



## ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

### CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER A PATOLOGIA

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

SESSIÓ PRÈVIA

1r GRUP

2n GRUP

3r GRUP

DIMECRES MATÍ

Dies 4, 11, 18, 25

10.00 - 11.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 4, 11, 18, 25

10.00 - 11.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 4, 11, 18, 25

10.00 - 11.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 4, 11, 18, 25

10.00 - 11.30h.

### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23, 30

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 5, 12, 19, 26

A càrrec de **Aurora Tamayo**. Esteticista oncològica.

Coordinat per: **Anna Vilamanyà de:**



### TALLER

DIJOUS MATÍ

Dies 5, 19  
10.00 - 11.00h.

A càrrec de **Glòria**...

Lloc: Carrer Salmerón, 100

### LIBRI EMOCIONAL

### CONFERÈNCIA 2a PART: “TERÀPIA DE POLARITAT” SESSIÓ PRÀCTICA

DIJOUS TARDA

Dia 26  
18.00h.

A càrrec de la **Dra. Dolors Garcia Alonso**, metgessa especialista en Medicina interna i Terapeuta de polaritat de Salut i Més. Grup Consorci Sanitari de Terrassa. Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

## 34 FESTIVAL JAZZ TERRASSA

DIUMENGE

Dia 15

Picnic Jazz: carpa amb taules informatives i venda d'articles al llarg de tot el dia a favor d'ONCOLLIGA.

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 2, 9, 16, 23  
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 3, 10, 17, 24  
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 2, 16  
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 DANSA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

#### DILLUNS TARDA

Dies 2, 16  
18.30 - 19.30h.

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

## 8è CONCERT MÚSICA PER A LA SOLIDARITAT

#### DIUMENGE TARDA

Dia 8  
19.00h.

LA VELLA DIXIELAND AL TEATRE-AUDITORI DE SANT CUGAT

Venda d'entrades [www.tasantcugat.cat](http://www.tasantcugat.cat). Oficina de turisme - Oncolliga (Xalet Negre). Per a més informació al telèfon 93 736 14 34

VACARISSES

## CONFERÈNCIA: "EL PIT DE LA DONA, FANTASIES I PORS"

#### DIMARTS TARDA

Dia 10  
18:00h

A càrrec de la **Dra. Mercè Piqueras**, ginecòloga. Lloc: Casal de la Gent Gran de Vacarisses.

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](mailto:terrassa@oncolliga.cat) - [www.oncolliga.cat](http://www.oncolliga.cat)



Ajuntament  
de Sabadell



Ajuntament  
de SantCugat



AJUNTAMENT  
DE VACARISSES

Amb el suport de



Fundació Antiga Caixa  
Terrassa



FUNDACIÓ  
MI  
NA