

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.

9 COM CUIDAR LA NOSTRA SALUT ÒSSIA I MILLORAR EL DOLOR ARTICULAR

Dimecres De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia. El manteniment d'un pla d'exercicis terapèutics adequats i un estil de vida actiu serà una eina valuosa per millorar el dolor articular i el metabolisme dels nostres ossos.

12 PAUTES D'AUTOCURA DE LA PELL

Dijous De 10 a 11.30 h.

Professionals de **Natura Bissé** 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.

COM REPRENDRE ELS BONS HÀBITS DESPRÉS DE L'ESTIU

De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Després de les vacances t'has proposat millorar la teva dieta i activitat física? O t'has relaxat en cuidar els teus hàbits i ara no saps per on començar? Donarem consells pràctics sobre com posar-se en marxa.

16 PREVENCIÓ DEL LIMFOEDEMA: GENERAL, BRAÇ, CAMA, CAP I COLL I GENITALS

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.

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!

MITES I CRENCES SOBRE NUTRICIÓ I CÀNCER

De 17 a 18.30 h.

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

17 CICLE "ELS DIMARTS SALUDABLES" ATREVEIX-TE A DIR-HO

Dimarts D'11 a 12.30 h.

Mireia Golobardes. Activitat per a familiars i cuidadors de persones amb càncer i en tractament actiu. Taller participatiu on donarem eines per cuidar-se i aconseguir tenir una vida emocional saludable.

DIÀLEG AMB PACIENTS EXPERTS

De 12 a 13.30 h.

Juan Garcia Jordán ens explicarà els beneficis que la pràctica de l'activitat física constant li ha aportat en el moment de rebre el diagnòstic de la malaltia oncològica, i en la manera d'afrontar el tractament.

17 CURES AL PACIENT AMB UNA OSTOMIA

Dimarts De 18 a 20 h.

Ylenia Aljama. Què és una ostomia?, quins tipus d'ostomies existeixen?, quines cures requereixen? En aquest taller farem una breu explicació del tipus d'ostomies, d'alimentació (gastrostomia i jejunostomia), i d'eliminació (colostomia, ileostomia i urostomia), de les cures que es necessiten i consells sobre l'ús dels diferents dispositius associats a les ostomies.

18 TALLER DE COACHING PERSONAL I PROFESSIONAL

Dimercres De 16 a 18 h.

Julio Rosales. El poder de l'optimisme tracta de la importància de la gestió emocional en situacions difícils de la vida. Entendrem què és l'optimisme intel·ligent i com incorporar-lo a la nostre vida diària.

19 PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA DE NUTRICIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

Dijous De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Mantenir una activitat física moderada, una alimentació saludable i un pes corporal òptim contribuirà a millorar la teva qualitat de vida durant i després dels tractaments. Ara és el moment de posar-se en marxa!

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

Dimercres De 16 a 17.30 h.

Mireia Golobardes. Adreçat a familiars i cuidadors de persones amb càncer. Veurem fragments de pel·lícules i de sèries que ens serviran per treballar la resiliència, la capacitat de fer front als obstacles.

APREN A ESTALVIAR I MILLORAR L'ECONOMIA A CASA

De 18 a 19.30 h.

Eduard Gironella. Mirarem les finances amb uns altres ulls, establim objectius i prepararem un pressupost. Identificarem els paranyes que dificulten seguir aquest pressupost i donarem consells per estalviar.

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.

L'ANSIETAT I L'ESTRÈS EN LA MALALTIA ONCOLÒGICA

De 15 a 16.30 h.

Mireia Tardón. Grup terapèutic adreçat a malalts oncològics. Durant 6 sessions intentarem aprendre a reconèixer l'ansietat i estrès propi i la relació amb els esdeveniments que ocasionen el problema. Alhora, donarem eines per dominar-los o controlar-los.

PROPERES ACTIVITATS D'OCTUBRE

Data límit d'inscripció: 30 de setembre

26 TALLER PRÀCTIC DE LECTURA D'INFORMES MÈDICS

De 18 a 20 h.

Dijous

Ylenia Aljama. El llenguatge mèdic de vegades és difícil d'entendre i pot generar dubtes. En aquest taller aprendrem a diferenciar entre els tipus de proves i desxifrar les sigles mèdiques més utilitzades. Entendrem en la seva globalitat la informació rebuda per l'oncòleg. Anima't, porta els teus informes i surt de dubtes!

30 COM ENS AFECTA EL CÀNCER A L'AUTOESTIMA?

D'11 a 12.30 h.

Dilluns

Mireia Tardón. Grup terapèutic adreçat a pacients oncològics. Durant 6 sessions, una per setmana, abordarem l'impacte que té el càncer a l'autoestima, tot aportant eines i recursos per millorar-la.

Per inscriure't a les activitats només cal trucar al 932 002 099 o escriure a espaiactiu@aecc.es.

L'Espai AECC actiu contra el càncer vol ser un punt de trobada i acollida per a les persones afectades pel càncer i les seves famílies, professionals sanitaris, comunitat científica i voluntaris.

GRUP DE DOL

Data inici: 1 d'octubre

9 sessions amb una periodicitat setmanal,
els dimarts de 16 a 17.30 h.

Mireia Golobardes. Aprendre a superar la pèrdua d'un ésser estimat requereix temps. A través d'aquestes sessions donarem idees i eines per saber gestionar el malestar emocional i les dificultats que poden sorgir. Aquest grup està adreçat a majors d'edat que hagin patit la pèrdua d'una persona propera i que hagi passat com a mínim 8 setmanes i com a màxim 1 any i mig de la defunció.

GRUP DE DOL PER A ADOLESCENTS

Data inici: 2 d'octubre

6 sessions amb una periodicitat setmanal,
els dimecres de 13.30 a 15 h.

Laura Bendesky. Adreçat a adolescents entre 11 i 14 anys que hagin patit la pèrdua del pare o la mare i que hagi passat com a mínim 6 setmanes i com a màxim 1 any des de la mort del progenitor. Aprendre a superar la pèrdua d'un ésser estimat requereix temps. A través d'aquestes sessions donarem idees i eines per saber gestionar el malestar emocional i les dificultats que poden sorgir.

GRUP CUIDANT AL CUIDADOR

Data inici: 2 d'octubre

10 sessions amb una periodicitat setmanal,
els dimecres d'11 a 12.30 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.

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

Com arribar?

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