

# 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**

Viernes

## YOGA EN FAMILIA

De 12:00 a 13:30 h.

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

**9**

Miércoles

## PAUTAS DE AUTOCURA DE LA PIEL

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**

Viernes

## GRUPO DE DUELO PARA PADRES

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**

Lunes

## MITOS Y CREENCIAS SOBRE NUTRICIÓN Y CÁNCER

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 Garcia.** Mostrarímos 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**

Miércoles

## TENGO CÁNCER, ¿PUEDO SOLICITAR UNA DISCAPACIDAD?

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 debo llevar, bonificaciones y ventajas, servicios, recursos y prestaciones para las personas con un grado de discapacidad, entre otras cuestiones.

**16**

Jueves

## ¿QUIERES SER VOLUNTARIO DE LA AECC?

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

**Vanesa 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**

viernes

## ¿SABES QUÉ HACEN DESDE SERVICIOS SOCIALES?

De 10:30 a 12:00 h.

Servicios Sociales de Sarriá 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**

Lunes

## CÓMO GESTIONAR TU FATIGA

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**

Jueves

## ¿QUÉ ES LA MUCOSITIS? PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

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**

Lunes

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

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 mejorarlala.

**29**

Miércoles

## LA ILUSIÓN DE VERTE BIEN

De 12:00 a 14:00 h.

**Laura Bedmar, Natàlia Solsona y Mª 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**

Jueves

## ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LA ENFERMEDAD ONCOLÓGICA

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](mailto:espaiactiu@aecc.es).