

L'**Espai AECC actiu contra el càncer** és un punt de trobada i acollida per a persones afectades pel càncer i les seves famílies, professionals sanitaris, comunitat científica i voluntaris. **A l'actualitat, totes les activitats es realitzen online** a través d'un enllaç segur que es farà arribar als participants un cop inscrits.

La inscripció és gratuïta, només cal trucar al **932 002 099** o escriure a **espaiactiu@aecc.es**.

3

Dilluns

ONLINE. COM CUIDAR LA NOSTRA SALUT ÒSSIA I MILLORAR EL DOLOR ARTICULAR

De 15 a 17.30 h.

Molts dels tractaments oncològics afecten als nervis que controlen la sensibilitat i, ocasionalment, els que controlen la mobilitat. En aquest taller, l' **Herminia Garcia i l'Olga Muñoz** ens donaran eines per controlar aquest efecte secundari.

ONLINE. GRUP RESILIÈNCIA

8 sessions en dilluns de 18 a 19.30 h.

Montserrat Lorenzo. Grup dirigit a pacients oncològics, que volen potenciar els seus recursos d'afrontament davant la tornada a la vida quotidiana després dels tractaments.

5

Dimecres

ONLINE. GRUP CUIDANT AL CUIDADOR

8 sessions en dimecres de 12.30 a 14 h.

Mar Leiva. El programa treballa diferents aspectes que permeten a un familiar directe o cuidador principal abordar les tasques de cuidar una persona amb càncer, principalment, al seu domicili.

6

Dijous

ONLINE. APRENDRE A GESTIONAR I MILLORAR LA TEVA ECONOMIA.

D'11 a 13 h.

Un voluntari i formador de **laCaixa** ens parlarà sobre qüestions relatives a la planificació financera, a l'elaboració i control del pressupost familiar, estalvi i endeutament, d'una manera pràctica, per a poder oferir eines útils per al dia a dia.

12

Dimecres

ONLINE. PAUTES D'AUTOCURA DE LA PELL

De 12 a 13.30 h.

Professionals de la **Fundació Ricardo Fisas** 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.

COL·LOQUI ONLINE AMB FAMILIAR EXPERT EN DOL

De 17 a 18 h.

En aquesta ocasió el col·loqui es realitzarà amb una dona que va perdre al seu marit i ha participat en diferents activitats, acompanyaments i en el grup de dol de l'AECC. L'objectiu és crear un espai perquè les persones que puguin estar en processos de dol per la pèrdua d'un familiar per una malaltia oncològica, puguin compartir experiències d'afrontament positiu.

13

Dijous

ONLINE. ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DURANT DEL TRACTAMENT ONCOLÒGIC

De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Aprendrem a dur un estil de vida saludable durant el tractament i exposarem alguns mites sobre alimentació, activitat física i càncer.

17

Dilluns

ONLINE. MITES I CREENCES SOBRE NUTRICIÓ I CÀNCER

De 15.30 a 17 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.

20

Dijous

ONLINE. ENDOLLA'T A LA VIDA I DEIXA EL TABAC!

De 13 a 14 h.

La **Mónica Granados** informarà dels riscos del tabac i destacarà els beneficis de deixar de fumar. A més, també parlarà sobre l'impacte que tenen les noves formes de l'ús del tabac i l'abordatge psicològic de la deshabitució tabàquica. Si vols deixar de fumar, t'explicarem com fer-ho i t'ajudarem en tot el procés!

26

Dimecres

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

De 15.30 a 17 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.

27

Dijous

ONLINE. ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA DESPRÉS DEL TRACTAMENT ONCOLÒGIC

De 12 a 13.30 h.

Herminia Garcia i Olga Muñoz. Aprendrem a dur un estil de vida saludable després del tractament i exposarem alguns mites sobre alimentació, activitat física i càncer.

ONLINE. ENTORN I ESTIL DE VIDA. QUE LA DECISIÓ SANA SIGUI L'OPCIÓ FÀCIL

De 18 a 19.30 h.

Miriam Llorens i Ainhoa Marin. Un taller dirigit a pares i mares amb l'objectiu d'oferir i generar un espai de reflexió per a treballar les contradiccions i les barreres d'un estil de vida saludable.

**JORNADA ONLINE
MESURES PREVENTIVES**
31 de maig, de 16 a 17 h.
Dia Mundial Sense Tabac

Segons l'Observatori de l'AECC el consum de tabac és la primera causa de malaltia, discapacitat i mort al món. El consum de tabac provoca 52.000 morts anuals a Espanya, 4.333 al mes, el que equival a 9 Boeing 747 carregats de passatgers cada mes. L'edat d'inici en el consum és cada vegada més primerenca i les noves formes de consum dificulten els processos de deshabitució.

A través d'aquesta jornada intentarem abordar aquells aspectes rellevants del consum de tabac a Catalunya.

Situació actual del tabaquisme a Catalunya

Carmen Cabezas. Subdirectora General de Promoció de la Salut de la Generalitat de Catalunya.

Noves formes de consum: equiparar la llei

Este Fernández. Director de la Unitat de Control del Tabac de l'Institut Català d'Oncologia i del Centre Col·laborador de la OMS pel Control de Tabac.

Exposició al fum ambiental del tabac en nens i nenes. Què sabem i què podem fer?

Dra. Maria José López. Cap del Servei de Mètodes d'Avaluació d'Intervencions de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

Jornada patrocinada per:



**Vols formar part de la comunitat?
Ho pots fer...**

- Amb el teu temps: **Fent-te voluntari**
- Amb la teva aportació econòmica: **Fent-te soci o fent un donatiu**
- Amb les teves **idees o projectes**

A l'Espai AECC també hi trobaràs els nostres programes de Benestar Emocional, Benestar Social i Benestar Corporal. Truca'ns i t'informarem!



Com arribar-hi?

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 NOSTRES SERVEIS I ACTIVITATS SÓN GRATUÏTS