



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

1r GRUP

DIMECRES MATI
Dies 6, 13, 20, 27
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 6, 13, 20, 27
17.00 - 18.30h.

3r GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 6, 13, 20, 27
18.30 - 19.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATI
Dies 4, 11, 18, 25
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

DUOUS MATI
Dies 7, 14, 21, 28

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



PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: "RESETEA TU VIDA"

DIMECRES TARDA
Dia 13
18.00h.

A càrrec de Rafael Solans, sofròleg.
Lloc: c/ Salmerón, 100 Terrassa.

TALLER DE MANUALITATS CREATIVES:

DILLUNS TARDA
Dies 11, 18, 25
16.00 - 17.00h.

Braçalets, arracades, penjolls... per lluir aquests mesos d'estiu
A càrrec de la Sra. Milagros Coloma.

DIVENDRES
Dia 15
TOT EL DIA

XXIV JORNADA SOLIDÀRIA CONTRA EL CÀNCER (Terrassa)

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 4, 11, 18, 25
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 5, 12, 19, 26
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.

8è SOPAR SOLIDARI CONTRA EL CÀNCER (Sabadell)

DIVENDRES
Dia 15
21:00h.

Donatiu tiquet 40€

Lloc: Gran Hotel Verdi. Avinguda Francesc Macià, 62, 08206 Sabadell.

Per reservar entrades trucar al 685 989 212 o bé a l'adreça electrònica

sabadell@oncolliga.cat o a Cal Balsach - Centre Cívic Creu Alta (dilluns tarda i dimecres matí)

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA
Dies 4, 18
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 4, 18
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

