



## 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 13, 20 i 27  
10.00 - 11.30h.

DIMECRES MATÍ

Dies 13, 20 i 27  
11.30 - 13.00h.

DIMECRES TARDA

Dies 13, 20 i 27  
17.00 - 18.30h.

DIMECRES TARDA

Dies 13, 20 i 27  
18.30 - 19.30h.

### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ

Dies 11, 18 i 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

DIJOUS MATÍ

Dies 14, 21 i 28

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



DIUMENGE

Dia 24

### 17a MITJA MARATÓ Ciutat de Terrassa

Un any més col·laboren amb Oncolliga.  
Informació i inscripcions [www.mitjaterrassa.org](http://www.mitjaterrassa.org)

DIVENDRES I  
DISSABTE

Dies 29 i 30

### Posem-li "PEBROTS AL CÀNCER"

Amb motiu del Dia Mundial Contra el Càncer, FECEC, promou la campanya solidària amb els establiments Condís de Catalunya.



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



## ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

### A SABADELL

#### TALLER DE IOGA KUNDALINI

##### DIMARTS TARDA

Dies 12, 19 i 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.

### A SANT CUGAT DEL VALLÈS

#### TALLER DE PINTURA

##### DILLUNS TARDA

Dia 18  
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 11, 18 i 25  
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.

### MATADEPERA

## JORNADA SOLIDÀRIA

##### DISSABTE MATÍ

Dia 16  
10.00 - 14.00h

Organitzat per la Junta Local.

Lloc: A la Plaça de l'església, Parròquia de Sant Joan.

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 Sabadell



Ajuntament  
de Matadepera

Ajuntament  
de Sant Cugat

