



## 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 4, 11, 18, 25  
10.00 - 11.30h.

#### 1r GRUP

**DIMECRES MATÍ**  
Dies 4, 11, 18, 25  
11.30 - 13.00h.

#### 2n GRUP

**DIMECRES TARDA**  
Dies 4, 11, 18, 25  
17.00 - 18.30h.

### TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

#### DIJOUS MATÍ

Dies 5, 12, 19, 26

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



### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

#### DILLUNS TARDA

Dies 2, 9, 16, 23, 30  
17.30 - 18.30h.

#### DIMARTS MATÍ

Dies 3, 10, 17  
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.

### XERRADA: "COM CUIDAR-NOS I PROTEGIR-NOS DEL SOL"

#### DIJOUS TARDA

Dia 19  
18.00h.

A càrrec d'**Anna Vilamanyà** esteticista oncològica  
Lloc: C/Salmerón, 100

## TROBADA DE VOLUNTARIS

### DIJOUS TARDA

Dia 12  
17.30h.

### TROBADA D'AMISTAT, DE CONVIVÈNCIA, DE COMPARTIR EXPERIÈNCIES...

El voluntari Antoni Pifarré ens presentarà uns documentals dels seus viatges a "La Patagonia-Las Torres del Paine" i de "L'expedició a l'Aconcagua".

Ens acompanyaran també el grup musical "Mi primo y yo".

Acabarem amb un "pica-pica".

Lloc: C/Salmerón, 100

## US HI ESPEREM!!

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**





## ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

### A SABADELL

#### CURS DE MICROGIMNÀSTICA

##### DILLUNS TARDA

Dies 2, 9, 16, 23 i 30  
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 20  
16.30 - 17.30h.

"Eines per desenvolupar l'optimisme i l'alegria"  
A càrrec d' **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

Dies 2 i 16  
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 2 i 16  
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

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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



**Ajuntament  
de Sabadell**

Ajuntament  
de SantCugat



Ajuntament  
de Matadepera