

QUÈ ÉS L'ENCOMANA SALUT?

L'Encomana Salut és un programa de la Fundació Oncolliga que **promou** els **hàbits saludables** i la **prevenció del càncer** entre els joves, en el marc de l'acció educativa '**servei comunitari**'.


OBJECTIUS DEL PROGRAMA:

1. Donar informació i formació relacionada amb factors que influeixen en la salut i en estils de vida saludable.
2. Potenciar la participació activa en contribuir en el benestar i la qualitat de vida de la població, mitjançant el voluntariat.
3. Proporcionar recursos i estratègies per prendre consciència d'una participació activa en la pròpia salut i fer efectius hàbits de vida saludables.

EL PROGRAMA CONSTA DE 10 SESSIONS:

 1. Presentació

 2. Què és el càncer?

 3. Com es viu un càncer?

 4. Addiccions

 5. Nutrició

 6. Showcooking

 7. Activitat física

 8. Gestió Emocional

 9. Protecció solar

 10. Servei Comunitari-Cloenda

VOLS SABER MÉS DEL PROGRAMA? CONSULTA LA WEB:

www.encomanasalut.oncolliga.cat

Organitza

CoHabora



oncolliga

Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

SOBRE LA FUNDACIÓ ONCOLLIGA

La Fundació Oncolliga és una entitat sense ànim de lucre que ofereix gratuïtament atenció psicosocial a persones amb càncer i als seus familiars, durant tot el procés de la malaltia, amb l'objectiu de millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida.

Professionals de la Psicooncologia, del Treball Social i del Treball Familiar, amb el suport del voluntariat, ofereixen de forma gratuïta una **atenció integral a malalts i familiars** per donar resposta de manera àgil i immediata a les seves necessitats.

SERVEIS

- **Suport psicològic**
- **Suport social**
 - Préstec de material clínic
 - Ajudes econòmiques i de farmàcia
 - Orientació jurídic-laboral
 - Derivació a la Clínica Odontològica Solidària del COEC
- **Servei d'Atenció a Domicili (SAD)**
- **Orientació dietètica**
- **Orientació d'estètica oncològica i cura de la pell**
- **Banc de perruques solidàries, mocadors i turbants**
- **Tallers de suport**
- **Rehabilitació de la veu per a laringectomitzats**
- **Teràpia sexual i de parella**
- **Voluntariat**

VOLS SABER MÉS SOBRE ONCOLLIGA? CONSULTA LA WEB:

www.oncolliga.cat



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



**Encomana
Salut**