

TEMPS PER CUIDAR-TE

OCTUBRE 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 PRÈVIA

DIMECRES MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23, 30
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23, 30
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA

Dies 2, 9, 16, 23, 30
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOURS MATÍ

Dies 3, 10, 17, 24, 31

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

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA

Dies 7, 14, 21, 28
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

DIVENDRES TARDA

Dia 18
21.00h.

III Gala Solidària Rotary Club Sabadell en benefici d'Oncolliga "100% HUMOR"

Venda d'entrades telèfon: 685989212

Es realitza a Sabadell

Dia Internacional del Càncer de Mama - programa

DIJOURS DIA 17

18.00h.

Lloc: c/ Salmerón, 100

CONFERÈNCIA:

"Evolució del tractament quirúrgic del càncer de mama en aquests darrers anys"
A càrrec del Dr. Enrique Veloso, cap de cirurgia general de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa, i coordinador de la unitat de càncer de mama.

DIVENDRES DIA 18

MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA:

Taula informativa.

DIVENDRES DIA 18

17.00 - 20.00h.

Lloc: Plaça Vella

TAULES INFORMATIVES:

Amb la participació de voluntaris i professionals de la salut per donar-vos tota la informació que desitgeu. Encesa d'espelmes, actuació musical a càrrec de "La Corrandà", lectura de textos, enlairament de globus i comiat.

TINC UN DESIG

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

Amb el suport de