



## 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

1r GRUP

2n GRUP

3r GRUP

DIMECRES MATÍ  
Dies 2, 9, 16, 23  
10.00 - 11.30h.

DIMECRES MATÍ  
Dies 2, 9, 16, 23  
11.30 - 13.00h.

DIMECRES TARDA  
Dies 2, 9, 16, 23  
17.00 - 18.30h.

DIMECRES TARDA  
Dies 2, 9, 16, 23  
18.30 - 19.30h.

### TALLER TAI TXI - TXI KUNG



DILLUNS MATÍ  
Dies 14, 21, 28  
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 3, 10, 17

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



## CELEBREM EL NADAL

AMB ELS VOLUNTARIS I AMB TOTES AQUELLES PERSONES QUE ENS VULGUEU ACOMPANYAR

### CONCERT: "CANÇONS, NEULES I TORRONS"

A càrrec de M.Teresa Vert, soprano i Daniel Garcia, piano.

Dijous dia 17 a les 16.30 h. Carrer Salmerón, 100



### CONCERT NADALENC

A càrrec de la "CORAL NOVES VEUS"  
del Centre de Rehabilitació de Laringectomitzats de Terrassa - CRL

Dimarts dia 22 a les 16.00 h. Carrer Salmerón, 100

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

### TALLER DE IOGA KUNDALINI



**DIMARTS TARDA**  
Dies 1, 15, 22  
16.00 - 17.00h.

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballarem 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.



## MERCAT SOLIDARI DE NADAL



Diumenge dia 20 de 10.00 a 14.00 h.  
Lloc: Plaça del Mercat Central de Sabadell, cantonada carrer Escola Industrial.



A SANT CUGAT DEL VALLÈS

### TALLER DE PINTURA

**DILLUNS TARDA**  
Dies 7, 21  
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 DANSA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

**DILLUNS TARDA**  
Dies 7, 14, 21  
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.



oncolliga

Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



Ajuntament  
de Sabadell

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa  
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat

Ajuntament  
de SantCugat

