



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 7, 14, 21, 28
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 7, 14, 21, 28
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 7, 14, 21, 28
17.00 - 18.30h.

3r GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 7, 14, 21, 28
18.30 - 19.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ
Dies 5, 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 1, 8, 15, 22, 29

"EL CUIDADO DE LA PELL EN ELS TRACTAMENTS ONCOLÒGICS"
A càrrec de **Maria Mata, Aurora Tamayo, Núria Izquierdo**.
Coordinació: **Anna Vilamanyà**. Esteticistes oncològiques.



Dia Internacional del Càncer de Mama - programa ACTES DE SENSIBILITZACIÓ I CONSCIENCIACIÓ

DIVENDRES DIA 16
11.00h. a 14:00h.

MERCAT DE LA INDEPENDÈNCIA:
Taula informativa. Venda d'espelmes i samarretes.
MERCAT MUNICIPAL SANT PERE:
Taula informativa. Venda d'espelmes i samarretes.

DIVENDRES DIA 16
17.00 - 20.00h.
Lloc: Plaça Vella

TAULES INFORMATIVES:
Amb la participació de voluntaris i professionals de la salut.
Venda d'espelmes i samarretes.
Sessió de Tai Txi-Txi Kung, obert a tothom. A càrrec de Francesc Sánchez.
Globus pels més petits.
Actuació del grup de geganters i de la colla de grallers de Vacarisses.
Encesa d'espelmes "Posem llum a la vida".
Enlairament de globus i comiat.

DILLUNS DIA 19
18.00h.
Lloc: C/Salmerón, 100

CONFERÈNCIA: "COM ACTUAR ENVERS LA FAMÍLIA AMB UN CÀNCER DE MAMA"
A càrrec del Dr. Israel Barco, ginecòleg de la Unitat de Patologia Mamària de L'HUMT, amb la col·laboració de la Dra. Mercè Piqueras, ginecòloga.



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

Amb el suport de





ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

TALLER DE IOGA KUNDALINI

DIMARTS TARDA

Dies 6, 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.

SETMANA CATALANA DE LA PREVENCIÓ DEL CÀNCER

TALLER: "CONFECCIÓ DE MENÚS SALUDABLES PER EMPORTAR"

DIVENDRES TARDA

Dia 9
17:30h.

Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.



Dia Internacional del Càncer de Mama - programa ACTES DE SENSIBILITZACIÓ I CONSCIENCIACIÓ

DIUMENGE DIA 18
10.00h. a 14:00h.

PLAÇA DEL MERCAT:
Taula informativa. Venda d'espelmes i samarretes.
Encesa d'espelmes i altres activitats lúdiques per a tothom.



A SANT CUGAT DEL VALLÈS

1r Sopar Solidari contra el Càncer

DIVENDRES DIA 2
20.00h.

Al **Claustre del Monestir de Sant Cugat del Vallès**.
Per a més informació trucar al telèfon: 659 210 558 / 626 286 944

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA

Dies 5 i 19
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 5 i 19
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.

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



**Ajuntament
de Sabadell**



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 Sant Cugat**

