

TEMPS PER CUIDAR-TE

MAIG 2013



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A DONES AFECTADES DE CÀNCER DE MAMA I ALTRES MALALTS ONCOLÒGICS

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Aquest curs transmet coneixements i ensenya tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis de la persona a fi de reconèixer i reduir l'estrès i les seves conseqüències, tot millorant la salut i el benestar personal. Va orientat a prendre consciència del nostre cos, la nostra ment i les nostres emocions.

1r GRAU

DILLUNS MATÍ

Dies 6, 13, 20, 27
10.30 - 12.30h.

2n GRAU

DIJOUS TARDA

Dies 2, 9, 16, 23, 30
17.30 - 19.30h.

3r GRAU

DIMARTS MATÍ

Dies 7, 14, 21, 28
10.30 - 12.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 8, 15, 22, 29
11.00 - 12.30h.

TEIXEIX-TE EL TEU GORRO

A càrrec de **Silvia Martos**. Tria el color que t'agradi i aprèn a teixir el teu gorro, a més de passar una bona estona i relaxar-nos teixint.



DIJOUS MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23, 30

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

A càrrec de **Anna Vilamanyà**. Esteticista oncològica de **Natura Bissè** Barcelona.
Hores concertades pel Departament de Treball Social d'Oncolliga.

Natura Bissè
Barcelona

DILLUNS TARDA

Dies 6, 13, 20, 27
16.00 - 17.00h.

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

A càrrec de **Maite Bertran**. Infermera i educadora corporal en microgimnàstica. Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach, Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

Es realitza a Sabadell



12ª DESFILADA DE PECES DE BANY I LLENCERIA

Dia 16 DIJOUS TARDA 18.00h.

12ª desfilada de roba interior i vestits de bany per a dones operades de càncer de mama.

Lloc: C/Salmerón, 100

Amb la col·laboració de:



Llic. M. Carme Espi Pumarola
Passatge 22 de juliol, 333
08225 Terrassa Tel: 93 735 95 45
PRÓTESIS MAMÀRIES



Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa

Telf. 93 736 14 34 - 93 785 22 86

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

 **oncolliga**
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



Amb el suport de

UnnimCaixa
ObraSocial