestar mental  
y bienestar físico dirigidas a dolor crónico  
no oncológico**

**SESIÓN INFORMATIVA :  
ABIERTA A TODA LA POBLACIÓN**

21 DE MARZO A LAS 17:00 h, EN EL CENTRO  
CULTURAL NELSON-MANDELA  
Calle Trasera de Tormes, s/n

---

**Información e inscripciones  
en el programa, en el teléfono  
626 74 31 36  
de 18:00-21:00h**

Financiado por

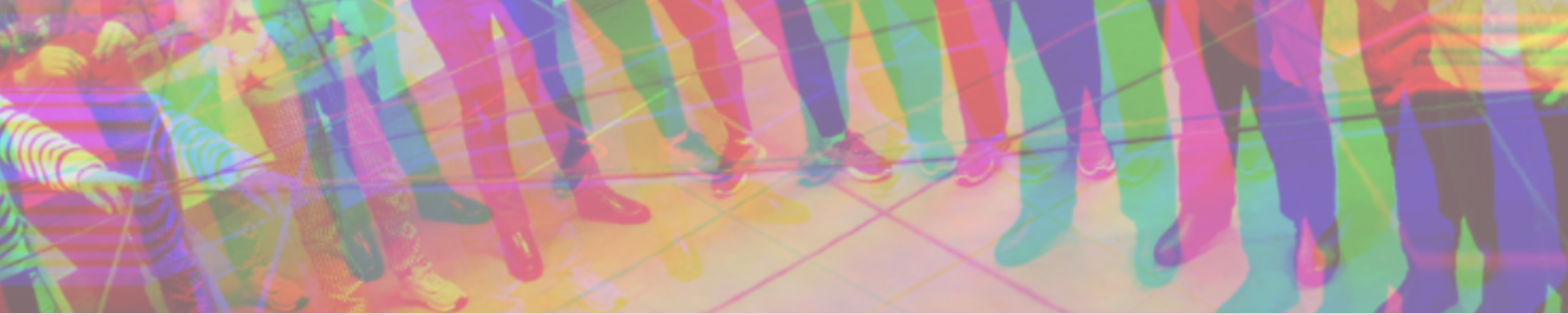


Organizar



Colabora





## SESIONES QUINCENALES DE BIENESTAR MENTAL

¿Dónde?

**CENTRO CULTURAL  
NELSON-MANDELA**

**C/ Trasera de Tormes s/n  
El Encinar**

¿Cuándo?

**Los lunes de  
18:30 -19:45h**

**Primera Sesión 27 de  
marzo**

## SESIONES SEMANALES DE BIENESTAR FÍSICO

¿Dónde?

**CENTRO CULTURAL  
NELSON-MANDELA**

**C/ Trasera de Tormes s/n  
El Encinar**

¿Cuándo?

**los miércoles de  
18:00-19:00 h**

**Primera Sesión 29 de  
marzo**

# NUESTRA HISTORIA

Afibrosal es una Asociación sin ánimo de lucro nacida en 2004 que persigue la mejora de la calidad de vida de las personas con Fibromialgia (FM), Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) / Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidades Múltiples.

Para lograr este objetivo realiza numerosas acciones y actividades dirigidas a socios/as , familiares, profesionales y sociedad en general.

Calle Gran Capitán 53  
"Casa de las Asociaciones", planta 1º despacho 15.  
37006 Salamanca  
Teléfonos Sede: 923 216063/620 208608.

**Teléfono de contacto programa**  
**"MUÉVETE POR TU SALUD" : 626 74 31 36**

**correo de contacto programa**  
**"MUÉVETE POR TU SALUD" [tsafibrosal@gmail.com](mailto:tsafibrosal@gmail.com).**

correo y web AFIBROSAL:  
[afibrosal@afibrosal.org](mailto:afibrosal@afibrosal.org)  
[www.afibrosal.org](http://www.afibrosal.org)