

TEMPS PER CUIDAR-TE

JUNY 2011



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica



PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A DONES AFECTADES DE CÀNCER DE MAMA I ALTRES MALALTS ONCOLÒGICS



NOUS CONCEPTES EN PLANTES I NUTRICIÓ COM A SUPORT ALS TRACTAMENTS ONCOLÒGICS

Dia 16 DIJOUS TARDA 18.00h.

A càrrec de la M. Josep Sebastià, especialista en nutrició i Consol San Gabriel, especialista en Fitoteràpia clínica.

Lloc: C/ Salmerón, 100

DILLUNS TARDA

Dies 6, 20
16 - 17h.

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

A càrrec de **Maite Bertran**. Infermera i educadora corporal en microgimnàstica. Exercicis físics amb la finalitat d'aconseguir una millora en l'harmonia corporal.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

Es realitza a Sabadell

DILLUNS TARDA

Dies 6, 20
17 - 19h.

CURS DE PINTURA DECORATIVA

A càrrec de **Encarna Muñoz**.
Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

Es realitza a Sabadell

DIMARTS MATÍ

Dies 7, 14, 21, 28
10.30 - 11.30h.

GIMNÀSTICA AQUÀTICA

A càrrec de **Qsport**.
Servei especialitzat de millora de salut.
Lloc: Sant Gaietà, 107, Terrassa.

DIMARTS MATÍ

Dies 7, 14, 21
10.30 - 11.30h.

TALLER DE RELAXACIÓ

A càrrec de **Patricia Martí**. Psicooncòloga i musicoterapeuta.
Et convidem a dedicar un espai personal en el qual podràs aprendre a tenir cura de tu mateix, prendre consciència de la teva respiració i dels teus pensaments, evadir-te i gaudir d'una estona agradable.

DIMECRES MATÍ

Dies 1, 8, 15, 22
10.30 - 11.30h.

TALLER DE RELAXACIÓ

A càrrec de **Patricia Martí**. Psicooncòloga i musicoterapeuta.
Et convidem a dedicar un espai personal en el qual podràs aprendre a tenir cura de tu mateix, prendre consciència de la teva respiració i dels teus pensaments, evadir-te i gaudir d'una estona agradable.

DIJOUS MATÍ

Dies 2, 9, 16, 23

TALLER DE PAUTES D'AUTO-CUIDAR-SE

A càrrec de **Anna Vilamanyà**. Esteticista oncològica de **NaturaBissé** Barcelona.
Hores concertades pel Departament de Treball Social d'Oncolliga.

Les activitats de "TEMPS PER CUIDAR-TE" es realitzen al nou local del c/Salmerón, 100. Telèfon per apuntar-se 93 736 14 34 - 93 785 22 86