

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.

4 JORNADA DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER: EL IMPACTO ECONÓMICO DEL CÁNCER

Martes De 10:00 a 14:30 h.

El cáncer supone un gran impacto a nivel económico y laboral, llegando a tener que reducir en gastos de primera necesidad, o tomar la decisión de no continuar con los tratamientos prescritos por no poder hacer frente a los gastos que suponen. Por ello consideramos importante ofrecer un entorno de discusión que nos permita poner de relieve esta situación de vulnerabilidad y dotar de herramientas a estas familias para hacer frente a la situación.

5 CICLO "EL DÍA DEL ESPECTADOR"

Miércoles 4 sesiones quincenales en miércoles, de 15:30 a 17:00h.

Mireia Golobardes. Grupo dirigido a familiares y cuidadores de personas con cáncer que pretende trabajar los sentimientos y emociones predominantes durante el proceso oncológico, a través de la visualización de diferentes fragmentos de películas y series.

10 CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD ÓSEA Y MEJORAR EL DOLOR ARTICULAR

Lunes De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia. El mantenimiento de un plan de ejercicios terapéuticos adecuados y un estilo de vida activo será una herramienta valiosa para mejorar el dolor articular y el metabolismo de nuestros huesos.

TALLER DE COACHING PERSONAL

De 16:00 a 18:00 h.

Julio Rosales. El poder del optimismo trata de la importancia de la gestión emocional en situaciones difíciles de la vida. Entenderemos que es el optimismo inteligente y como incorporarlo a nuestra vida diaria.

COTILLERÍA ONCOLÓGICA

De 18:00 a 20:00 h.

De la mano de **ANITA®** daremos información sobre el tipo de ropa interior que mejor se adapte a nuestras usuarias e informaremos sobre los diferentes tipos de prótesis externas que se encuentran en el mercado.

11 GRUPO DE DUELO

Martes De 15:30 a 17:00 h.

Mireia Golobardes. Aprender a superar la pérdida de un ser querido requiere tiempo. En estas sesiones daremos ideas y herramientas para saber gestionar el malestar emocional y las dificultades que pueden surgir. Dirigido a mayores de edad que hayan sufrido la pérdida de la pareja, hijo/a o hermano/a por cáncer.

11 ¿QUÉ ES LA BRAQUITERAPIA?

Martes De 18:00 a 20:00 h.

Dr. Albert Biete y Miriam Aguilar. Uno de los tratamientos disponibles para la enfermedad del cáncer es la braquiterapia, sin embargo, es socialmente el más desconocido. En este taller aprenderemos qué es la braquiterapia, cuáles son los beneficios potenciales, como saber si la braquiterapia es apropiada para usted, etc.

12 COLOQUIO CON PACIENTE Y FAMILIAR EXPERTO

Miércoles De 17:30 a 18:30 h.

Olga Matilde. El objetivo de este coloquio es que personas en el proceso de la enfermedad oncológica y familiares puedan compartir sus experiencias de afrontamiento positivo. El coloquio se realizará con una mujer cuidadora de su hija que, posteriormente, también le diagnosticaron un cáncer de mama.

13 PAUTAS DE AUTOCUIDADO DE LA PIEL

Jueves 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.

¿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!

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO

De 12:00 a 13:30 h.

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

17 PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

Lunes De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia. 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.

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.

20 ¿TIENES CÁNCER Y NO TRABAJAS? CONOCE LAS FASES Y PUNTOS CLAVE EN LA BÚSQUEDA DE TRABAJO

Jueves De 17:00 a 18:00 h.

Aida Nicolás de Barcelona Activa. Te ponemos al día sobre las tendencias del mercado de trabajo y te contamos todos los recursos que Barcelona Activa pone a tu disposición para encontrar empleo.

TALLER DE LECTURA DE INFORMES MÉDICOS: ¿QUÉ ES UNA PRUEBA RADIOLÓGICA?

De 18:00 a 20:00 h.

Miriam Aguilar. El lenguaje médico a veces es difícil de entender y puede generar dudas. En este taller aprenderemos a diferenciar entre los tipos de pruebas y descifrar las siglas médicas más utilizadas. ¡Anímate, lleva tus informes y salva de dudas!

24 ¿QUÉ ES LA NEUROPATIA PERIFÉRICA?

Lunes

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia García, fisioterapeuta especializada en oncología y **Rafael Castell**, psicólogo y coordinador de bienestar emocional de la AECC Barcelona, nos ayudarán a comprender mejor la implicación física y emocional de este síndrome y darnos herramientas para minimizar sus consecuencias.

25 BIENVENIDOS AL FUTURO: INMUNOTERAPIA

Martes

De 18:00 a 20:00 h.

Dra. Ana Arance y Miriam Aguilar. En este taller enseñaremos al paciente a entender cuál es este nuevo concepto de tratamiento, sus usos, efectos adversos y tipo de tumor en el que se puede utilizar.

27 ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Jueves

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia García y Olga Muñoz. Aprenderemos a llevar un estilo de vida saludable después del tratamiento y expondremos algunos mitos sobre alimentación, actividad física y cáncer.

28 EFECTOS ADVERSOS SECUNDARIOS A LA QUIMIOTERAPIA: Náuseas y Vómitos

Viernes

De 12:00 a 13:30 h.

Olga Muñoz y Miriam Aguilar. Con este taller podremos definir cuándo y cómo aparecen estos efectos gastrointestinales y cuáles son las medidas higiénico-dietéticas más adecuadas para la prevención y el tratamiento.

Para inscribirte necesitas llamar al 932002099
o escribir a espaiactiu@aecc.es.

¿Quieres formar parte de la comunidad? Lo puedes hacer...

- Con tu tiempo: **haciéndote voluntario**
- Con tu aportación económica:
haciéndote socio o haciendo un donativo
- Con tus **ideas o proyectos**

En el Espacio AECC también encontrarás nuestros programas de Bienestar Emocional, Bienestar Social y Bienestar Corporal.

¡Llámanos y te informaremos!

¿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