

ABRIL 2014						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	S	D
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
ONCOESTÉTICA (citas individuales) 10.00-14.00H	PILATES 16:45-17:45H	JORNADA INFORMATIVA CÁNCER PRÓSTATA 11:00 a 13:00h.	PILATES 16:45- 17:45H	GRUPO APOYO ASACO (Asoc. Cáncer ovario) 12:30- 14.00h		
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
ONCOESTÉTICA (citas individuales) 10.00-14.00H	PILATES 16:45-17:45H	CICLO: "Mejorando la memoria tras los tratamientos I" 17:30 a 19.00h	PILATES 16:45- 17:45H			
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
ONCOESTÉTICA (citas individuales) 10.00-14.00H	PILATES 16:45-17:45H	TALLER: "Estrategias de enfrentamiento" 17:30 a 19:00H	PILATES 16:45- 17:45H	FESTIVO		
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
FESTIVO	PILATES 16:45-17:45H		PILATES 16:45- 17:45H			
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
ONCOESTÉTICA (citas individuales) 10.00-14.00H	PILATES 16:45-17:45H  TALLER "Búsqueda de información en internet " 18h-19h	GRUPO APOYO AEAL (pacientes onco- hematológicos) 16:30-17:30	FESTIVO			

- JORNADA INFORMATIVA CÁNCER DE PRÓSTATA.** 'Cáncer de Próstata España', división del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) organiza en Barcelona una jornada informativa sobre esta enfermedad. En ella, familiares y pacientes de cáncer de próstata podrán asistir a una charla impartida por médicos especialistas sobre esta patología y preguntar todas sus dudas. A través de esta iniciativa "Cáncer de Próstata España" quiere formar e informar a los pacientes sobre todo lo concerniente a esta enfermedad. La asistencia es gratuita, si conoces a alguien que le pueda interesar infórmale o acompáñale, será una buena oportunidad de informarse a través de profesionales reconocidos en su especialidad.

☐ **REUNIÓN DE GRUPO** para las afectadas por cáncer de ovario. Seguimiento y discusión sobre la presentación de ASACO (Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario) en Catalunya.

☐ **TALLERES PSICO-EDUCATIVOS.**

- Miércoles 9 abril, comienzo del Ciclo “**Mejorando la memoria tras los tratamientos**”. Una de las secuelas derivadas de los tratamientos oncológicos puede ser la pérdida de memoria. Después de una primera sesión impartida por la psicooncóloga de GEPAC seguiremos con sesiones semanales que llevará a cabo L’ Associació PICAM, Prevenció i Informació Càncer Molins.
- Miércoles 16 de abril “**Estrategias de afrontamiento tras el diagnóstico de cáncer**” El término afrontamiento sugiere la adaptación y respuesta a una situación importante de la vida, proceso a través del cual nos enfrentamos al estrés, resolvemos problemas y tomamos decisiones. El objetivo de este taller es poner en común y ofrecer diversas estrategias de afrontamiento que faciliten la adaptación y el bienestar del paciente y sus familiares a lo largo de todo el proceso que se inicia tras el diagnóstico del cáncer.

☐ **TALLER “BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN EN INTERNET”.** Internet es un medio poderoso que ayuda a las personas a recurrir a un mundo de información, pero muchas veces es imposible bloquear aquella información o contenido confuso o poco fiable. Por ello en este taller se dará una serie de instrucciones básicas para poder analizar la veracidad y calidad de la información a la que accedemos y una serie de pautas para buscar en fuentes fiables y acreditadas. Taller impartido por Sandra Pereira.

☐ **ONCOESTÉTICA -citas individuales- (actividad permanente):** consiste en orientación, asesoramiento e información en estética oncológica a pacientes durante y después de los tratamientos oncológicos, con el fin de favorecer un mejor manejo de las secuelas de los mismos. Además ofrecemos cuidados especializados en cabina para hidratar, reparar y nutrir la piel: hidratación facial, hidratación del cuero cabelludo, hidratación de manos y pies e hidratación corporal. Estos servicios se realizarán a personas que estén en tratamiento médico y presenten toxicidades cutáneas y que requieran de un tratamiento estético.

Este servicio es gratuito, y es ofrecido por **profesionales expertos en oncoestética** acreditados que, mediante el convenio firmado entre GEPAC y la *Fundación Ricardo Fisás - Natura Bissé*, colaboran voluntariamente con GEPAC.

☐ **PILATES (actividad permanente):** El taller de Pilates está específicamente orientado a pacientes oncológicos. Esta actividad está impartida por la profesora Eva Queral, instructora especialista en rehabilitación a través del ejercicio para pacientes con cáncer de mama por el Pink Ribbon Program, un programa diseñado para la rehabilitación de supervivientes de **cáncer de mama** y orientado a mejorar la movilidad en brazos y hombros, recuperar el equilibrio corporal, prevenir el linfedema, aumentar el bienestar físico y emocional y, en definitiva, mejorar la calidad de vida del pacientes.

**GRUPO APOYO AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia.**

**Cada último miércoles de mes, desde AEAL** ofrecen la posibilidad de participar en un grupo de apoyo en el que conocer a otros pacientes con enfermedades onco-hematológicas y familiares con los que expresar y compartir experiencias desde la cercanía que ofrece que todos los asistentes han vivido circunstancias similares. No se trata de reuniones guiadas por profesionales como pueden ser los grupos de terapia, sino que el propósito es generar un espacio de confianza y de encuentro.