

AGENDA ACTIVIDADES. Marzo 2020

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 REHABILITACIÓN Y TONIFICACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Lunes

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia. En este taller explicaremos cómo poder hacer una adecuada rehabilitación y mantenimiento de los músculos del suelo pélvico para evitar los efectos secundarios que limitan la calidad de vida de los pacientes con cáncer.

4 CICLO "EL DÍA DEL ESPECTADOR" HABLEMOS DE LA MUERTE

Miércoles

De 15:30 a 17:00 h.

Mireia Golobardes. Ciclo de talleres, mensuales, que tienen por objetivo trabajar los sentimientos y emociones predominantes durante el proceso oncológico, a través de la visualización de fragmentos películas y series

5 ¿CON QUÉ FÁRMACOS CONVIVIMOS DURANTE EL TRATAMIENTO?

Jueves

De 18:00 a 20:00 h.

Miriam Aguilar. Antieméticos, ansiolíticos, analgésicos, antipiréticos, cortisonas, antibióticos... En este taller aprenderemos para qué sirven los fármacos que nos recetan y cómo utilizarlos. Apúntate y resolveremos todos los tus dudas. ¡Trae tus recetas!!!

9 APRENDE A AHORRAR Y MEJORAR LA ECONOMIA EN CASA

Lunes

De 18:00 a 19:30 h.

Eduard Gironella, de **acOnseguirem**, nos ayudará a mirar las finanzas con otros ojos, a establecer objetivos y preparar un presupuesto, para identificar las trampas que dificultan seguir el presupuesto, trucos para ahorrar y el vínculo de las finanzas con las creencias que tiene cada uno.

10 NUEVAS TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO, LA BIOPSIA LÍQUIDA

Martes

De 18:00 a 20:00 h.

En este taller el **Dr. Joan Seoane**, Doctor en Bioquímica y Biología Molecular e investigador en el Vall d'Hebron Instituto de Oncología nos dará a conocer esta nueva técnica, para qué tumores es viable y sus especificidades.

11 ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO JURÍDICO: INCAPACIDAD TEMPORAL

Miércoles

De 11:00 a 12:00 h.

Carla Espinoza, abogada del **grup ARAG** nos hablará del concepto de incapacidad temporal, partes médicos, impugnación de alta médica, incidencia de la baja en las vacaciones, etc.

12 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.

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.

¿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!

16 PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA

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.

18 MITOS Y CREENCIAS SOBRE NUTRICIÓN Y CÁNCER

De 17:00 a 18:30 h.

Álex Blasco. Enumeraremos los mitos más comunes sobre la dieta y el cáncer. Siguiendo la evidencia científica actual, justificaremos si realmente son verdaderos o no.

CICLO "EL DÍA DEL ESPECTADOR"

¿RESILI... QUÈ?

De 15:30 a 17:00 h.

Mireia Golobardes. Ciclo de talleres, mensuales, que tienen por objetivo trabajar los sentimientos y emociones predominantes durante el proceso oncológico, a través de la visualización de fragmentos películas y series.

19 ¿QUÉ ES EL CÁNCER LABORAL?

De 18:00 a 20:00 h.

¿Qué agentes cancerígenos existen? ¿Cómo se origina un cáncer en el entorno laboral? En este taller, **Miriam Aguilar**, dará información sobre qué es el cáncer laboral y resolverá todas tus dudas.

23 PREVENCIÓN DE CAÍDAS

De 12:00 a 13:30 h.

Lunes

Muchos de los tratamientos oncológicos afectan a los nervios que controlan la sensibilidad y, ocasionalmente, los que controlan la movilidad. En este taller, la **Herminia García**, nos dará herramientas para controlar este efecto secundario. Además, **Ana Martínez** nos mostrará cómo adaptar nuestro hogar a este tipo de limitaciones para preservar nuestra seguridad.

24 DIBUJA TU AUTOESTIMA: MICROPIGMENTACIÓN

De 18:00 a 20:00 h.

Dolores Pérez, presidenta de **AMEPO**, resolverá todas las dudas sobre qué es la micropigmentación, que pigmentos se utilizan y nos presentará la campaña #areolasolidaria.

25 ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO JURÍDICO: INCAPACIDAD PERMANENTE

Miércoles D'11:00 a 12:00 h.

Carla Espinoza, abogada del **grupo ARAG** nos hablará del procedimiento para tramitar la incapacidad permanente, tipo de grados de incapacidad, revisión del grado de invalidez, la invalidez no contributiva, consecuencias, etc.

GRUPO CUIDANDO AL CUIDADOR

10 sesiones, en miércoles, de 15:30 a 17:00 h.

Mireia Golobardes. Programa dirigido a familiares y cuidadores de personas con cáncer, que estén en tratamiento activo. Trabajaremos los conocimientos mínimos que permiten a los familiares y cuidadores directos abordar las tareas de cuidar a una persona con cáncer, principalmente en su domicilio.

26 ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DESPRÉS DEL TRACTAMENT ONCOLÒGIC

Jueves De 12 a 13.30 h.

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

27 ALIMENTACIÓ SALUDABLE PER TOTES LES BUTXAQUES

Viernes De 12 a 13.30 h.

Menjar bé no té perquè ser car. Hi ha infinitats de menús que pots realitzar sense afectar la integritat del teu pressupost. L'**Olga Muñoz** donarà les claus per menjar saludable i a un preu assequible.

Para inscribirte necesitas llamar al 932002099
o escribir a espaiactiu@aecc.es
o en la web 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, Benestar 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