

TEMPS PER CUIDAR-TE

NOVEMBRE 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 6, 13, 20, 27
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 6, 13, 20, 27
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 6, 13, 20, 27
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 7, 14, 21, 28

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

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 4, 11, 18, 25
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

TALLER DE TEIXIR COMPLEMENTS

DIJOUS MATÍ
Dies 7, 14, 21, 18
10.30 - 12.00h.

TALLER: La Tardor i l'hivern ens conviden a participar en el taller de teixir complements: gorros, bufandes, bosses...
A càrrec de **Silvia Martos**.

DIJOUS TARDA
Dia 21
19.00h.

CONFERÈNCIA: "EL CÀNCER ÉS HEREDITARI?" CONSELL GENÈTIC

A càrrec del **Dr. Ignacio Blanco**, coordinador Assistencial de la Unitat del Consell Genètic de l'ICO.
Lloc: Auditori de Cal Balsach - Centre Cívic de la Creu Alta - Sabadell.

Es realitza a Sabadell

DIMECRES MATÍ
Dia 27
11.30h.

CONFERÈNCIA: "L'EXERCICI A L'AIGUA I LA SALUT"

A càrrec de **Marina Gualart**, fisioterapeuta de Qsport. Ens explicarà quins són els beneficis de l'exercici físic en un medi aquàtic per a la rehabilitació muscular durant i després dels tractaments oncològics.

"TOTS SOM UN"

Gràcies a la teva solidaritat, ens ajudes a treballar cada dia per un somni possible.

XXI

sopar SOLIDARI contra el càncer

8 de novembre de 2013

Lloc:
Restaurant Imperial
(Ctra. Matadepera, 60 de Terrassa).

Data:
Divendres 8 de novembre de 2013,
a les nou del vespre.

Donatiu tiquet:
55€ - places limitades-

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
 Fundació Antiga Caixa
Terrassa

oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

FUNDACIÓ
**MI
NA**