

TEMPS PER CUIDAR-TE

DESEMBRE 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 4, 11, 18
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 4, 11, 18
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 4, 11, 18
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 5, 12, 19

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

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 2, 9, 16
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 5, 12, 19
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 **Sílvia Martos**.

DIMARTS MATÍ
Dia 17
10.30h.

"SESSIÓ DE MAQUILLATGE I COLOR"

L'Anna Vilamanyà, esteticista oncològica, ens donarà consells i suggeriments per aprendre a maquillar-nos de manera fàcil i natural.

DIJOUS TARDA
Dia 19
16.30h.

EL GRUP DE LARINGECTOMITZATS DEL CRL

CELEBRA EL NADAL

Amb la participació de la coral "NOVES VEUS"

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