

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

9 **CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD ÓSEA Y MEJORAR EL DOLOR ARTICULAR**

Miércoles 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.

12 **PAUTAS DE AUTOCURA DE LA PIEL**

Jueves

De 10:00 a 11:30 h.

Profesionales de **Natura Bissé** 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.

CÓMO RETOMAR LOS BUENOS HÁBITOS DESPUÉS DEL VERANO

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia y Olga Muñoz. Después de las vacaciones, ¿te has propuesto mejorar tu dieta y actividad física? O ¿te has relajado en cuidar tus hábitos y ahora no sabes por dónde empezar? Daremos consejos prácticos sobre cómo ponerse en marcha.

16 **PREVENCIÓN DEL LINFEDEMA: GENERAL, BRAZO, PIERNA, CABEZA Y CUELLO Y GENITALES**

Lunes

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia. Mostraremos por qué puede aparecer el linfedema después de ciertos tratamientos de càncer. Daremos consejos de autocuidado para prevenir su aparición o facilitar las curas, si ya está presente.

¿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!

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 càncer. Siguiendo la evidencia científica actual, justificaremos si realmente son verdaderos o no.

17 **CICLO "LOS MARTES SALUDABLES" ATRÉVETE A DECIRLO**

Martes

De 11:00 a 12:30 h.

Mireia Golobardes. Actividad para familiares y cuidadores de personas con càncer y en tratamiento activo. Taller participativo donde daremos herramientas para cuidarse y conseguir tener una vida emocional saludable.

DIÁLOGO CON PACIENTES EXPERTOS

De 12:00 a 13:30 h.

Juan Garcia Jordán nos explicará los beneficios que la práctica de la actividad física constante le ha aportado en el momento de recibir el diagnóstico de la enfermedad oncológica, y en la manera de afrontar el tratamiento.

17 **CURAS AL PACIENTE CON UNA OSTOMIA**

Martes

De 18:00 a 20:00 h.

Ylenia Aljama. ¿Qué es una ostomía?, ¿qué tipos de ostomías existen?, ¿qué cuidados requieren? En este taller haremos una breve explicación del tipo de ostomías, de alimentación (gastrostomía y yeyunostomía), y de eliminación (colostomía, ileostomía y urostomías), de los cuidados que se necesitan y consejos sobre el uso de los diferentes dispositivos asociados a las ostomías.

18 **TALLER DE COACHING PERSONAL Y PROFESIONAL**

Miércoles

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.

19 **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Jueves

De 12:00 a 13:30 h.

Herminia Garcia y Olga Muñoz. Mantener una actividad física moderada, una alimentación saludable y un peso corporal óptimo contribuirá a mejorar tu calidad de vida durante y después de los tratamientos. ¡Ahora es el momento de ponerse en marcha!

25 **CICLO "EL DÍA DEL ESPECTADOR" LA RESILI... ¿QUÈ?**

Miércoles

De 16:00 a 17:30 h.

Mireia Golobardes. Dirigido a familiares y cuidadores de personas con càncer. Veremos fragmentos de películas y de series que nos servirán para trabajar la resiliencia, la capacidad de hacer frente a los obstáculos.

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.

26 **ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO**

Jueves

De 12:00 a 13:30 h.

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

LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN LA ENFERMEDAD ONCOLÓGICA

De 15:00 a 16:30 h.

Mireia Tardón. Grupo terapéutico dirigido a enfermos oncológicos. Durante 6 sesiones intentaremos aprender a reconocer la ansiedad y estrés propio y la relación con los acontecimientos que ocasionan el problema. Asimismo, daremos herramientas para dominarlos o controlarlos.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES DE OCTUBRE

Fecha límite de inscripción: 30 de septiembre

26 Jueves TALLER PRÁCTICO DE LECTURA DE INFORMES MÉDICOS

De 18:00 a 20:00 h.

Ylenia Aljama. 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. Entenderemos en su globalidad la información recibida por el oncólogo. ¡Anímate, trae tus informes y sal de dudas!

30 Lunes ¿CÓMO NOS AFECTA EL CÁNCER A LA AUTOESTIMA?

De 11:00 a 12:30 h.

Mireia Tardón. Grupo terapéutico dirigido a pacientes oncológicos. Durante 6 sesiones, una por semana, abordará el impacto que tiene el cáncer a la autoestima, aportando herramientas y recursos para mejorarla.

Para inscribirte a las actividades sólo hay que llamar al 932 002 099 o escribir a espaiactiu@aecc.es.

El Espacio AECC activo contra el cáncer quiere ser un punto de encuentro y acogida para las personas afectadas por el cáncer y sus familias, profesionales sanitarios, comunidad científica y voluntarios.

GRUPO DE DUELO

Fecha de inicio: 1 de octubre

9 sesiones con una periodicidad semanal,
los martes de 16:00 a 17:30 h.

Mireia Golobardes. Aprender a superar la pérdida de un ser querido requiere tiempo. A través de estas sesiones daremos ideas y herramientas para saber gestionar el malestar emocional y las dificultades que pueden surgir. Este grupo está dirigido a mayores de edad que hayan sufrido la pérdida de una persona cercana y que haya pasado al menos 8 semanas y como máximo 1 año y medio del fallecimiento.

GRUP DE DUELO PARA ADOLESCENTES

Fecha de inicio: 2 de octubre

6 sesiones con una periodicidad semanal,
los miércoles de 13:30 a 15:00 h.

Laura Bendesky. Dirigido a adolescentes entre 11 y 14 años que hayan sufrido la pérdida del padre o la madre y que haya pasado al menos 6 semanas y como máximo 1 año desde la muerte del progenitor. Aprender a superar la pérdida de un ser querido requiere tiempo. A través de estas sesiones daremos ideas y herramientas para saber gestionar el malestar emocional y las dificultades que pueden surgir.

GRUPO CUIDANDO AL CUIDADOR

Fecha de inicio: 2 de octubre

10 sesiones con una periodicidad semanal,
los miércoles de 11:00 a 12:30 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.

Para inscribirte necesitas llamar al 932002099
o escribir 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