



### 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 3, 10 i 17  
10.00 - 11.30h

##### 1r GRUP

###### DIMECRES MATÍ

Dies 3, 10 i 17  
11.30 - 13.00h

##### 2n GRUP

###### DIMECRES TARDA

Dies 3, 10 i 17  
17.00 - 18.30h

##### 3r GRUP

###### DIMECRES TARDA

Dies 3, 10 i 17  
18.30 - 19.30h

#### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

##### DILLUNS MATÍ

Dies 1, 8, 15, 22 i 29  
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'AUTOCAUIDAR-SE

##### DIJOUS MATÍ

Dies 4, 11, 18 i 25

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



#### XERRADA: “COM CUIDAR-NOS I PROTEGIR-NOS DEL SOL”

##### DIMARTS

Dia 9  
10.00h

A càrrec de l'equip d'esteticistes de Natura Bissé.  
Lloc: c/ Salmerón, 100 Terrassa.

##### DIMECRES

Dia 17  
18.00h

Acte de reconeixement al testimoni i a la solidaritat del **Grup de Mares del Col·legi Joan XXIII**. Exhibició de “hip hop” a càrrec d'aquest grup.

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 Terrassa

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 1, 8, 15, 22 i 29  
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, 23 i 30  
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 8 i 22  
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 8 i 22  
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

