

TEMPS PER CUIDAR-TE

FEBRER 2012



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A DONES AFECTADES DE CÀNCER DE MAMA I ALTRES MALALTS ONCOLÒGICS

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Mati Segura**, psicòloga, i **Joan-Enric Puig**, sofròleg. Aquest curs transmet coneixements, així com tècniques físiques i mentals, que ajuden a potenciar els recursos propis de la persona, permet reconèixer i reduir l'estrès i les seves conseqüències, tot millorant la salut i el benestar personal. Va orientat a aprendre consciència de la nostra ment.

2º GRAU

INICIACIÓ

DIMARTS MATÍ

Dies 7, 14, 21, 28
10.30 - 12.30h.

DIJOUS TARDA

Dies 2, 9, 16, 23
17.30 - 19.30h.

DIMARTS MATÍ

Dies 7, 14, 21, 28
10.30 - 11.30h.

GIMNÀSTICA AQUÀTICA

A càrrec de **Qsport**.
Servei especialitzat de millora de salut.
Lloc: Sant Gaietà, 107, Terrassa.

DIJOUS MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAIDAR-SE

A càrrec de **Anna Vilamanyà**. Esteticista oncològica de **NaturaBissè** Barcelona.
Hores concertades pel Departament de Treball Social d'Oncolliga.

DILLUNS TARDA

Dies 6, 13, 20, 27
16 - 17h.

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

A càrrec de **Maite Bertran**. Infermera i educadora corporal en microgimnàstica.
Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

Es realitza a Sabadell

DIMECRES TARDA

Dies 8, 15, 22, 29
17.00 - 19.00h.

TALLER DE NUTRICIÓ I FITOTERÀPIA EN ONCOLOGIA

A càrrec de **M. Josep Sebastià**, **Consol San Gabriel** i **Olga Novau**, nutricionistes.
L'objectiu d'aquests tallers és donar suport nutricional, fitoteràpic i micronutricional a persones que estiguin seguint tractaments de quimioteràpia i/o radioteràpia, per tal d'aconseguir una millor tolerància i eficàcia del tractament, evitar la malnutrició i millorar la qualitat de vida.

Nou!

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. La gimnàstica aquàtica té una quota mensual pel manteniment de les instal·lacions. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.

Les activitats de "TEMPS PER CUIDAR-TE" es realitzen al nou local del c/Salmerón, 100. Telèfon per apuntar-se 93 736 14 34 - 93 785 22 86