

AGENDA ACTIVIDADES. Diciembre 2019



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

2

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.

4

Miércoles

APRENDE A AHORRAR Y MEJORAR LA ECONOMÍA EN CASA

De 18:00 a 19:30 h.

Eduard Gironella. Miraremos las finanzas con otros ojos, estableceremos objetivos y prepararemos un presupuesto. Identificaremos las trampas que dificultan seguir este presupuesto y daremos consejos para ahorrar.

5

Jueves

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRATAMIENTO

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia García i Olga Muñoz. Aprenderemos a llevar un estilo de vida saludable durante el tratamiento y expondremos mitos sobre alimentación, actividad física y cáncer.

16

Lunes

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.

SHOWCOOKING. MENÚ DE NAVIDAD ECONÓMICO Y SALUDABLE

De 18:00 a 19:30 h.

Olga Muñoz. La Navidad es un momento en que nos permitimos determinados caprichos, ideamos una serie de menús más elaborados y que llevan un coste elevado. Con este taller aprenderemos a conocer cuáles son los "caprichos" sanos, para preparar un menú navideño adaptado a nuestras necesidades todo con un coste adaptado a todos los bolsillos sin dejar de ser sorprendente.

17

Martes

LA NAVIDAD SIN TI

De 11:00 a 12:30 h.

Rafael Castell. Charla dirigida a familiares en duelo. Hablaremos de cómo afrontar la Navidad sin un ser querido. Se darán ideas respecto las dudas que pueden surgir habitualmente sobre qué hacer y cómo actuar.

19

Jueves

HERRAMIENTAS PARA LA BUENA COMUNICACIÓN MÉDICO-PACIENTE

De 11:00 a 12:30 h.

Rafael Castell. Charla abierta a todo el que esté interesado / a en aprender habilidades de comunicación específicas para establecer una comunicación asertiva en la consulta médica.

¿QUIERES SER VOLUNTARIO DE LA AECC?

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!

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

¿Cómo llegar?

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

Metro: L3 – Les Corts

Tranvía: T1 – T2 – T3 L'illa

Renfe: Barcelona Sants



TODOS LOS SERVICIOS Y ACTIVIDADES SON GRATUITOS

Vols formar part de la comunitat? Ho pots fer...

- Amb el teu temps: **Fent-te voluntari**
- Amb la teva aportació econòmica:
Fent-te soci o fent un donatiu
- Amb les teves **idees o projectes**

A l'Espai AECC també hi trobaràs els nostres
programes de Benestar Emocional, Benestar Social
i Benestar Corporal. Truca'ns i t'informarem!

Tots els nostres serveis i activitats són gratuïts

.....

.....

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