



www.alcepilepsia.org
contacto@alcepilepsia.org
comunicacion@alcepilepsia.org
Tfno:600 315 079

Estimados asociadas y asociados:

Próximamente vamos a vernos en la Asamblea Ordinaria del día 27 de Febrero y en ella vamos a hablar de temas importantes como podréis ver en la convocatoria adjunta.

En la web: www.alcepilepsia.org podréis consultar la memoria de actividades de 2009. Para los que no dispongáis de internet, en la sede habrá varios ejemplares para su consulta. Espero que comprendáis que nuestra economía no puede asumir los costes de enviarla a todos por correo ordinario.

En la Asamblea también trataremos de organizar las actividades para 2010 y os hago un llamamiento para intentar que todos nos impliquemos más en la asociación. ALCE es una asociación y como tal para funcionar bien necesita de sus socios y socias. En esta asamblea se han de cambiar según los estatutos todos los cargos de la junta y por ello cualquier socio o socia puede presentarse a los diferentes cargos.

Por otra parte: el próximo día **6 de Marzo, sábado a las 11'30** de la mañana en FUNDAR, C/Fuencaliente 1, Valencia tendrá lugar la siguiente actividad dirigida por la psicóloga clínica Pilar Arocas:

Taller de control de estrés y de la ansiedad

Objetivo primario:

- Control de la ansiedad y el estrés

Objetivos secundarios:

- Conocimiento de las técnicas
- Prevención de recaídas.

En el mismo se van a trabajar distintas técnicas de manejo y control de estrés: respiración, relajación y reestructuración cognitiva.

Saludos afectuosos:

Llanos Sólvez, presidenta de ALCE

Valencia 10 de febrero de 2010