

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Som una entitat sense ànim de lucre

Hem comprovat moltes vegades que la primera ocasió que algú s'apropa a nosaltres, **el cansament extrem, la desesperança i la impotència** es reflecteixen a la seva cara i en la forma de parlar. Després de l'entrevista i d'una primera teràpia, la persona sembla que ha rebut **un aire nou d'esperança i comprensió**. S'obre una porta a la seva vida. **ACOLLIR, COMPARTIR i ACOMPANYAR**. Aquest és el nostre lema. Ens agrada que la persona se senti escoltada i acollida. Fem juntes **un camí de superació, de canvi i creixement personal, d'acceptació de les limitacions i buscar noves sortides a les necessitats que tenim. Associar-se allunya la soledat** i això ho hem comprovat amb les nostres sòcies. El nostre ventall de **teràpies** és el puntal de l'associació.

Teràpies que fem: el **Chi kung** (regula el sistema nerviós), **Reiki** (restabliment de les energies), **Zumba adaptada** (afavoreix el drenatge de líquids i toxines), **Mindfulness** (millora la concentració i incrementa el benestar emocional), **Memòria** (reforça la memòria i l'atenció pels detalls) i **Defensa personal** (conjunt de tècniques orientades a la seguretat personal). **Aquagym** (exercici físic moderat –adaptat- beneficis per a la nostra salut i apte per a tothom) i **Activació de la ment** (taller dirigit per la Fundació Uszheimer per a psico estimular les funcions cognitives i la memòria).

Artteràpia, és una tècnica de salut mental que utilitza el procés creatiu de l'art, com pintura, dibuix, escultura, moviment, collage creant puzles, ajustant segons la terapeuta. Creant un espai segur id'acollida.

Biodansa és un sistema que integra el cos, la ment i les emocions, i ho fa a través de la música i el moviment. Utilitzant música de tot tipus, clàssica, pop, bachata, rock, exercicis en parella o en grup sempre respectant la capacitat de cadascú, no cal saber ballar.

XERRADES, SEGONS AGENDA, amb professionals que ens aportant a conèixer millor amb aquestes malalties.

EXCURSIONS, SORTIDES I PASSEJADES GUIADES SEGONS AGENDA . I amb el programa APROPA CULTURA a través de la Federació Catalana del Voluntariat Social , en la que estem federats

Contacto

Sylvia Sáes Presidenta Ignasi Martínez Vicepresident - 620909433 - afibrocat@hotmail.com

Fecha de última actualización del recurso

24/08/2026

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Calle Carrer Tossa 13 08032 Barcelona Barcelona Barcelona Cataluña España

Calle Carrer Tossa 13 08032 Barcelona Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<http://www.afibrocat.com>

Imagen del Recurso

