

AGENDA ACTIVITATS. Març 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.

2 REHABILITACIÓ I TONIFICACIÓ DEL SOL PELVIÀ

Dilluns De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia. En aquesta taller explicarem com poder fer una adequada rehabilitació i manteniment dels músculs del sol pelvià per evitar els efectes secundaris que limiten la qualitat de vida dels pacients amb càncer.

4 CICLE "EL DIA DE L'ESPECTADOR" PARLEM DE LA MORT

Dimecres De 15.30 a 17 h.

Mireia Golobardes. Cicle de tallers, mensuals, que tenen per objectiu treballar els sentiment i emocions predominants durant el procés oncològic, a través de la visualització de fragments de pel·lícules i sèries.

5 AMB QUINS FÀRMACS CONVIVIM DURANT EL TRACTAMENT?

Dijous De 18 a 20 h.

Miriam Aguilar. Antiemètics, ansiolítics, analgèsics, antipirètics, cortisones, antibiòtics... En aquest taller aprendrem per a què serveixen els fàrmacs que ens reben i com utilitzar-los. Apunta't i resoldrem tots els teus dubtes. Porta les teves receptes!!!

9 APRÈN A ESTALVIAR I MILLORAR L'ECONOMIA A CASA

Dilluns De 18 a 19.30 h.

Eduard Gironella, d'Aconseguirem, ens ajudarà a mirar les finances amb uns altres ulls, a establir objectius i preparar un pressupost, a identificar els paranyes que dificulten seguir el pressupost, trucs per estalviar i el lligam de les finances amb les creences que té cadascú.

10 NOVES TÈNIQUES DE DIAGNÒSTIC, LA BIOPSIA LÍQUIDA

Dimarts De 18 a 20 h.

En aquest taller el **Dr. Joan Seoane**, doctor en Bioquímica i Biologia molecular i investigador en el Vall d'Hebron Institut d'Oncologia ens donarà a conèixer aquesta nova tècnica, per a quins tumors és viable i les seves especificitats.

11 ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT JURÍDIC: INCAPACITAT TEMPORAL

Dimecres D'11 a 12 h.

Carla Espinoza, advocada del **grup ARAG** ens parlarà del concepte d'incapacitat temporal, parts mèdics, impugnació d'alta mèdica, incidència de la baixa a les vacances, etc.

12 PAUTES D'AUTOCURA DE LA PELL

Dijous De 10 a 11.30 h.

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.

ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DURANT EL TRACTAMENT ONCOLÒGIC

De 12 a 13.30 h.

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

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!

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.

18 MITES I CREENCES SOBRE NUTRICIÓ I CÀNCER

Dimecres De 17 a 18.30 h.

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

CICLE "EL DIA DE L'ESPECTADOR" RESILI... QUÈ?

De 15.30 a 17 h.

Mireia Golobardes. Cicle de tallers, mensuals, que tenen per objectiu treballar els sentiment i emocions predominants durant el procés oncològic, a través de la visualització de fragments de pel·lícules i sèries.

19 QUÈ ÉS EL CÀNCER LABORAL?

Dijous De 18 a 20 h.

Quins agents cancerígens existeixen? Com s'origina un càncer en l'entorn laboral? En aquest taller, **Miriam Aguilar**, donarà informació sobre què és el càncer laboral i resoldrà tots els vostres dubtes.

23 PREVENCIÓ DE CAIGUDES

Dilluns

De 12 a 13.30 h.

Molts dels tractaments oncològics afecten als nervis que controlen la sensibilitat i, ocasionalment, els que controlen la mobilitat. En aquest taller, l'**Herminia Garcia**, ens donarà eines per a controlar aquest efecte secundari. A més, l'**Ana Martínez**, treballadora social de l'AECC, ens mostrarà com adaptar la nostra llar a aquest tipus de limitacions per a preservar la nostra seguretat.

24 DIBUIXA LA TEVA AUTOESTIMA: MICROPIGMENTACIÓ

Dimarts

De 18 a 20 h.

Dolores Pérez, presidenta d'AMEPO, resoldrà tots els dubtes sobre què és la micropigmentació, què pigments s'utilitzen i ens presentarà la campanya #areolasolidaria.

25 ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT JURÍDIC: INCAPACITAT PERMANENT

Dimecres

D'11 a 12 h.

Carla Espinoza, advocada del grup ARAG ens parlarà del procediment per tramitar la incapacitat permanent, tipus de graus d'incapacitat, revisió del grau d'invalidesa, la invalidesa no contributiva, conseqüències, etc.

GRUP CUIDANT EL CUIDADOR

10 sessions, en dimecres, de 15.30 a 17 h.

Mireia Golobardes. Programa dirigit a familiars i cuidadors de persones amb càncer, que estiguin en tractament actiu. Treballarem els coneixements mínims que permeten als familiars i cuidadors directes abordar les tasques de cuidar una persona amb càncer, principalment al seu domicili.

26 ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DESPRÉS DEL TRACTAMENT ONCOLÒGIC

Dijous

De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Aprendre 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

Divendres

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**, nutricionista i dietista de l'AECC donarà les claus per menjar saludable i a un preu assequible.

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

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