

TEMPS PER CUIDAR-TE

JUNY 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 3, 10, 17, 24
10.30 - 12.30h.

2n GRAU

DIJOUS TARDA

Dies 6, 13, 20, 27
17.30 - 19.30h.

3r GRAU

DIMARTS MATÍ

Dies 4, 11, 18, 25
10.30 - 12.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 5, 12
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.

EL DIA 12, FINALITZEM LES ACTIVITATS AMB UN "PICA-PICA"



DIJOUS MATÍ

Dies 6, 13, 20, 27

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

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

DILLUNS

Dia 17
12.00 - 14.00h.

CONFERÈNCIA

"HI HA VIDA SENSE MORT?" néixer a la vida, néixer a la mort.

A càrrec de **Mercè Vallas**, psicòloga.
Lloc: "El Xalet Negre" - Sala multifuncional. Plaça de Coll, 4, Sant Cugat del Vallès.

Es realitza a Sant Cugat

DILLUNS TARDA

Dies 3, 10, 17, 24
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

Dia 20 DIJOUS
8 del vespre
Donatiu 5€

CONCERT SOLIDARI, "LA CORRANDA" grup musical

Durant l'actuació es subhastaran 12 aquarel·les de Joan Guil, donades per la seva esposa Montserrat Miret.

Lloc: "EL SOTERRANI" carrer Sant Josep, 62, Terrassa

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

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

Amb el suport de
 **UnnimCaixa**
ObraSocial