



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Adquisició de tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis.

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

DIJOUS MATÍ
Dies 3, 10, 24

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



TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS TARDA
Dies 7, 14, 28
17.30 - 18.30h.

DIMARTS MATÍ
Dies 8, 15, 22, 29
10.00 - 11.00h.

"Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment"
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia - APENB Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

TALLER DE TEIXIR COMPLEMENTS

DIJOUS MATÍ
Dies 3, 10, 24
10.30 - 12.00h.

TALLER: La primavera ens convida a participar en el taller de teixir complements: mocadors, gorros, bosses...
A càrrec de **Silvia Martos**.

**DIMARTS
I DIJOUS MATÍ**

EXERCICIS A L'AIGUA I LA SALUT
A càrrec de **Marina Guallar**, fisioterapeuta
Lloc: Qsport. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 7, 14, 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.

TALLER DE L'OPTIMISME

DIVENDRES TARDA
Dia 11
16.30 - 17.30h.

"Eines per desenvolupar l'optimisme i l'alegria"
A càrrec de **Aura Costa**, Periodista.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER "LA DANÇA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

DILLUNS TARDA
Dia 7
De 18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Silvia Colominas**, Professora de ball.
Lloc: El Xalet Negre, plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA
Dies 7
De 17.00 - 18.30h.

"Les emocions a través de la pintura". A càrrec de **Laura Sánchez**, Professora de pintura.
Lloc: El Xalet Negre, plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

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

