



Estimados amigos:

Somos miembros del comité organizador de XXV Congreso de la SAMFYC que se celebrará en el Hotel Barceló de Punta Umbría del día 6 al 8 de Octubre. Se trata de un congreso que reunirá a unos 700 médicos de familia andaluces y en el que se desarrollarán diversas actividades formativas.

El motivo de ponernos en contacto con ustedes es el de invitarles a unos talleres que van a realizarse en dicha sede en las fechas referidas y que van dirigidas a la comunidad:

### 1. Taller de relajación y Mindfulness (Jueves 6 de Octubre, 9:30-11:30h).

Mindfulness es una aplicación de conceptos y técnicas budistas de meditación a la medicina, la psicología y la salud en general de Occidente.

Es la práctica y desarrollo de la atención que permite potenciar el Aquí y Ahora, aprendiendo a gestionar las emociones y pensamientos de un modo más adaptativo.

### 2. Sesión de Chi Kung (Jueves 6 de Octubre, 9:30-11:30h, conjuntamente con el taller de Mindfulness):

Es una rama de la Medicina Tradicional China que se utiliza desde hace miles de años como prevención y apoyo al tratamiento de enfermedades.

Consiste en la realización de ejercicios suaves, coordinados con la respiración y la concentración mental que puede realizar cualquier persona y aporta beneficios a todos los niveles: físico, mental y espiritual.

### 3. Sexualidad para la edad madura (Jueves 6 de Octubre, 12:00-14:00h):

Es un taller de 2 horas que impartirán una médico y una psicóloga, ambas sexólogas. Se hablará de manera clara de los problemas de la sexualidad en personas mayores de 50 años y de cómo fomentar una vida sexual satisfactoria.

A las 15:30h podrán asistir a una charla en que nos documentarán acerca de los "Beneficios de los Frutos Rojos para la Salud".

Estos talleres son totalmente gratuitos e impartidos por personal cualificado. Dado que estamos en la fase de preparación del congreso, le pedimos que nos facilite un número aproximado de asistentes a cada taller de su asociación, tal y como pediremos al resto de asociaciones vecinales con el fin de adecuar tanto el local como la forma de impartir el taller.

Pueden enviar dicha información al correo [rsanchez.angeles@yahoo.es](mailto:rsanchez.angeles@yahoo.es)

Esperamos que las actividades a las que quedan invitados sean atractivas y vengan a disfrutarlas en este congreso que preparamos con mucha dedicación e ilusión.

Gracias anticipadas y un cordial saludo.