



### ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

#### CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

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

##### SESSIÓ PRÈVIA

###### DIMECRES MATÍ

Dies 14, 21, 28  
10.00 - 11.30h.

##### 1r GRUP

###### DIMECRES MATÍ

Dies 14, 21, 28  
11.30 - 12.00h.

##### 2n GRUP

###### DIMECRES TARDA

Dies 14, 21, 28  
17.00 - 18.30h.

##### 3r GRUP

###### DIMECRES TARDA

Dies 14, 21, 28  
18.30 - 19.30h.

#### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

##### DILLUNS MATÍ

Dies 12, 19, 26  
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'AUTOCAIDAR-SE

##### DIJOUS MATÍ

Dies 8, 15, 22, 29

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 8, 22  
10.00 - 11.00h.

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

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



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 12, 19, 26  
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 13, 20, 27  
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.

### A SANT CUGAT DEL VALLÈS

#### TALLER DE PINTURA

##### DILLUNS TARDA

Dies 12, 26  
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 12, 26  
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

## JORNADA SOLIDÀRIA

##### DISSABTE MATÍ

Dia 10  
10:00 - 14:00h

Organitzat per la Junta Local.

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 Sant Cugat**



**Ajuntament de Terrassa**  
Acció Social i Drets Civils

Amb el suport de  
**Fundació Antiga Caixa Terrassa**

