

# AGENDA ACTIVITATS. Gener 2020

L'**Espai AECC actiu contra el càncer** és un punt de trobada i acollida on s'organitzen mensualment activitats dirigides a les persones afectades pel càncer i les seves famílies, professionals sanitaris, comunitat científica i voluntaris.

## 3 IOGA EN FAMÍLIA

De 12 a 13.30 h.

**Divendres** **Giorgina i Giomar.** Vols fer una activitat familiar? Farem ioga, una activitat cos ment per fer durant les vacances de Nadal, tornar a reconectar amb l'esperit familiar i sentir-nos bé.

## 9 PAUTES D'AUTOCURA DE LA PELL

De 10 a 11.30 h.

**Dimecres** Professionals de la **Fundació Ricardo Fisas** donaran pautes per hidratar la pell amb la intenció de prevenir i/o millorar els efectes que sorgeixen com a conseqüència dels tractaments mèdics oncològics.

## 10 GRUP DE DOL PER A PARES

10 sessions en divendres de 16 a 17.30 h.

**Divendres** **Rafael Castell.** Programa grupal adreçat a pares i/o mares que hagin perdut un fill malalt de càncer amb l'objectiu de facilitar-los el fet de poder ventilar les emocions i compartir temors. Aquest grup servirà de guia per a transitar de manera efectiva per un procés llarg i complicat com és el procés de dol per la pèrdua d'un fill.

## 13 MITES I CREENCES SOBRE NUTRICIÓ I CÀNCER

De 17 a 18.30 h.

**Dilluns** **Olga Muñoz.** Enumerarem els mites més comuns sobre la dieta i el càncer. Seguint l'evidència científica actual, justificarem si realment són veritables o no.

## PREVENCIÓ DEL LIMFOEDEMA

De 12 a 13.30 h.

**Herminia Garcia.** Mostrarem per què pot aparèixer el limfoedema després de certs tractaments de càncer. Donarem consells d'autocura per prevenir-ne l'aparició o facilitar-ne les cures, si ja hi és present.

## 15 TINC CÀNCER, PUC DEMANAR UNA DISCAPACITAT?

De 16 a 17.30 h.

**Dimecres** Vindran del **Centre d'atenció a persones amb discapacitat (CAD)** per explicar-nos que fan, com es tramita una discapacitat, quan és el millor moment per fer-ho, quina documentació he de portar, bonificacions i avantatges, serveis, recursos i prestacions per les persones amb un grau de discapacitat, entre d'altres qüestions.

## 16 VOLS SER VOLUNTARI DE L'AECC?

De 12 a 13 h. i de 18 a 19 h.

**Dijous** **Vanessa Diego.** Presentarem els diferents tipus de voluntariat que ofereix l'AECC i els passos a seguir per formar part de la nostra entitat. Hi ha moltes maneres de col·laborar!

## 17 CONEIXES EL QUE FAN DES DE SERVEIS SOCIALS?

De 10.30 a 12 h.

**Divendres** Serveis Socials de Sarrià ens explicaran què són i què fan. Criteris i formes d'accés, models i àmbits d'intervenció. Coordinació i treball en xarxa. Atenció a la Dependència i la diversitat funcional: tramitació, terminis, recursos i serveis vinculats. Atenció a les famílies: intervenció socioeducativa, serveis i ajuts a famílies.

## 20 COM GESTIONAR LA TEVA FATIGA

De 12 a 13.30 h.

**Dilluns** **Herminia Garcia i Rafael Castell.** Si et sents molt cansat i no millores després del descans o després del son, podem ajudar-te a entendre què t'està succeint i com millorar el teu benestar. En aquest taller explicarem com l'activitat física, tècniques de relaxació i bona qualitat del son poden ajudar a sentir-se millor.

## 23 QUÈ ÉS LA MUCOSITIS? PREVENCIÓ I TRACTAMENT

De 12 a 13.30 h.

**Dijous** **Miriam Aguilar.** La mucositis és un efecte secundari comú dels pacients que reben tant la radioteràpia com la quimioteràpia. En neoplàsies hematològiques o de cap i coll la incidència augmenta. En aquest taller aprendrem a reconèixer les etapes inicials de la mucositis, bones opcions de prevenció i tractament.

## 27 TALLER D'ORIENTACIÓ LABORAL PER A PERSONES QUE TENEN EL CARNET DE DISCAPACITAT

De 10 a 12 h.

**Dilluns** **Covadonga Narbón i Araceli Ballesteros** de Fundació Randstad. Taller per donar resposta a una necessitat clara d'orientació laboral per a aquelles persones amb especials dificultats d'inserció en el món professional. Dotarem d'eines de formació i informació, donarem a conèixer diferents recursos laborals i potenciem l'ús d'habilitats personals en una cerca activa de treball.

## COM ENS AFECTA EL CÀNCER A L'AUTOESTIMA?

6 sessions en dilluns d'11 a 12.30 h.

**Mireia Tardón.** Grup terapèutic adreçat a pacients oncològics on abordarem l'impacte que té el càncer a l'autoestima, tot aportant eines i recursos per millorar-la.

## 29 LA IL·LUSIÓ DE VEURE'T BÉ

De 12 a 14 h.

**Dimecres** **Laura Bedmar, Natàlia Solsona i Ma. Carmen Garcia** ens explicaran les diferències i característiques de les perruques segons el tipus de fibra. Parlarem sobre la personalització i l'adaptació de les perruques, així com del seu manteniment i els mètodes de subjecció.

## 30 L'ANSIETAT I L'ESTRÈS EN LA MALALTIA ONCOLÒGICA

6 sessions en dijous de 15 a 16.30 h.

**Dijous** **Mireia Tardón.** Grup terapèutic adreçat a malalts oncològics on intentarem aprendre a reconèixer l'ansietat i estrès propi i la relació amb els esdeveniments que ocasionen el problema. Alhora, donarem eines per dominar-los o controlar-los.

Per inscriure't cal trucar al 932 002 099  
o escriure a [espaiactiu@aecc.es](mailto:espaiactiu@aecc.es).



**TOTS ELS SERVEIS I ACTIVITATS SÓN GRATUÏTS**