

AGENDA ACTIVITATS. Desembre 2019



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.

2 MITES I CREENCES SOBRE NUTRICIÓ I CÀNCER

Dilluns De 17 a 18.30 h.

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.

4 APREN A ESTALVIAR I MILLORAR L'ECONOMIA A CASA

Dimecres De 18 a 19.30 h.

Eduard Gironella. Mirarem les finances amb uns altres ulls, establim objectius i prepararem un pressupost. Identificarem els paranys que dificulten seguir aquest pressupost i donarem consells per estalviar.

5 ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DURANT EL TRACTAMENT

Dijous De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Aprendrem a dur un estil de vida saludable durant el tractament i exposarem mites sobre alimentació, activitat física i càncer.

16 PREVENCIÓ DEL LIMFOEDEMA

Dilluns 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.

SHOWCOOKING. MENU DE NADAL SALUDABLE I ECONÒMIC

De 18 a 19.30 h.

Olga Muñoz. El Nadal és un moment en què ens permetem determinats capricis, ideem una sèrie de menús més elaborats i que porten un cost elevat. Amb aquest taller aprendrem a conèixer quins són els "capricis" sans, per preparar un menú nadalenc adaptat a les nostres necessitats tot amb un cost adaptat a totes les butxaques sense deixar de ser sorprenent.

17 EL NADAL SENSE TU

Dimarts D'11 a 12.30 h.

Rafael Castell. Xerrada adreçada a familiars en dol. Parlarem de com afrontar el Nadal sense un ésser estimat. Es donaran idees respecte els dubtes que poden sorgir habitualment sobre què fer i com actuar.

19 EINES PER LA BONA COMUNICACIÓ METGE-PACIENT

Dijous D'11 a 12.30 h.

Rafael Castell. Xerrada oberta a tothom que estigui interessat/da en aprendre habilitats de comunicació específiques per establir una comunicació assertiva en la consulta mèdica.

VOLS SER VOLUNTARI DE L'AECC?

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

Vanesa 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!

Per inscriure't cal trucar al 932 002 099
o escriure a espaiactiu@aecc.es.

Com arribar-hi?

Bus: 6-7-33-34-54-59-63-67-78-H8-V5-V7

Metro: L3 - Les Corts

Tramvia: T1 - T2 - T3 L'illa

Renfe: Barcelona Sants



TOTS ELS SERVEIS I ACTIVITATS SÓN GRATUÏTS