

# TEMPS PER CUIDAR-TE

ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

**Bon Any Nou !!**



# oncolliga

Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

## GENER 2018

### TERRASSA

**DILLUNS**  
8, 15, 22, i 29

#### TALLER DE TAI TXI - TXI KUNG

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”.

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yüyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

**HORARI:**  
de 10.00 a 11.00 h.

**DIMECRES**  
10, 17, 24 i 31

#### CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

Aprenentatge de tècniques corporals i mentals per desenvolupar els recursos propis.

A càrrec de **Joan Enric Puig** i **Pauline Sala**.

**SESSIÓ PRÈVIA**  
**HORARI:**  
de 10.00 a 11.30 h.

**1r GRUP**  
**HORARI:**  
d'11.30 a 13.00 h.

**2n GRUP**  
**HORARI:**  
de 17.00 a 18.30 h.

**3r GRUP**  
**HORARI:**  
de 18.30 a 19.30 h.

### DIJOUS 25 DE GENER

#### Xerrada

**Marxa Nòrdica, un exercici fantàstic:**  
Un exercici fàcil de pràctica i assequible, per tothom.

**A càrrec de: Xavier Puig i Asensio PDG,**  
Instructor de marxa Nòrdica per FENWA i INWA.

En aquesta sessió informativa veurem com la Marxa Nòrdica és l'exercici ideal, que ens ajuda a la nostra recuperació i benestar. Coneixerem les seves característiques.

**Donarem un espai pel col·loqui en el que podrem formular tot tipus de preguntes i conèixer de primera mà les experiències i beneficis obtinguts.**



**HORARI:**  
a les 18.00 h.

Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa

### DIJOUS 18

#### ACO, els nostres dubtes sobre les ostomies

A càrrec de **Irene Cots**, **Carmen del Pino** i **Isabel Pascual**, infermeres estomaterapeutes.

**HORARI:**  
a les 18.00 h.

**DIJOUS**  
11, 18 i 25

#### TALLER DE YOGA i MEDITACIÓ

Tècniques per al benestar i l'equilibri.

A càrrec de **Mireia Coma-Cros**, professora de yoga i educadora social.

**HORARI:**  
a les 10.00 h.

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

# TEMPS PER CUIDAR-TE

ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

**Bon Any Nou!!**



**oncolliga**  
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

## GENER 2018

### SABADELL

**DILLUNS**  
8, 15, 22 i 29

#### TALLER DE TAI TXI - TXI KUNG

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”.

A càrrec de **Francesc Sánchez**, fundador del Projecte Yüyán, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia i de l'Associació Hispano-Xina de Taitxí. Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

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

**HORARI**  
de 12.00 a 13.00 h.

**DIMARTS**  
9, 16, 23 i 30

#### TALLER DE IOGA KUNDALINI

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.

**HORARI:**  
de 16.00 a 17.00 h.

### RUBÍ

**DILLUNS 8, 15, 22 i 29**

#### TALLER DE TXI KUNG

A càrrec de: Toni Pifarré  
Lloc: Ateneu Municipal de Rubí.  
Carrer Xile 1-3

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”

**HORARI:** de 10.00 a 11.00 h.

**DIMECRES 10, 17, 24 i 31**

#### TALLER DE IOGA KUNDALINI

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: Ateneu Municipal de Rubí. Carrer Xile, 1-3.

**HORARI:** de 12.00 a 13.00 h.

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