

# TEMPS PER CUIDAR-TE

JULIOL 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 8 i 15  
10.30 - 12.30h.

2n GRAU

**DIJOUS TARDA**  
Dies 4, 11 i 18  
17.30 - 19.30h.

3r GRAU

**DIMARTS MATÍ**  
Dies 2, 9 i 16  
10.30 - 12.30h.

### TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

**DIJOUS MATÍ**  
Dies 4, 11 i 18

A càrrec d'**ANNA VILAMANYÀ**. Esteticista oncològica de **NaturaBissè**  
Baixenosa  
Hores concertades pel Departament de Treball Social d'Oncolliga.

**Dia 25 DIJOUS**  
**17:00h.**

## CONCERT Coral "NOVES VEUS" del CRL

S'acaben les activitats del CRL i del programa d'activitats "temps per cuidar-te" d'aquest semestre i comencem les vacances. Per aquest motiu la coral "Noves Veus" del CRL oferirà un concert, invitant a tots els voluntaris d'Oncolliga per agrair un any més la seva contància, esforç, il·lusió i fermesa per continuar aquesta tasca de l'atenció al malalt i/o la seva família.



**EL FUTUR  
PERTANY  
A AQUELLS  
QUE MIREN  
DE CARA**



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

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