



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 3, 10, 17
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 3, 10, 17
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 3, 10, 17
17.00 - 18.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ
Dies 1, 15
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 DE PAUTES D'AUTOCUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 4, 11, 18

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



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

DIJOUS MATÍ
Dies 4, 18
10.00 - 11.00h.

A càrrec de **Glòria Bellart**, monitora de dansa.
Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.



CONFERÈNCIA "BENEFICI DE L'ACUPUNTURA EN PACIENTS ONCOLÒGICS"

DIMECRES TARDA
Dia 17
18:00h.

A càrrec de la Dra. **Mercè Oriol Peregrina**, metgessa diplomada en medicina naturista, homeopatia i acupuntura.
Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

CELEBRACIÓ DEL NADAL AL CENTRE DE REHABILITACIÓ DE LARINGECTOMITZATS -CRL

DIJOUS TARDA
Dia 18
16:00h.

Actuació de la Coral "Noves Veus"
Lloc: Al carrer Salmerón, 100

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





ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA

Dies 1, 15
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 2, 9, 16
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.

Nou

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA

Dies 1, 15
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 1 i 15
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.

MATADEPERA

CONFERÈNCIA "ACUPUNTURA APLICADA ALS PROBLEMES D'AVUI"

DIMECRES TARDA

Dia 3
20:00h.

A càrrec de la Dra. **Mercè Oriol Peregrina**, metgessa diplomada en medicina naturista, homeopatia i acupuntura.
Lloc: Casal de cultura, C/ Pere Aldavert, 4 Matadepera

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 Terrassa

Acció Social i Drets Civils