

Online

Dimecres 6

Discapacitat, incapacitats i LAPAD

De 10 a 11.30 h.

 Interpretació
en llengua de signes

Parlarem de les diferències entre aquests tràmits. Tipus, segons cada prestació, com sol·licitar-ho, on, tipus de grau, quin professional i òrgans realitzen la valoració, quanties i durada, compatibilitats amb altres prestacions i criteris establerts.

Dilluns 11

Mites i creences sobre alimentació i càncer

De 12 a 13.30 h.

 Interpretació
en llengua de signes

L'alimentació és un dels temes que més dubtes genera quan parlem de càncer. Circulen molts mites: s'han de retirar grups d'aliments en concret? S'han de potenciar altres grups d'aliments? En aquesta xerrada revisarem les principals creences

al voltant de la relació entre alimentació i càncer, distingirem entre mites i evidència científica, i oferirem informació clara i contrastada per ajudar a prendre decisions i ser més crítics amb la informació que ens envolta.

Dimecres 13

Dret a l'oblit

D'11 a 12 h.

L'oblit oncològic és un tema legal que afecta moltes persones que han passat, superaran i tenen aquesta malaltia, donat que els afecta a l'hora de poder demanar crèdits amb les entitats bancàries, assegurances, accedir a una nova feina, etc. Parlarem de com afecta la llei, quines millores hi ha i a què es poden acollir les persones i famílies que es troben en aquesta situació.

Grup por a la recaiguda

5 sessions

De 12 a 13.30 h.

Intervenció grupal on s'aborda la por a la recaiguda. Per accedir a aquest

grup terapèutic es necessita un triatge previ.

Vull mantenir-me actiu físicament durant els tractaments. Com ho faig?

De 12.30 a 14 h.

Mantenir-se actiu és un repte quan s'està fent un tractament oncològic, però també pot ser una gran eina per millorar el benestar físic i emocional. En aquesta xerrada coneixerem quins tipus d'activitat física són més recomanables en cada situació, com adaptar els exercicis a l'energia i l'estat de salut de cada persona i quins beneficis té mantenir-se en moviment. Una sessió pràctica i motivadora per descobrir que l'activitat física és possible i beneficiosa, també durant els tractaments.

Dijous 14

Pautes d'autocura de la pell

De 10 a 12 h.

Durant els tractaments oncològics, la pell pot patir canvis que afecten el confort i el benestar. En aquesta xerrada, les voluntàries de

la Fundació Ricardo Fisas – Natura Bissé oferiran recomanacions pràctiques per mantenir una bona hidratació, prevenir molèsties i cuidar la pell amb rutines senzilles. Una sessió propera que promou l'autocura i la salut de la pell durant el procés de tractament.

Divendres 15

Comunicació i cures

De 12 a 13 h.



Parlarem de la bonica i complexa tasca de cuidar i les seves implicacions. Facilitarem eines per la millora de la comunicació en aquest moment de la vida, i parlarem de la importància de l'autocura.

Dilluns 18

Recupera la salut del teu sol pelvià i abdominal.

Dirigit a homes

De 15.30 a 17 h.

Els tractaments oncològics poden afectar la musculatura del sòl pelvià i de la paret abdominal, amb un impacte directe en la funcionalitat, la postura i la

qualitat de vida dels homes. Recuperar la consciència corporal i la força d'aquesta musculatura és clau per millorar el control, l'estabilitat i la confiança en el dia a dia. Explicarem com funciona el sòl pelvià masculí i la musculatura abdominal, i oferirem pautes pràctiques i exercicis segurs adaptats al procés oncològic. Dirigida a homes en tractament o posttractament.

Menopausa i càncer: alimentació

De 12 a 13.30 h.



La menopausa comporta una sèrie de canvis físics que, quan es produeixen durant el procés oncològic, poden intensificar-se o agreujar-se. Aquesta etapa pot aparèixer de manera natural o bé com a conseqüència dels tractaments oncològics, fet que sovint requereix una atenció específica als hàbits de vida. En aquest context, l'alimentació té un paper clau en el manteniment de la salut i el benestar. Aquesta xerrada ofereix orientacions nutricionals adaptades a dones

amb càncer en situació de menopausa, amb l'objectiu de promoure una alimentació equilibrada, segura i adequada a les necessitats individuals.

Dimarts 19

Grup "Per què no me'n recordo?"

8 sessions

De 9.30 a 11 h.

Intervenció grupal que té com objectiu facilitar la comprensió sobre el fenomen "Chemobrain" i conèixer diferents tècniques d'estimulació cognitiva. Cal triatge previ, amb valoració neuropsicològica. Tanquem inscripció una setmana abans.

Grup "Millorant el benestar emocional"

5 sessions

De 10 a 11.30h.

Intervenció grupal on s'aborden les necessitats més comunes dels pacients en tractament actiu. Per accedir a aquest grup terapèutic cal triatge previ.

Grup de dol

De 12 a 13.30 h.

Grup terapèutic per acompanyar la pèrdua viscuda d'un ésser estimat. Amb aquesta intervenció es pretén evitar les complicacions que puguin derivar en un dol. El grup es tanca una setmana abans de l'inici. És necessari triatge previ.

Dimecres 20

Certificat digital i la meva carpeta ciutadana

D'11 a 12.30h.

Sessió per prendre consciència de la importància de fer un testament i planificar la teva herència, entre d'altres temes relacionats.

Un cop acabat els tractaments. Com m'alimento i em moc?

De 12.30 a 14h.

En finalitzar els tractaments, cal continuar amb la pràctica d'activitat física i mantenir o millorar l'alimentació. Oferirem idees senzilles i pràctiques per aplicar-ho en el dia a dia, així com adaptar

l'exercici i l'alimentació en el cas que persisteixin alguns efectes secundaris dels tractaments.

Dimarts 26

Ansietat i estrés

*3 sessions
D'11.30 a 13 h.*

Coneixerem aspectes bàsics de l'ansietat i posarem en pràctica diferents tècniques de relaxació.

Com parlo amb el meu fill de la malaltia?

De 12 a 13 h.



Parlarem de la importància de la comunicació amb els nostres fills durant el procés de malaltia. Facilitarem eines per saber com fer-ho i per promoure una millor adaptació familiar a la situació.

Grup de supervivents. He acabat els tractaments, i ara què?

*8 sessions
De 12 a 13.30h.*

Intervenció grupal dirigida a persones

que recentment han acabat els tractaments (mínim 3 mesos i màxim 1 any) i que afronten nous reptes d'aquesta nova etapa. En aquesta intervenció es tractaran temes com el malestar emocional, l'autoestima, l'autoconcepte, la por a la recaiguda, les seqüeles físiques o la reinserció laboral. Per accedir al grup cal triatge previ.

Dimecres 27

Incorporació a la feina

De 10 a 11.30 h.

Tractarem qüestions com: he de tornar a la feina? I si no estic preparat o no em trobo en condicions. Puc fer-ho progressivament? Podré continuar fent les mateixes funcions? Em poden canviar les condicions laborals o adaptar la feina?, etc.

Quin tipus d'alimentació seguir durant els tractaments?

De 12.30 a 14 h.

L'alimentació juga un paper clau durant els

tractaments oncològics: pot ajudar a mantenir l'energia, reduir efectes secundaris i afavorir la recuperació. Parlarem de com adaptar la dieta a les necessitats de cada moment, resoldrem dubtes habituals sobre aliments recomanats o a evitar, i oferirem consells pràctics per menjar de manera equilibrada i segura. Una guia propera i útil per cuidar-se millor a través del que mengem.

Divendres 29

Higiene del son

De 12 a 13 h.



Facilitar informació contrastada respecte a la higiene del son a persones que pateixin dificultats per conciliar o mantenir el son. Es facilitaran eines per una millor adaptació a aquesta situació.

Barcelona

Dimarts 5

Club social.

Punt de creu

Travessera de les Corts,
268.

De 16.30 a 17.30 h

Taller on els beneficiaris tenen l'oportunitat de compartir un espai mentre s'inicien o potencien les seves habilitats en la tècnica del punt de creu.

Divendres 8

Club social.

Club de lectura

Travessera de les Corts,
268.

De 17 a 18 h.

Taller on els beneficiaris podran reflexionar i compartir plegats a partir de la lectura de diferents llibres.

Dimarts 12

Cuidar-se per cuidar

Travessera de les Corts,
268.

De 16.30 a 18 h.

Taller on es parlarà dels aspectes claus de la comunicació i l'autocura quan es troba la malaltia a casa. Es facilitaran recursos i estratègies per a una millor adaptació.

Dijous 14

Club social. Manualitats

Travessera de les Corts,
268.

16.30 a 17.30 h.

Taller lúdic pensat per a compartir i realitzar manualitats i creativitats.

Dimarts 19

Club social.

Punt de creu

Travessera de les Corts,
268.

16.30 a 17.30 h.

Taller on els beneficiaris tenen l'oportunitat de compartir un espai mentre s'inicien o potencien les seves habilitats en la tècnica del punt de creu.

Club social.

Club de lectura

Espai Domum Broggi.
Edifici B

16.30 a 17.30 h.

Espai per compartir lectures. Els llibres es trien conjuntament i després es realitza un espai d'intercanvi i reflexions.

Dimecres 20

Maneig de la incertesa

*Dommum Vall d'Hebron.
Consultes externes
d'oncologia, Planta 2
16 a 17.30 h.*

Taller dirigit a pacients oncològics en qualsevol fase de la malaltia. Abordarem l'impacte de la incertesa en el benestar i facilitarem eines per un millor maneig.

Dijous 21

Higiene del son

*Domum Hospital
Sociosanitari de
l'Hospitalet (4a planta)
.Av Josep Molins 29,
l'Hospitalet del Llobregat
D'11 a 12.30*

Taller orientat a millorar la qualitat del son. Facilitarem eines que són grans aliades per a una bona conciliació i el manteniment del son, millorant així el descans i la qualitat de vida general.

Divendres 22

Club social. Club de lectura

*Travessera de les Corts,
268.
De 17 a 18 h.*

Taller on els beneficiaris podran reflexionar i

compartir a partir de la lectura de diferents llibres.

Dimecres 27

Grup de cuidadors. Cuidar-se per cuidar

*Travessera de les Corts, 268.
De 17 a 18.30h. 6 sessions*

Grup de familiars de pacients que estan en tractament actiu. Espai terapèutic on oferim un lloc per compartir les dificultats més comunes quan s'esdevé cuidador. Parlarem de la importància de l'autocura i la comunicació, i proporcionarem eines per a una millor gestió. Per accedir a aquest grup cal un triatge previ..

Dijous 28

Club social. Manualitats

*Travessera de les Corts,
268.
16.30 a 17.30 h.*

Taller lúdic pensat per a compartir i realitzar manualitats i creativitats.

Granollers

Dimecres 6

Club social. Manualitats DIY

*Passeig de la Muntanya,
68.
16.30 a 18.30 h.*

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos: manualitats de diferents tipus, pintar mandales, creacions amb fil, etc.

Dimecres 13

Club social. Manualitats DIY

*Passeig de la Muntanya,
68.
16.30 a 18.30 h.*

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos: manualitats de diferents tipus, pintar mandales, creacions amb fils, etc.

Dimecres 20

Club social. Manualitats DIY

*Passeig de la Muntanya,
68.
16.30 a 18.30 h.*

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos: manualitats



de diferents tipus, pintar mandales, creacions amb fils, etc.

Dimecres 27

Club social. Manualitats DIY

Passeig de la Muntanya, 68.

16.30 a 18.30 h.

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos: manualitats de diferents tipus, pintar mandales, creacions amb fils, etc.

Igualada

Dilluns 4

Club social. Taller de mitja

Rambla Nova, 32

16.30 a 18.30 h.

Taller obert i mantingut per a pacients, familiars i voluntaris, on compartim una estona agradable mentre aprenem a fer peces de roba amb mitja.

Dilluns 11

Club social. Taller de mitja

Rambla Nova, 32

16.30 a 18.30 h.

Taller obert i mantingut per

a pacients, familiars i voluntaris, on compartim una estona agradable mentre aprenem a fer peces de roba amb mitja.

Dimarts 12

Club social. Taller de manualitats

Rambla Nova, 32

10.30 a 12.30 h.

Taller de manualitats per crear, compartir i passar una estona agradable.

Dimecres 13

Club social. Taller de globoflèxia

Rambla Nova, 32

16.30 a 18.30 h.

Taller obert per aprendre a fer figures amb globus. Una voluntària ens ensenyarà la tècnica de la globoflèxia.

Dijous 14

Club social. Jocs de taula

Rambla Nova, 32

D'11 a 13 h.

Taller de jocs de taula per jugar, conversar i compartir una bona estona en grup.

Dilluns 18

Club social. Taller de mitja

Rambla Nova, 32

16.30 a 18.30 h.

Taller obert i mantingut per a pacients, familiars i voluntaris, on compartim una estona agradable mentre aprenem a fer peces de roba amb mitja.

Dimarts 19

Club social. Taller de manualitats

Rambla Nova, 32

10.30 a 12.30 h.

Taller de manualitats per crear, compartir i passar una estona agradable,

Dimecres 20

Club social. Taller de ganxet

Rambla Nova, 32

16.30 a 18.30 h.

Taller per iniciar-se en la tècnica del ganxet elaborant una peça senzilla.

Dijous 21

Club social. Jocs de taula

Rambla Nova, 32

D'11 a 13 h.

Taller de jocs de taula per jugar, conversar i compartir una bona estona en grup.

Dilluns 25

Club social. Taller de mitja

Rambla Nova, 32
16.30 a 18.30 h.

Taller obert i mantingut per a pacients, familiars i voluntaris, on compartim una estona agradable mentre aprenem a fer peces de roba amb mitja.

Dimarts 26

Club social. Taller de manualitats

Rambla Nova, 32
10.30 a 12.30 h.

Taller de manualitats per crear, compartir i passar una estona agradable.

Dijous 28

Club social. Jocs de taula

Rambla Nova, 32
D'11 a 13 h.

Taller de jocs de taula per jugar, conversar i compartir una bona estona en grup.

Mataró

Dimarts 5

Club social. Fil art-LAB

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Taller de trobada obert en què la llana i el fil són els principals protagonistes. És un espai de creació lliure on podrem aprendre a fer punt de creu, ganxet, cosir i teixir, en bona companyia.

Dijous 7

Club social. Manualitats DIY

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos. Pintarem, i tindrem diferents propostes per deixar volar la imaginació i crear somriures.

Dimarts 12

Club social. Fil art-LAB

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Taller de trobada obert en què la llana i el fil són els principals protagonistes. És un espai de creació lliure on

podrem aprendre a fer punt de creu, ganxet, cosir i teixir, en bona companyia.

Dijous 14

Club social. Manualitats DIY

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos. Pintarem, i tindrem diferents propostes per deixar volar la imaginació i crear somriures.

Dimarts 19

Club social. Fil art-LAB

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Taller de trobada obert en què la llana i el fil són els principals protagonistes. És un espai de creació lliure on podrem aprendre a fer punt de creu, ganxet, cosir i teixir, en bona companyia.

Dijous 21

Club social. Manualitats DIY

Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.

Espai per compartir creant



artísticament amb materials diversos. Pintarem, i tindrem diferents propostes per deixar volar la imaginació i crear somriures.

Dimarts 26

Club social. Fil art-LAB

*Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.*

Taller de trobada obert en què la llana i el fil són els principals protagonistes. És un espai de creació lliure on podem aprendre a fer punt de creu, ganxet, cosir i teixir, en bona companyia..

Dimecres 27

Club social. Club de lectura

*Onofre Arnau, 13-15.
De 16.30 a 18 h.*

Espai per compartir lectures, reflexions i maneres de veure, amb complicitat i cura dels temes tractats.

Dijous 28

Club social. Manualitats DIY

*Onofre Arnau, 13-15.
De 10 a 12 h.*

Espai per compartir creant artísticament amb materials diversos. Pintarem, i tindrem diferents propostes per deixar volar la imaginació i crear somriures.

Vilanova

Dilluns 4

Club social. Taller de creativitat i construcció

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai participatiu on els participants desenvolupen la seva imaginació a través de manualitats i petites creacions. Al taller treballarem amb diferents materials i tècniques, fomentant l'expressió personal, la col·laboració i el plaer de crear en un ambient tranquil i acollidor.

Dimarts 5

Club social. Taller de ganxet

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

És un taller pensat per a persones que volen iniciar-se en la tècnica del

ganxet o simplement gaudir d'una bona estona fent manualitats. És una activitat creativa i relaxant, on s'aprendran els punts bàsics i es faran petits projectes fàcils i divertits.

Dilluns 11

Club social. Taller de creativitat i construcció

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai participatiu on els participants desenvolupen la seva imaginació a través de manualitats i petites creacions. Al taller treballarem amb diferents materials i tècniques, fomentant l'expressió personal, la col·laboració i el plaer de crear en un ambient tranquil i acollidor.

Dimarts 12

Club social. Taller de ganxet

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

És un taller pensat per a persones que volen iniciar-se en la tècnica del ganxet o simplement gaudir d'una bona estona fent

manualitats. És una activitat creativa i relaxant, on s'aprendran els punts bàsics i es faran petits projectes fàcils i divertits.

Dijous 14

Club social. Passatemps amb companyia

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai d'oci on els participants podran gaudir d'activitats com sudokus, sopes de lletres i mots encreuats. Aquesta proposta té com a objectiu oferir un temps agradable per compartir, socialitzar i gaudir en un ambient cordial i acollidor.

Dilluns 18

Club social. Taller de creativitat i construcció

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai participatiu on els participants desenvolupen la seva imaginació a través de manualitats i petites creacions. Al taller treballem amb diferents materials i tècniques, fomentant l'expressió

personal, la col·laboració i el plaer de crear en un ambient tranquil i acollidor.

Dimarts 19

Club social. Taller de ganxet

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

És un taller pensat per a persones que volen iniciar-se en la tècnica del ganxet o simplement gaudir d'una bona estona fent manualitats. És una activitat creativa i relaxant, on s'aprendran els punts bàsics i es faran petits projectes fàcils i divertits.

Dilluns 25

Club social. Taller de creativitat i construcció

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai participatiu on els participants desenvolupen la seva imaginació a través de manualitats i petites creacions. Treballem amb diferents materials i tècniques, fomentant l'expressió personal, la col·laboració i el plaer de crear en un ambient tranquil i acollidor.

Dijous 28

Club social. Passatemps amb companyia

*Pare Garí, 91.
De 17 a 18.30 h.*

Un espai d'oci on els participants podran gaudir d'activitats com sudokus, sopes de lletres i mots encreuats. L'objectiu és oferir un temps agradable per compartir, socialitzar i gaudir en un ambient cordial i acollidor

Sabadell

Dimarts 5

Jornada de portes obertes a Sabadell. Taller de cuina saludable. Recettes fàcils per cuidar-te!

*C de la Salut, 124
De 12.30 a 14 h.*

Una proposta pràctica i participativa, amb elaboracions senzilles, saboroses i accessibles per a tothom. Descobreix idees creatives per menjar bé amb poc temps, i amb ingredients frescos i de proximitat.

L'Associació Contra el Càncer a Barcelona

és una organització sense ànim de lucre formada per pacients, familiars, professionals, persones voluntàries i col·laboradores. La nostra missió és alleugerir i evitar, en la mesura que sigui possible, el patiment en les persones produït pel càncer. Aquestes són les activitats que farem el mes de setembre a prop teu.

RUTES SALUDABLES

Pots triar fer-ho entre setmana; dilluns i dimecres o dimarts i dijous, o els diumenges al matí. L'Organització Mundial de la Salut recomana als adults dedicar almenys 150 minuts setmanals a fer exercici físic moderat.

Actualment, les rutes saludables es fan des de: Barcelona, Berga, Hospitalet de Llobregat, Igualada, Manresa, Mataró, Sabadell, Sant Adrià del Besòs, Granollers, Vilanova i la Geltrú, Terrassa i Santa Coloma.

Informació i inscripcions

Totes les activitats són gratuïtes.

El nombre de places és limitat.





Cal inscriure's prèviament.



espaiactiu@contraelcancer.es



contraelcancer.es

 @ContraCancerBCN
  @contraelcancer.bcn
 associació contra el càncer a barcelona