

# TEMPS PER CUIDAR-TE

GENER 2012



**oncolliga**  
Fundació Llga 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 2º GRAU

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.

#### ADREÇAT A PACIENTS

**DIMARTS MATÍ**  
DIES 10, 17, 24, 31  
10.30 - 12.30h.

#### ADREÇAT A FAMILIARS I CUIDADORS

**DIJOUS TARDA**  
DIES 12, 19, 26  
17.30 - 19.30h.

#### DILLUNS TARDA

Dies 16, 23, 30  
17.30 - 19.30h.

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

ADREÇAT A PACIENTS

**Nou!**

#### DIMARTS MATÍ

Dies 10, 17, 24, 31  
10.30 - 11.30h.

### GIMNÀSTICA AQUÀTICA

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

#### DIJOUS MATÍ

Dies 12, 19, 26

### TALLER DE PAUTES D'AUTOCAUIDAR-SE

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

**Natura Bissé**  
Barcelona

#### DILLUNS TARDA

Dies 9, 16, 23, 30  
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**

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