

# TEMPS PER CUIDAR-TE

GENER 2014



**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 15, 22, 29  
10.00 - 11.30h.

#### 1r GRUP

##### DIMECRES MATÍ

Dies 15, 22, 29  
11.30 - 13.00h.

#### 2n GRUP

##### DIMECRES TARDA

Dies 15, 22, 29  
17.00 - 18.30h.

### TALLER DE PAUTES D'AUTOUIDAR-SE

#### DIJOUS MATÍ

Dies 9, 16, 23, 30

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 13, 20, 27  
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 9, 16, 23, 30  
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**.

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