



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 1, 8, 15, 22, 29
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ

Dies 1, 8, 15, 22, 29
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA

Dies 1, 8, 15, 22, 29
17.00 - 18.30h.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23, 30

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



TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ

Dies 6, 13, 20, 27
10.00 - 11.30h.

"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: "CONFECCIÓ DE MENÚS SALUDABLES PER EMPORTAR"

DIJOUS TARDA

Dia 9
18.00h.

Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer
Lloc: C/Salmerón, 100



Gratuit

Nou

Dia Internacional del Càncer de Mama - programa ACTES DE SENSIBILITZACIÓ I CONSCIENCIACIÓ

DIVENDRES DIA 17

11.00h. a 14:00h.

MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA:

Taula informativa

MERCAT MUNICIPAL SANT PERE:

Taula informativa

DIVENDRES DIA 17

17.00 - 20.00h.

Lloc: Plaça Vella

TAULES INFORMATIVES:

Amb la participació de voluntaris i professionals de la salut.

Encesa d'espelmes des del cor.

Taller per infants, adolescents i grans "vivències i desitjos" apunta'li i penja'li!!.

Globus pels més petits.

Actuació musical a càrrec de "La Corrandà".

Enlairament de globus i comiat.

DILLUNS DIA 20

17.30h.

Lloc: C/Salmerón, 100

CONFERÈNCIA: "AVENÇOS EN ELS TRACTAMENTS DEL CÀNCER DE MAMA"

A càrrec de la Dra. Sònia González, metgessa adjunta del Servei d'Oncologia de l'Hospital Universitari de MútuaTerrassa.

TINC
UN
DESIG

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

Amb el suport de



Fundació Antiga Caixa
Terrassa

Ajuntament  de Terrassa

Acció Social i Drets Civils





ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA
Dies 6, 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.

TALLER DE IOGA KUNDALINI

DIMARTS TARDA
Dies 7, 14, 21, 28
16.00 - 17.00h.

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos. A càrrec de "Kavi" Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.



TALLER DE FER "COIXINS DEL COR"

Dies 3, 4, 5

Fira Dymania de Sabadell - Recinte firal de la Gran Via de Sabadell. A càrrec de la Junta d'Oncolliga de Sabadell i voluntaris. Taules informatives.

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA
Dies 6 i 20
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.

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

DILLUNS TARDA
Dies 6 i 20
De 18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Sílvia Colominas**. Professora de ball. 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.



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

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat