

TEMPS PER CUIDAR-TE

FEBRER 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 5, 12, 19, 26
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 5, 12, 19, 26
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 5, 12, 19, 26
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 6, 13, 20, 27

A càrrec de **Aurora Tamayo**. Esteticista oncològica.
Coordinat per: Anna Vilamanyà de:

Ricardo Enas
FUNDACIÓ NATURA BISSE

DILLUNS TARDA
Dies 17, 24
17.30 - 18.30h.

TALLER TAI CHI - CHI KUNG

"Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment"
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Shenren de Taichi Chuan i Chikung.

DILLUNS TARDA
Dies 3, 10, 17, 24
16.00 - 17.00h.

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

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

DIJOUS MATÍ
Dies 6, 13, 20, 27
10.30 - 12.00h.

TALLER DE TEIXIR COMPLEMENTS

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
I DIJOUS MATÍ**

EXERCICIS A L'AIGUA I LA SALUT

A càrrec de **Marina Gualart**, fisioterapeuta
Lloc: Qsport
Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

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



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

Ajuntament  de Terrassa

Acció Social i Drets Civils

Amb el suport de



Fundació Antiga Caixa
Terrassa

