

TEMPS PER CUIDAR-TE

SETEMBRE 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.

SESSIÓ PREVIA

DIMECRES MATÍ
Dies 18, 25
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 18, 25
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 18, 25
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 19, 26

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

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 16, 23, 30
16.00 - 17.00h.

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 25 DIMECRES
MATÍ 10.30 - 12.00h.
TARDA 17.00 - 18.30h.

RELACIÓ ENTRE LA SALUT I L'ACTIVITAT FÍSICA

La marxa Nòrdica com activitat física adaptable a tothom.
A càrrec de **Jaume Abelló**, instructor de INWA de marxa Nòrdica

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