



ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A TERRASSA

CURS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS PER SOFROLOGIA

A càrrec de **Joan Enric Puig**, sofròleg. Aprenentatge de tècniques físiques i mentals per potenciar els recursos propis.

SESSIÓ PRÈVIA

DIMECRES MATÍ
Dies 4, 11, 18, 25
10.00 - 11.30h.

1r GRUP

DIMECRES MATÍ
Dies 4, 11, 18, 25
11.30 - 13.00h.

2n GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 4, 11, 18, 25
17.00 - 18.30h.

3r GRUP

DIMECRES TARDA
Dies 4, 11, 18, 25
18.30 - 19.30h.

TALLER TAI TXI - TXI KUNG

DILLUNS MATÍ
Dies 2, 9, 16, 23
10.00 - 11.30h.

“Un treball terapèutic i energètic de recerca de l'equilibri del cos i la ment”
A càrrec de **Francesc Sánchez**, membre de l'Associació Professional Espanyola de Naturopatia i Bioteràpia - APENB Prèvia derivació de Treball Social d'Oncolliga.

TALLER DE PAUTES D'AUTOCAUIDAR-SE

DIJOUS MATÍ
Dies 5, 12, 19, 26

A càrrec de **Aurora Tamayo**. Esteticista oncològica.
Coordinat per: **Anna Vilamanyà de:**



TALLER: “LA DANSA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL”

DIJOUS MATÍ
Dies 5, 19
10.00 - 11.00h.

A càrrec de **Glòria Bellart**, monitora de dansa.
Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

CONFERÈNCIA: “TERÀPIA DE POLARITAT” SESSIÓ TEÒRICO PRÀCTICA

DIJOUS TARDA
Dia 26
18.00h.

A càrrec de la **Dra. Dolors Garcia Alonso**, metgessa especialista en Medicina interna i Terapeuta de polaritat de Salut i Més.
Grup Consorci Sanitari de Terrassa.
Lloc: Carrer Salmerón, 100 Terrassa.

DISSABTE TARDA
Dia 21
19:00h

sinfònics

CONCERT SOLIDARI

Lloc: Auditori Municipal de Terrassa.
Venda d'entrades a Oncolliga:
Carrer Salmerón, 100 Terrassa

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



Acció Social i Drets Civils

Amb el suport de



Fundació Antiga Caixa
Terrassa





ACTIVITATS PER A PACIENTS ONCOLÒGICS

A SABADELL

CURS DE MICROGIMNÀSTICA

DILLUNS TARDA

Dies 2, 9, 16, 23
16.00 - 17.00h.

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.

TALLER DE IOGA KUNDALINI

DIMARTS TARDA

Dies 3, 10, 17, 24
16.00 - 17.00h.

Basant-nos en aquest ioga i la meditació Zen, treballem els efectes sobre la ment i el cos. A càrrec de "Kavi" Lluís Salvador, professor de ioga Kundalini. Lloc: Centre Cívic Cal Balsach. Ctra. Prats de Lluçanès, 2, Sabadell.

A SANT CUGAT DEL VALLÈS

TALLER DE PINTURA

DILLUNS TARDA

Dies 2, 16
17.00 - 18.30h.

"Les emocions a través de la pintura". A càrrec de **Laura Sánchez**. Professora de pintura. Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

TALLER "LA DANSA COM A EINA PER L'EQUILIBRI EMOCIONAL"

DILLUNS TARDA

Dies 2, 16
18.30 - 19.30h.

A càrrec de **Sílvia Colominas**. Professora de ball. Lloc: El Xalet Negre, Plaça del Coll, 4 - Sant Cugat del Vallès.

MATADEPERA

Una Tarda de TEATRE: "EL RETAULE DEL FLAUTISTA"

DIUMENGE TARDA

Dia 8
18:00h

Amb la Companyia "T.I.C. ESCÈNIC". Lloc: Casal de Cultura, carrer Pere Aldavert, 4 Matadepera Donatiu: 10 Euros.

Totes les activitats realitzades a Oncolliga són gratuïtes. S'ha de confirmar assistència ja que són places limitades.



oncolliga
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

Carrer Salmerón, 100 - 08222 Terrassa
Telf. 93 736 14 34

terrassa@oncolliga.cat - www.oncolliga.cat



Ajuntament de Sabadell



Ajuntament de Sant Cugat



Ajuntament de Matadepera



Amb el suport de

Fundació Antiga Caixa
Terrassa

