

TALLER DE NUTRICIÓN

- **ONLINE. “Nutrición para mejorar la sintomatología en personas con FM y SFC y fortalecer nuestra microbiota y mejorar nuestras defensas”**

En estos talleres se abordará, cómo mejorar el sistema inmune, se hablará de dieta antiinflamatoria, de intolerancias alimentarias, trastornos gastrointestinales y de alimentación emocional. Veremos aspectos básicos y prácticos para que las personas con FM y SFC, puedan mejorar su alimentación y sus criterios de elección a la hora de comprar y comer fuera de casa.

Persigue ofrecer información fiable y sólida que pueda contribuir a un cambio de hábitos que les ayude a mejorar su sistema inmune, aliviar el dolor, el cansancio y otros problemas asociados a estas enfermedades como intolerancias alimentarias, sobrepeso, candidiasis, colon irritable, fatiga y cansancio, etc.

Temas a tratar en los talleres

- Alimentación y dolor, ¿qué es una dieta antiinflamatoria y cómo aplicarla en nuestros menús?
- Microbiota intestinal: buenos alimentos para nuestro cuerpo y también para nuestra microbiota
- Alimentación emocional ¿por qué nos gusta comer y qué papel tienen las emociones?
- Como mejorar nuestro sistema inmune ante el COVID-19

Los talleres serán impartidos por Laura Isabel Arranz. Doctora en Nutrición, farmacéutica y dietista-nutricionista. Asesora en nutrición y salud, especializada en dolor crónico, intolerancias alimentarias, control de peso y alimentación familiar.

FECHAS GRUPOS NUTRICIÓN 1 y 2. Taller (3 sábados).

- **19 de septiembre, 03 de octubre, 17 de octubre** Grupo 1 - 10:00 a 11:30 h y Grupo 2 de 12:00 a 13:30 h

IMPORTANTE; Si quieres hacer el taller de Nutrición y no tienes internet en casa o no dispones de un sitio tranquilo para hacerlo, ponte en contacto con ASAFIMA, vamos a habilitar una sala para llevarlo a cabo en la Federación Vicente Abreu.

TALLER NEUROCOGNITIVO

- **PRESENCIAL. Taller Neurocognitivo/memoria en personas con FM y SFC.** La pérdida de memoria, las dificultades para concentrarse y mantener la atención, es una de las problemáticas existentes en las personas con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga crónica, agravado en muchas ocasiones por los problemas emocionales, el dolor, problemas del sueño y el tratamiento farmacológico. En estos grupos se trabajan aspectos como la atención, la memoria actual, la memoria autobiográfica, la orientación temporo-espacial, el lenguaje a través de diferentes dinámicas.

Fechas: Estos talleres se realizarán de Septiembre a Diciembre 1 día/semana, 1 hora/sesión. En estos talleres participarán 8-10 personas. **Jueves de 17:00 a 18:00 horas**

Los Talleres se llevan a cabo por Elena Gómez de Segura (psicóloga)

ACTIVIDADES EJERCICIO FISICO PRESENCIALES Y ONLINE SEPTIEMBRE-DICIEMBRE

- **PRESENCIAL. TAI CHI** Martes y jueves de 11:30 a 12:30 H. Martes y Jueves de 16:40 a 17:40. You Ch'ing Wushu kung Fu Ikastegia. Avda. Gasteiz 48. Vitoria (2 días /semana)
- **PRESENCIAL. TRABAJO CORPORAL.** Martes de 17:30 a 19:00 h y/o viernes 09:30 a 11:30 h Centro TRASPASOS C/Domingo Beltrán 61
- **ONLINE. 1 Grupo de Pilates** Dentro de las Técnicas y terapias corporales, el Pilates reúne algunos elementos importantes que pueden ayudar a las personas con FM y SFC a lograr un mayor bienestar. se trabajará la consecución del movimiento eficiente, el alargamiento de la columna, la respiración controlada y fluida la organización de los segmentos cabeza-cuello-cintura escapular y pelvis-columna. De Septiembre a Diciembre de 2020 (Excepto agosto).1 hora, día/semana.8/10 personas. **Jueves de 17:00 a 18:00 horas.**
- **ONLINE. 1 Taller de iniciación a la práctica del ejercicio físico.** Programa adaptado a las necesidades de cada asistente que quiera iniciarse en la práctica del ejercicio físico. De septiembre a Diciembre (10 sesiones de 1 hora). 10 personas. **Viernes de 11:00 a 12:00 horas.**
- **ONLINE. 1 Grupo “muéveT para cuidarT”.** Estas sesiones, similares a lo que podríamos llamar gimnasia suave, están enfocadas al trabajo de todo el cuerpo, se incluyen ejercicios variados: aeróbicos, de fuerza, estiramientos, movilidad articular, tonificación. De septiembre a diciembre de 2020. 1 hora. 1 día /semana. 8/10 personas. **Martes de 11:00 a 12:00 horas.**

- **ONLINE. 1 Taller puntual “Higiene Postural”.** El objetivo de este taller teórico-práctico será que cada participante llegue a sentir e interiorizar una postura corporal adecuada además de practicar una serie de ejercicios que podrá incorporar a su vida diaria. Es importante tener en cuenta que la higiene postural nos ayudará a eliminar muchos de los focos (generadores periféricos de dolor) donde se puede iniciar la sensación dolorosa en los músculos o articulaciones de nuestro cuerpo. Además de conocer los beneficios de una buena higiene postural y cómo tenerla en cuenta en la vida diaria, trabajaremos ejercicios de movilidad articular y estiramiento. 2 sesiones en el mes de noviembre, 1,5 horas/sesión. 15 personas. **sábados 7 y 14 de Noviembre de 11.30 a 13.00h.**

GRUPO NUEVOS DIAGNOSTICOS

- **ONLINE. Realización de 1 Grupo para personas con diagnóstico reciente con el médico y psicólogo en Noviembre. “Enfoque biopsicosocial en Fm y SFC y herramientas prácticas en tiempos de COVID-19” dirigido a personas con diagnóstico reciente.** En estos grupos las personas recién diagnosticadas podrán aclarar todas las dudas. Se trabajará todo el proceso de aceptación, duelo y emociones implicadas. Así mismo se darán pautas de relajación y autohipnosis que pueden servir de ayuda para gestionar síntomas como la ansiedad y la angustia que están aún más presentes por la situación actual del COVID-19.

FECHAS NOVIEMBRE – Grupo 2 (jueves)

- **05 de Noviembre** de 19:00 a 20:30/21:00 h. Impartido por Dr. Clemente del Palacio Gil, Médico.
- **12,19 y 26** de Noviembre de 17:00 a 19:00 horas. Impartido por Gorka Gandarias Blanco. Psicólogo-psicoterapeuta.

TALLERES MINDFULNESS

- **ONLINE. Realización de 1 grupo de Mindfulness en noviembre. “El mindfulness como herramienta en FM/SFC y en tiempos de incertidumbre”.** Estos talleres son especialmente valiosos en estos momentos donde la incertidumbre y el miedo hacen que el pensamiento no pare. Persigue dirigir la atención a la respiración o a otros estímulos mediante la práctica formal para ir entrenando nuestra atención al momento presente, creando nuevas conexiones neuronales, que puedan aportar un poco de calma en nuestra vida.

FECHAS NOVIEMBRE- Grupo 1 (lunes) 2, 9, 16, 23 y 30 de Noviembre de 19:00 a 20:30 h. Impartido por Dr. Clemente del Palacio Gil, Médico.

- **ONLINE. “Grupo Abierto Practicando Mindfulness”- 1/mes Septiembre-Diciembre, CUOTA: GRATUITO.** Una vez al mes en la plataforma se realizará un grupo abierto para que las personas que hayan realizado los talleres puedan seguir practicando. **FECHAS GRUPO ABIERTO siempre jueves de 19:00 a 20:00 horas.** 24 de septiembre, 29 de octubre, 26 de noviembre, 17 de diciembre.

ACTIVIDADES EJERCICIO FISICO QUE DE MOMENTO NO ESTÁN ACTIVAS. NO SABEMOS CUANDO SE PODRÁN RETOMAR

- **EJERCICIO EN AGUA CALIENTE.** Miércoles de 11:30 a 12:30 horas. Gimnasio Atlas, C/ Domingo Beltrán 24
- **EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO.** ZUZENAK. Centro Almudena Cid. C/Gabriel Celaya s/n. **lunes, miércoles y viernes de 16:00 a 17:00H, de 17:00 a 18:00H, de 18:00 a 19:00H o de 19:00 a 20:00H.**

Para participar en las actividades es necesario inscribirse previamente en ASAFIMA. Para cualquier duda, podéis poneros en contacto 688766785/asoc.asafima@gmail.com

IMPORTANTE; Si quieres hacer el taller de Nutrición y no tienes internet en casa o no dispones de un sitio tranquilo para hacerlo, ponte en contacto con ASAFIMA, vamos a habilitar una sala para llevarlo a cabo en la Federación Vicente Abreu. (Si te sucede esto con otras actividades online coméntanoslo y miramos si podemos solucionarlo de algún modo).

Un abrazo a tod@s

Os recordamos que la atención en la Federación Vicente Abreu se realizará sólo con cita previa debido a la situación actual Covid-19.

Estamos a vuestra disposición para cualquier duda o sugerencia.

Gracias por vuestra confianza y comprensión.