



## 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 2, 9, 16, 23 i 30  
10.00 - 11.30h.

#### 1r GRUP

##### DIMECRES MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23 i 30  
11.30 - 13.00h.

#### 2n GRUP

##### DIMECRES TARDA

Dies 2, 9, 16, 23 i 30  
17.00 - 18.30h.

#### 3r GRUP

##### DIMECRES TARDA

Dies 2, 9, 16, 23 i 30  
18.30 - 19.30h.

### TALLER TAI TXI - TXI KUNG

#### DILLUNS MATÍ

Dies 7, 14 i 21  
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 i 31

"EL CUIDADO DE LA PELL EN ELS TRACTAMENTS ONCOLÒGICS"

A càrrec de **Aurora Tamayo, Núria Izquierdo**.

Coordinació: **Anna Vilamanyà**. Esteticistes oncològiques.

Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.



### TALLERS DE PAUTES SOLARS I D'ASSESSORAMENT D'IMATGE

#### DIJOUS MATÍ

Dia 17  
10.00. a 12.00h.

#### PAUTES SOLARS

A càrrec d'**Anna Vilamanyà** i equip, esteticistes oncològiques

#### ASSESSORAMENT D'IMATGE

A càrrec de **Kristina Alvarez**, assessora d'imatge.

**Lloc:** carrer Salmerón, 100 de Terrassa.

#### DIJOUS

Dia 17  
18.00h.

### PRESENTACIÓ DEL LLIBRE: "LOS SIETE PILARES ANTICÁNCER"

A càrrec del **Dr. José Ramón Germà Lluch**, director científic de l'Institut Català d'Oncologia. Presentarà l'acte la Dra. Àngels Arcusa, cap del servei d'oncologia del Consorci Sanitari de Terrassa.

**Lloc:** carrer Salmerón, 100 de Terrassa.

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





## ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

### TALLER DE IOGA KUNDALINI

#### DIMARTS TARDA

Dies 1, 8, 15, 22 i 29  
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.

### CONFERÈNCIA: "Càncer i esport: Com l'exercici físic pot millorar la qualitat de vida dels pacients"

#### DIJOUS

Dia 10  
19.00h.

A càrrec del **Dr. Jordi Alfaro**, metge oncòleg del Consorci Sanitari de Terrassa.

Lloc: Club de Tennis  
Carrer Prat de la Riba, 91 de Sabadell

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

### TALLER "LA DANSA, EXPRESSIÓ DEL COS I DE L'ÀNIMA"

#### DILLUNS TARDA

Dies 7 i 21  
De 16.00 - 17.30h.

A càrrec de **Sandra Fradera**. Professora de ball.  
Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

### TALLER DE PINTURA

#### DILLUNS TARDA

Dies 7 i 21  
De 17.30 - 19.00h.

"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.

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

