

AGENDA ACTIVIDADES. Enero 2020

El **Espai AECC actiu contra el càncer** es un punto de encuentro y acogida donde se organizan mensualmente actividades dirigidas a las personas afectadas por el cáncer y sus familias, profesionales sanitarios, comunidad científica y voluntarios.

3 YOGA EN FAMILIA

Viernes

De 12:00 a 13:30 h.

Giorgina y Giomar. ¿Quieres hacer una actividad familiar? Haremos yoga, una actividad cuerpo mente para hacer durante las vacaciones de Navidad, volver a reconectar con el espíritu familiar y sentirnos bien.

9 PAUTES DE AUTOCURA DE LA PIEL

Miércoles

De 10:00 a 11:30 h.

Profesionales de la **Fundació Ricardo Fisas** darán pautas para hidratar la piel con la intención de prevenir y/o mejorar los efectos que surgen como consecuencia de los tratamientos médicos oncológicos.

10 GRUPO DE DUELO PARA PADRES

Viernes

10 sesiones en viernes de 16:00 a 17:30 h.

Rafael Castell. Programa grupal dirigido a padres y/o madres que hayan perdido un hijo enfermo de cáncer con el objetivo de facilitarles el hecho de poder ventilar las emociones y compartir temores. Este grupo servirá de guía para transitar de manera efectiva por un proceso largo y complicado como es el proceso de duelo por la pérdida de un hijo.

13 MITOS Y CREENCIAS SOBRE NUTRICIÓN Y CÁNCER

Lunes

De 17:00 a 18:30 h.

Olga Muñoz. Enumeraremos los mitos más comunes sobre la dieta y el cáncer. Siguiendo la evidencia científica actual, justificaremos si realmente son verdaderos o no.

PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia García. Mostraremos por qué puede aparecer el linfedema después de ciertos tratamientos de cáncer. Daremos consejos de autocuidado para prevenir su aparición o facilitar las curas, si ya está presente.

15 TENGO CÁNCER, ¿PUEDO SOLICITAR UNA DISCAPACIDAD?

Miércoles

De 16:00 a 17:30 h.

Vendrán del **Centro de atención a personas con discapacidad (CAD)** para explicarnos qué hacen, cómo se tramita una discapacidad, cuando es el mejor momento para hacerlo, qué documentación debe llevar, bonificaciones y ventajas, servicios, recursos y prestaciones para las personas con un grado de discapacidad, entre otras cuestiones.

16 ¿QUIERES SER VOLUNTARIO DE LA AECC?

Jueves

De 12:00 a 13:00 h. y de 18:00 a 19:00 h.

Vanessa Diego. Presentaremos los diferentes tipos de voluntariado que ofrece la AECC y los pasos a seguir para formar parte de nuestra entidad. ¡Hay muchas maneras de colaborar!

17 ¿SABES QUÉ HACEN DESDE SERVICIOS SOCIALES?

viernes

De 10:30 a 12:00 h.

Servicios Sociales de Sarrià nos explicará qué son y qué hacen. Criterios y formas de acceso, modelos y ámbitos de intervención. Coordinación y trabajo en red. Atención a la Dependencia y la di-

versidad funcional: tramitación, plazos, recursos y servicios vinculados. Atención a las familias: intervención socioeducativa, servicios y ayudas a familias.

20 CÓMO GESTIONAR TU FATIGA

Lunes

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia García y Rafael Castell. Si te sientes muy cansado y no mejoras tras el descanso o después del sueño, podemos ayudarte a entender qué te está sucediendo y cómo mejorar tu bienestar. En este taller explicaremos cómo la actividad física, técnicas de relajación y buena calidad del sueño pueden ayudar a sentirse mejor.

23 ¿QUÉ ES LA MUCOSITIS? PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Jueves

De 12:00 a 13:30 h.

Miriam Aguilar. La mucositis es un efecto secundario común de los pacientes que reciben tanto la radioterapia como la quimioterapia. En neoplasias hematológicas o de cabeza y cuello, la incidencia aumenta. En este taller aprenderemos a reconocer las etapas iniciales de la mucositis, buenas opciones de prevención y tratamiento.

27 TALLER DE ORIENTACIÓN LABORAL PARA PERSONAS QUE TIENEN EL CARNET DE DISCAPACIDAD

Lunes

De 10:00 a 12:00 h.

Covadonga Narbón y Araceli Ballesteros de Fundación Randstad. Taller para dar respuesta a una necesidad clara de orientación laboral para aquellas personas con especiales dificultades de inserción en el mundo profesional. Dotaremos de herramientas de formación e información, daremos a conocer diferentes recursos laborales y potenciaremos el uso de habilidades personales en una búsqueda activa de trabajo.

¿CÓMO NOS AFECTA EL CÁNCER A LA AUTOESTIMA?

6 sessions en dilluns d'11 a 12.30 h.

Mireia Tardón. Grupo terapéutico dirigido a pacientes oncológicos donde se abordará el impacto que tiene el cáncer en la autoestima, aportando herramientas y recursos para mejorarla.

29 LA ILUSIÓN DE VERTE BIEN

Miércoles

De 12:00 a 14:00 h.

Laura Bedmar, Natàlia Solsona y M^a Carmen García nos explicarán las diferencias y características de las pelucas según el tipo de fibra. Hablaremos sobre la personalización y la adaptación de las pelucas, así como de su mantenimiento y los métodos de sujeción.

30 ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LA ENFERMEDAD ONCOLÓGICA

Jueves

6 sesiones en jueves de 15:00 a 16:30 h.

Mireia Tardón. Grupo terapéutico dirigido a enfermos oncológicos donde intentaremos aprender a reconocer la ansiedad y estrés propio y la relación con los acontecimientos que ocasionan el problema. Asimismo, daremos herramientas para dominarlos o controlarlos.

Para inscribirte llama al 932 002 099
o escribe a espaiactiu@aecc.es.