Salut i Fibromiàlgia: grup d'acompanyament

Red adscrita CAT

Temas

Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

A qui s'adreça: persones de Terrassa amb fibromiàlgia, fatiga crònica o sensibilitat química múltiple, diagnosticades o en procés de diagnòstic.

Què fem: un grup propi durant tot l'any amb continguts pràctics d'atenció, relaxació i consciència del cos, amb enfocament preventiu i educatiu; suport emocional en grup per gestionar l'estrès que porta el dolor crònic, l'autoestima i l'acceptació; i, per a qui vol, integració a les activitats ordinàries del centre.

Important: no som un recurs sanitari ni en substituïm cap; complementem l'atenció de salut des de l'àmbit comunitari, amb continuïtat i vincle.

Com s'hi arriba: per derivació dels Serveis Socials, per recomanació de professionals de la salut o per iniciativa pròpia. No cal cap informe.

Cost: gratuït. Amb el suport de l'Ajuntament de Terrassa (línia de Promoció de la Salut).

Lloc: Espai Sacra · Carrer de Francesc Salvans, 49 · Terrassa.

Contacte per a professionals que deriven: Àrea Social · areasocial@espaisacra.org · 722 308 930

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Josep Cutillas (931718187) (hola@espaisacra.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Associació Espai Sacra

Fecha de última actualización de la actividad

21/10/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Francesc Salvans 49 08225 Terrassa Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

https://espaisacra.org/salut-fibromialgia/
https://www.facebook.com/espaisacra/
https://x.com/espaisacra