Oncovallès
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA
Butlletí núm. 25 - 2018

NO ET TALLIS NI UN PÈL,

APADRINA UNA PERRUCA

APADRINAR DESGRAVA

Sumari

Salutació
Pàg. 3

Ciència
Pàg. 4

Salut
i Prevenció
Pàg. 11

Imatge
Pàg. 21

Festa Literària
Pàg. 31

Concurs de
dibuix
Pàg. 33

Beques treballs
de recerca
Pàg. 34

Serveis
comunitaris
Pàg. 35

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: De dilluns a dijous
Matins de 9:30 a 13:30h.
Tardes de 16:00 a 20:00h.
Divendres
Matins de 9:30 a 13:30h.
Tarda de 15:30 a 19:30h.

Av. del Parc, núm. 9 6a planta
Granollers – 08402
Telèfon/Fax: 93 870 01 67
fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

Fundacio d'Ajuda Oncológica Oncovallès

oncovalles

ONCOVALLÈS és una revista gratuïta.
Si voleu contribuir a mantenir-la podeu fer la vostra aportació al compte de:

La Caixa:
ES81 2100 0009 74 0201308552
O bé feu-vos socis a les nostres oficines

EQUIP DE REDACCIÓ

Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Taller de Lletres
Col·laboradors: Dr. Joan Parellada, Dra. Elena Elez, Clara Rosàs, Mercè Pascuet, Montse Enrich, Núria Molina, Inma Boluda.
Assessorament lingüístic: CNL del Vallès Oriental
Disseny i Maquetació: CiC Comunicación
Impressió: iGràfic Granollers S.L.
Dipòsit Legal: B-17858-2006
Foto arxiu i retoc fotogràfic: Arxiu Oncovallès, Dolors Porredón i Laura Aranda.
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats.

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

La Fundació Oncovallès fa saber a tots els seus lectors que l'import íntegre de tota la publicitat que es fa a través de la revista queda de fons per a la Fundació. Un gest que honora els anunciants, ja que gràcies a aquestes ajudes cada vegada podem donar més serveis als afectats. Moltes gràcies!

La Fundació

Salutació

Benvolguts companys i companyes d'Oncovallès,

Vaig tenir el plaer de conèixer la vostra entitat en el sopar benèfic d'ara fa uns mesos, on celebràvem els 15 anys de feina d'Oncovallès al Vallès Oriental: '15 anys amb vosaltres'.

Més endavant, vam concertar una trobada a la vostra seu de Granollers perquè m'expliquéssiu tranquil·lament la vostra feina i els vostres projectes i inquietuds.

Des del 2002 que esteu treballant per als pacients i l'entorn dels pacients de càncer, donant serveis més enllà dels que oferim des dels dispositius assistencials especialitzats, des d'una visió integral i holística però, sobretot, des de la proximitat i la calidesa.

Em va impressionar el vostre compromís generós amb les persones que pateixen la malaltia i també la profunda convicció que cal actuar des de la prevenció contra les causes de la malaltia (inspirada en la saviesa del llegat del professor Carles Vallbona).

Molta feina, voluntat de servei, compromís amb les persones, coneixement i experiència, professionalitat, rigor i il·lusió és el que us ha fet excel·lir en la vostra feina al llarg d'aquests anys i ser reconeguts, no només per aquells als qui heu donat suport sinó també per tota la ciutadania.

Cal empenta i imaginació per engrescar i il·lusionar amb projectes, activitats o campanyes a tothom amb qui contacteu (voluntaris, professionals, empreses, ajuntaments, institucions...) a col·laborar, d'una manera o una altra, en aquesta tasca i a fer aquesta 'pinya' que fa possible materialitzar tot allò que els cal als pacients i famílies del Vallès Oriental.

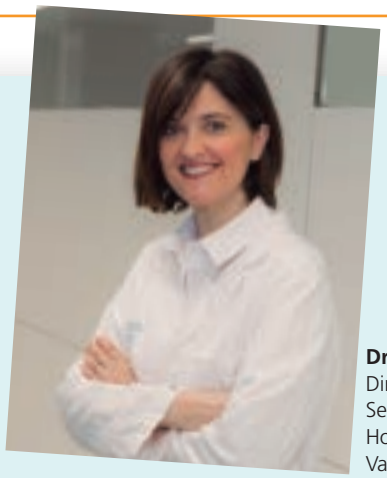
La xarxa pública de serveis sanitaris de la comarca (atenció primària i els hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni) i, també, l'Hospital Clínic de Barcelona treballen en la prevenció, diagnòstic precoç i tractament del càncer en totes les seves fases per als ciutadans d'aquest territori, amb professionals excel·lents i cada cop amb més mitjans al seu abast. Però la vostra feina, prop dels pacients i les famílies, i molt engranada amb aquests serveis i els seus professionals, ha estat, és i serà imprescindible.

Per tot això, vull agrair molt sinceralment i reconèixer la bona feina de la 'família' d'Oncovallès en tot aquest temps i encoratjar-vos a seguir sent tan professionals, compromesos, imaginatius, càlids i empàtics amb els ciutadans del Vallès Oriental.

Dr. Joan Parellada Sabaté
Director executiu
Sector Sanitari Vallès Oriental
Àmbit Metropolità Nord
Regió Sanitària de Barcelona

Ciència

Teràpia personalitzada en càncer i la seva implementació en la nostra sanitat: El càncer Colorrectal com a paradigma



Dra. Elena Elez Fernández
Directora Programa Càncer de Còlon
Servei d'Oncologia Mèdica
Hospital Universitari Vall d'Hebron
Vall d'Hebron Institute of Oncology (VHIO)

El càncer colorrectal (CCR) segueix constituint una de las primeres causes de mort a nivell mundial. El millor coneixement de la biologia que porta al desenvolupament de cada tipus de tumor concret, ha estat crucial pel desenvolupament i incorporació de nous fàrmacs biològics (diferents de la quimioteràpia) en el tractament d'aquesta malaltia. Això ha permès millorar de manera exponencial el pronòstic dels nostres pacients diagnosticats en fases avançades passant dels 9 mesos de supervivència global als anys 90 fins als 40 mesos o fins i tot, en un determinat percentatge, la curació quan es fa un abordatge multidisciplinari que inclogui la cirurgia.

Ara bé, tot i que els progressos en aquest camp son indiscutibles; a dia d'avui encara no podem prescindir de la quimioteràpia. La quimioteràpia segueix sent la base del tractament d'aquesta malaltia donat que és l'eina terapèutica que ha demostrat tenir més eficàcia. Sabem que aquests tumors presenten un important percentatge de respostes a l'esmentat tractament i que tenen un impacte molt important millorant la supervivència dels pacients i endarrerint el màxim possible el temps que la malaltia triga en avançar (supervivència lliure de progressió). No obstant, aquesta eficàcia s'acaba perdent i la malaltia adquireix resistència als tractaments.

D'aquesta manera, el càncer de còlon ha estat un dels primers tumors sòlids en ésser sotmès a una classificació o tipificació des d'un punt de vista molecular donant lloc a extenses investigacions que han posat de manifest diferents gens i vies de senyalització crucials pel desenvolupament i progressió d'aquest tipus de càncer així com la identificació de noves dianes terapèutiques i estratègies per revertir resistència als tractaments.

Així, els estudis clínics més recents i els nous que es troben en vies de desenvolupament, estan incorporant els darrers avenços científics amb l'objectiu de passar d'una oncologia basada exclusivament en el tipus de tumor (mama, còlon, pulmó, etc) a una manera de tractar el càncer fonamentada en el que anomenem una "classificació molecular". Per tant, el que faríem seria aplicar tecnologia sofisticada que ens permeti identificar mutacions en determinats gens, sobreexpressió o pèrdua de certes proteïnes que tenen un paper important en el desenvolupament del càncer i pel que podem dissenyar algun tipus de tractament específic (teràpies dirigides).

Les teràpies dirigides haurien de ser òptimes quan s'indiquin en el context molecular apropiat. Això suposaria que aquests medicaments actuarien en una molècula existent a la cèl·lula tumoral però no a les cèl·lules que formen part dels teixits sans. Aquesta diana jugaria un paper fonamental en el creixement anormal i/o capacitat d'invasió y disseminació del tumor. La potencial especificitat que aportarien aquest tipus

de medicaments suposaria una major eficiència terapèutica respecte a la quimioteràpia estàndard i a més a més evitaria una toxicitat innecessària a aquells pacients que, presumiblement, no tinguessin potencial benefici del tractament.

Per tant, aquest serà l'objectiu a perseguir en el desenvolupament de noves teràpies en el cas concret del càncer de colon metastàtic. En definitiva, possibilitarà contribuir a validar possibles biomarcadors predictius per teràpies moleculars dirigides, generar informació valuosa en el que es refereix a la biologia tumoral y guanyar eficàcia en el potencial benefici del tractament per el propi pacient.

Aquest procés ha incrementat la complexitat de la investigació clínica en el sentit que, la dosi d'administració i esquemes terapèutics de cadascun d'aquests tractaments; vindrà supeditada no solament als potencials efectes secundaris del tractament sinó també caldrà considerar determinats "requisits biològics". Això significa que és necessari assolir un equilibri que ens permeti administrar els tractaments a una dosi i pauta que sigui segura pel pacient però que a la vegada, aconsegueixi la nostra intenció terapèutica bloquejant l'alteració biològica que perseguim.

En conclusió, la recerca en el camp del càncer ha permès entendre cóm funciona la cèl·lula tumoral i identificar els seus mecanismes de supervivència que, a la vegada, es converteixen en el seu punt feble en el moment en que trobem fàrmacs específics dirigits. Cal lluitar però, perquè aquests avenços tecnològics siguin reproduïbles i puguin estar a l'abast de tots els malalts diagnosticats d'aquest tipus de malalties.

FECEC
Junts contra el càncer

Clara Rosàs
Gerent Federació Catalana Entitats contra el càncer (FECEC)

La Federació Catalana Entitats contra el Càncer (FECEC) agrupa 15 entitats que a Catalunya treballen per millorar la qualitat de vida dels pacients amb càncer i les seves famílies. Entre aquestes, des de l'any 2014 hi ha la Fundació Oncovallès.

Des de 2015, la FECEC està desenvolupant el programa "Després del càncer" amb diferents projectes d'intervenció dirigits a les persones que han superat o cronificat la malaltia. I per què això?

Malgrat que la incidència de càncer no disminueix, les taxes de supervivència i, per tant, el nombre de persones que el superen o cronifiquen no paren de créixer, afortunadament. El 2016 es van diagnosticar 22.562 nous casos de càncer en homes i la supervivència relativa a 5 anys se situa al voltant del 54%. En el cas de les dones, es van diagnosticar 15.922 nous casos i la supervivència relativa a 5 anys se situa al voltant del 62,5% .

Les dificultats que aquestes persones han d'afrontar per retornar a una vida el més autònoma possible es presenten a totes les àrees vitals. En la recerca que va realitzar la FECEC el 2014, s'indica que les principals dificultats són l'estigma, el desconeixement de drets i procediments, les activitats que ajuden a reorganitzar la vida, l'accés a productes financers (associats a assegurances de vida) i, sobretot, dificultats en la reincorporació laboral . Es precisament en aquest àmbit que la FECEC, juntament amb la patronal de la petita i mitjana empresa (PIMEC), desenvolupa el programa pilot "Què fer quan apareix el càncer a la feina" al Vallès Oriental, amb la finalitat de millorar l'experiència del càncer al lloc de treball. I per completar aquest programa, ha iniciat una recerca sobre factors que faciliten i dificulten la reincorporació laboral després del diagnòstic del càncer, que segueix la línia del treball actual de la FECEC i la política i les reflexions establertes en el recent informe "Rehabilitation and Return to Work After Cancer" de l'Agència Europea per a la Seguretat i Salut en el Treball (European Agency for Safety and Health at Work). Aquesta recerca es fa en conveni amb l'Institut Investigació en Salut Pere Virgili (IISPV). Així, des del gener d'aquest any, i gràcies a la col·laboració de la Fundació Oncovallès, s'està realitzant aquesta recerca que inclou: (1) entrevistes en profunditat amb un qüestionari semi estructurat, (2) grups d'anàlisi de l'experiència , (3) anàlisi quantitativa de les característiques laborals prèvies i posteriors al càncer en el grup de supervivents que contacten amb les associacions en un àmbit comarcal determinat i (4) anàlisi de l'activitat del programa de la FECEC "Que fer quan apareix el càncer a la feina" durant el primer any de desplegament de la prova pilot. L'objectiu és poder Identificar els factors més determinants que afavoreixen el retorn a l'activitat laboral (i els més determinats per al no retorn) entre les persones que pateixen càncer, així com també mesurar les característiques laborals i els percentatges de retorn al treball de la base de dades. Esperem poder publicar els resultats al finals d'aquest any.

1) Departament de Salut, Generalitat de Catalunya i Pla Director Oncologia, Monografia 2016.

2) Ramis, O.; Cirera, M.; Farràs, P.; Masachs, E., i Ruiz-Muñoz, D., Millorar l'experiència dels supervivents de càncer a Catalunya – FECEC, 2014.

3) Tikka, C.; Verbeek, J.; Tamminga, S.; Leensen, M., i de Boer, A., Rehabilitation and Return to Work After cancer. EU-OSHA, 2017.

4) Ulin, P.; Robinson, E., Tolley, E., Investigación aplicada en salud pública: Métodos cualitativos, OPS, 2006.

QUÈ EN SABEM DE LA SEXUALITAT?
PARLEM DE SEXUALITAT

Què és la sexualitat? Avui en dia tenim ben entès el concepte de sexualitat? Fins a quin punt els tabús socials o culturals influeixen en el fet de gaudir d'una sexualitat plena? Càncer i sexualitat estan renyits? Som capaços de parlar obertament de sexualitat?

Aquestes preguntes i moltes més ens aborden quan detectem que molts dels nostres pacients obvien aquest tema, i, si no ho fan, els costa molt verbalitzar dubtes a la consulta. És per això que intentarem donar algunes respostes als seus dubtes, temors o a les seves idees errònies.

Parlar de sexualitat, encara avui, és correcte i fàcil si és per fer broma o de manera superficial. Tot i estar en una societat on el sexe ven qualsevol producte i està a l'abast de tothom (anuncis, música, revistes, televisió...), quan se'n vol parlar seriosament i en profunditat és dificultós.

Què entenem, doncs, per sexualitat?

La sexualitat és aquell acte on transmetem un sentiment d'amor, excitació, desig, plaer, confiança i, fins i tot, tendresa entre les persones.

La sexualitat no només és el coit, sinó també una carícia, un petó a la galta... És una representació d'afecte vers un mateix i els altres.

La sexualitat és present a totes les etapes de la vida i, com a part essencial, li hem de donar l'espai que es mereix.

Tenim ben entès el concepte de sexualitat?

Volem pensar que molts de vosaltres sí, no obstant, encara avui, se simplifica la sexualitat i se centra només en l'acte del coit en sí mateix.

Encara ara deixem de banda molts dels aspectes més subtils i que són l'essència de la sexualitat: els preàmbuls, els jocs, la preparació, el coneixement i respecte vers la parella, l'autoconeixement... I, per sobre de tot, tones de confiança i complicitat.

Ara us podeu preguntar: i com és que encara no tenim un concepte clar sobre què és la sexualitat? Això ens porta a la següent pregunta.

Els tabús socials i culturals influeixen a l'hora de gaudir d'una sexualitat plena?

Ens agradaria poder dir que no, però la manera en què vivim la sexualitat és un reflex de la nostra societat i cultura. Així doncs, podem afirmar que la sexualitat que coneixem és la que se'ns ensenya i transmet; és feina de cadascú de nosaltres qüestionar-nos si la informació i el model de sexualitat que rebem és el bon o si podem millorar-lo.

Càncer i sexualitat estan renyits?

No, però sí és cert que influeix i crea dificultats a l'hora de viure la nostra sexualitat en plenitud.

Arran dels diferents diagnòstics i en funció dels tractaments posteriors, generalment s'experimenta una pèrdua del desig i canvis en la sensibilitat genital en ambdós sexes.

És important que en aquests moments durs i difícils puguem compartir amb la parella les nostres pors, dificultats i també totes les necessitats que sorgeixen en aquest moment; hem de poder parlar-ne obertament per tal d'afrontar-los conjuntament.

Som capaços de parlar de la sexualitat?

L'evidència diària ens diu que no. Així com en el nostre dia a dia podem gaudir d'un bon àpat i comentar-ho amb normalitat i llibertat, quan parlem de sexe, avui encara estem a les beceroles, i ens trobem davant un aspecte molt íntim que moltes vegades no compartim ni amb la nostra parella.

Avui en dia, encara hi ha molta desinformació, molts mites i estereotips que es mantenen des de fa molt; és per aquest motiu que des d'Oncovallès oferirem un taller mensual de sexualitat obert a tot tipus de parelles.

En aquest taller s'aprofundirà en tots aquells dubtes referents a la sexualitat que hagin pogut sorgir des de l'aparició de la malaltia. Obrirem un grup reduït, on compartirem eines de comunicació, mites, creences i algunes experiències; crearem un espai de confiança, respecte i creativitat amb la finalitat de créixer conjuntament.

La sexualitat és vida; que la vergonya de parlar-ne no t'impedeixi viure-la plenament.

Mecè Pascuet i Sitjes, Cap de Psicooncologia i membre del Comitè Tècnic Sanitari i **Montse Enrich Carpio,** psicooncòloga d'Oncovallès

LA PÈRDUA I EL DOL

La **pèrdua** i el **dol** són conceptes clau en els processos oncològics i estan presents en el pacient i en els seus familiars des del mateix moment del diagnòstic. Com a professionals que els acompanyem, convivim diàriament amb el patiment emocional de les persones afectades i els ajudem a alleugerir part de la càrrega que suposa la malaltia i les pèrdues associades.

Quan parlem de **pèrdua** ens referim a tot allò que un disposa, que donem per segur, i que per alguna raó deixa d'estar al nostre abast. En canvi el dol és us procés natural i necessari que tots nosaltres realitzem per elaborar aquesta pèrdua; no existeix un temps preestablert i respon a la necessitat de cadascú de nosaltres com a individu. Hi ha tants dols com persones, ja que és un procés únic, íntim, personal i intransferible.

En la literatura, trobem factors diversos que influeixen en el procés de **dol**; en destaquem els següents:

- l'entorn sociocultural
- les creences sobre la mort i el més enllà
- la circumstància de la pèrdua
- l'edat de les persones
- la proximitat de convivència
- el vincle i els projectes truncats

William Worder defensa que per elaborar un bon treball de dol s'haurien de dur a terme un seguit de tasques per tal d'acceptar la realitat de la pèrdua; treballar les emocions i el dolor, adaptar-nos a un entorn on queda palès l'absència de la persona, acabar de recol·locanr-nos i seguir vivint.

Quan l'impacte inicial comença a esvair-se, van sorgint **símptomes** relacionats amb el dol que fins aquests moments estaven relegats a un segon pla. És en aquest moment on hi ha el grau més elevat de patiment.

Mecè Pascuet i Sitjes, Cap de Psicooncologia i membre del Comitè Tècnic Sanitari i
Montse Enrich Carpio, psicooncòloga d'Oncovallès

Els símptomes més freqüents en aquest període són:

- El plor
- L'insomni
- La pèrdua de gana
- L'esgotament
- La manca de concentració
- La labilitat emocional
- La sensació de desemparament
- La culpa

Tal com hem comentat a l'inici de l'article, el dol és un procés natural que tots nosaltres necessitem elaborar. No obstant, hi haurà dols que, depenent de les característiques de la persona i de com hagi estat la pèrdua, poden necessitar un acompanyament terapèutic que faciliti aquest procés.

Per acabar, ens agradaria compartir aquestes paraules que escriu Anji Carmelo al seu llibre Déjame llorar:

"Para protegerte del frío,
encendí una hoguera,
a pesar del fuerte viento que soplaba.

La vigilé
noche y día
y la nutrí con las mejores maderas.

Y cuando parecía que
iba a arder para siempre. Tu diste la vuelta
y de un soplo
la
apagaste".

ART-TERÀPIA I MOVIMENT
La psicoteràpia de l'art

El cos té les seves pròpies raons per queixar-se, per enfadar-se, raons per fer-se escoltar. Tots tenim la inquietud de canviar alguna cosa, però tendim a romandre igual. Això passa perquè ens comportem com si el nostre present estigués inevitablement condicionat pel nostre passat.

La psicoteràpia de l'art i el moviment proposa ajudar les persones a redescobrir l'amor pel cos i estimula la transformació de com un pensa i viu en un mateix per desenvolupar el propi llenguatge de moviment lliure i la pròpia identitat corporal. Aquesta disciplina té com a principal objectiu proporcionar canals d'expressió i benestar personal i comunitari a través dels processos de creació i mitjançant diversos llenguatges artístics; contribueix a aportar consciència sobre nosaltres mateixos i el nostre entorn. La funció primordial és portar la persona en un estat d'escolta, creativitat i disponibilitat per si mateix en un espai de temps.

Necessitem espais de sensibilitat per connectar amb la subtilesa, amb les nostres pròpies vulnerabilitats, donar-los un lloc en nosaltres, reconèixer el nostre propi cos en totes les seves vessants, físicament i emocionalment, donar lloc a la ment per construir-nos i no destruir-nos, crear i gaudir de la experiència estètica. Aquesta experiència ens dona la oportunitat de relacionar-nos amb el dolor, amb el que és incòmode, amb el cos, amb el silenci, la ràbia, la incapacitat, la salut, la malaltia i la mort entre altres. Aquest "adonar-se" passa també per apreciar com ens relacionem amb els altres i quins són els seus mecanismes de defensa més recurrents; prendre consciència dels models habituals de moviment ancorat en la història emocional personal, explorar a partir d'exercicis senzills que conviden als participants a cuidar i respectar el cos amb un moviment conscient.

OBJECTIUS:

Aquest espai dona l'oportunitat d'ajudar els pacients a reconèixer els elements sanadors propis, a utilitzar les fortaleses internes per saber portar aquesta difícil malaltia. La teràpia dona veu, color i forma als aspectes interns que "superen el nostre estat intern" i permet la construcció d'un significat als conflictes i n'afavoreix la resolució.

La meva funció a l'abordatge terapèutic d'aquestes sessions serà, per tant, acollir, contenir, acompanyar en l'expressió emocional, facilitar claus de suport mutu entre la família i el pacient

i ajudar en els recursos d'afrontament durant les diverses fases de la malaltia.

- Desenvolupar les nostres potencialitats expressives a través del llenguatge artístic.
- Prendre consciència del propi cos a través de l'art i del moviment com a recursos terapèutics.

METODOLOGIA:

El treball és fonamentalment vivencial, es realitza en sessions individuals i grupals, i en un clima de calidesa i contenció. Al finalitzar, es destinen alguns minuts per posar paraules al que s'ha experimentat.

La tasca primordial és proporcionar eines per prendre consciència del nostre propi cos, en totes les vessants, ja sigui psicosocial o emocional, i facilitar l'expressió integral de la persona per camins alternatius de la paraula, com el plàstic i el moviment.

La psicosomàtica ens mostra que les emocions i el cos sempre estan en interacció. El treball amb el cos a través de l'artteràpia consisteix precisament a reconèixer-lo, orientar la pràctica de l'art per a organitzar aspectes de la nostra pròpia subjectivitat com a éssers únics, amb un cos i una ment única, lligant el treball de la creativitat a la funció de reparació, entenent l'obra com una "recreació" d'aquells aspectes més vulnerables, escoltant el cos d'una manera diferent al dolor, el cos com continent i contingut, com a transmissor/receptor d'emocions, prenent consciència d'ell mateix i del lloc que ocupem al món.

Núria Molina Molina
Arterapeuta Oncovallès
Psicoteràpia de l'art i moviment

NATUROTERÀPIA

La naturoteràpia treballa, d'una banda, en la prevenció de malalties i, de l'altra, en la seva millora. Empra els mitjans el més naturals possible, d'una manera respectuosa amb la persona. Estudia la persona i la seva malaltia com un individu únic i des d'un punt de vista conjunt.

El seus objectius són:

- minimitzar les seqüeles aparegudes arran de la malaltia per tal de poder portar una vida tan normal com sigui possible.
- minimitzar els efectes secundaris de la quimioteràpia i/o la radioteràpia, tot eliminant aquells residus que hi han quedat i pal·liant-ne seqüeles, per tal que els òrgans puguin treballar millor.
- depurar els productes tòxics per tal de netejar el cos i ajudar que la recuperació i la convalescència siguin el més ràpides possible.
- practicar certes mesures tòpiques per tal de disminuir i eliminar, sempre que es pugui, el dolor, mitjançant pràctiques naturals.

Utilitza tècniques com:

Les Flors de Bach, que treballen principalment a nivell emocional. No tenen contraindicacions i busquen, des d'un punt de vista energètic, aconseguir un equilibri en allò que està desajustat i que fa que la persona no es trobi bé.

Les Sals de Schüssler, que treballen a nivell energètic. No tenen contraindicacions o en són molt mínimes. Persegueixen la millora d'un estat físic/emocional desagradable causat per un desequilibri.

La Fitoteràpia pretén la millora d'estats físics no desitjables a través de les plantes, ja sigui en infusions, concentrats, olis essencials, etc.

L'argila, la moxa i els foments ajuden a disminuir el dolor, el malestar, les molèsties, etc.

Inma Boluda
Naturoterapeuta

Salut i prevenció

LA PREVENCIÓ VA PRIMER
DIA MUNDIAL CÀNCER DE CÒLON

Dins del marc de la prevenció, que Oncovallès treballa a tot el Vallès Oriental, hospitals, CAPS, ajuntaments i farmàcies, a Granollers es van posar taules informatives amb un taller de nutrició a càrrec d'Hidroskin Oncology, especialistes en la pell i mucoses del pacient oncològic, que van fer batut de plàtan amb civada i infusió de regalèssia amb canyella,que vam repartir entre tota la gent que es va apropar, així com el pa de diferents varietats que van elaborar per aquesta diada Ca l'Espinasa.

Ingredients:

Pa de blat de moro

1 pa de 750 g
- 450 grs de farina de blat de moro i pipes
- 270 ml d'Aigua
- 20 grs llevant fresc
- 1 cullera i mitja de sal -2h de fermentació
- 200 ºC durant 15 min

Farmàcia Olivet

Farmàcia Viñamata

Ingredients:

Batut de plàtan amb civada
- 1 plàtan
- 1 Got de beguda vegetal d'arròs i coco.
- 1 c/s de nibs de cacao cru, canyela en pols o vainilla en pols.

Infusió de regalessia
- 1 c/s de regalessia seca
- Agua

Ja tens la teva polsera solidària?

LA PREVENCIÓ VA PRIMER
DIA MUNDIAL SENSE TABAC

Dins del marc "La Prevenció va primer", Oncovallès ha treballat la campanya del dia mundial sense tabac a tot el Vallès Oriental, hospitals, farmàcies i ajuntaments. A Granollers s'ha posat una taula informativa en la què hem comptat un any més amb la col·laboració de la Gemma Casanovas, infermera del CAP Sant Miquel de Granollers que amb el cooxímetre va fer probes a unes 20 persones per veure el nivell de Monòxid de Carboni (CO) en sang.

Ja tens la teva polsera solidària?

Farmàcia Olivet

Farmàcia Viñamata

Sense tabac tu guanyes i els altres també

Taller per deixar de fumar

8 beneficis i 8 efectes en la salut per deixar de fumar tabac

Fumar augmenta de forma molt significativa el risc de patir trastorns i accidents cardiovasculars i respiratoris, i, a més, s'associa de forma directa a diversos tipus de càncer, especialment als de pulmó, laringe, esòfag, pàncrees, còlon i bufeta.

En conseqüència, resulta evident que trencar amb aquesta addicció és molt positiu per a la nostra salut física, tant a curt com a llarg termini.

Beneficis de deixar de fumar tabac

A continuació descriurem els beneficis més importants que aconseguim des del moment que deixem de fumar.

1. Millora de la pressió i la circulació sanguínia

Els efectes beneficiosos per al sistema circulatori de deixar de fumar es noten de seguida; de fet, sorgeixen fins i tot quan les persones que consumeixen tabac porten una estona sense fumar, ja que la freqüència cardíaca i la pressió de la sang es redueixen immediatament. No obstant això, aquestes millores són més intenses al cap d'uns 3 mesos.

2. Disminució del monòxid de carboni i increment de la funció respiratòria

Després de 12 hores sense fumar els nivells de monòxid de carboni en sang, passen a ser equivalents als de les persones no fumadores. Com a resultat, els nivells d'oxigen a la sang comencen a incrementar-se, el que significa que incrementem els nivells d´oxigen que pot fluir per tot el cos.

3. Restabliment del gust i de l'olfacte

És un fet conegut que el consum de tabac provoca dèficits en el sentit de l'olfacte i en el del gust. En aquest cas, la millora és molt ràpida: després de 2 dies sense fumar les vies nervioses associades a aquests sentits recuperen el seu funcionament normal.

4. Reducció del risc de càncer

Abandonar aquesta adicció disminueix el risc de patir molts tipus de càncer. S'ha demostrat que al cap de 5 anys d'interrompre el consum de tabac, baixa molt la probabilitat de desenvolupar càncer de boca, gola, esòfag, bufeta i cèrvix, i als 10 anys, succeeix el mateix amb els de pulmó, laringe i pàncrees.

5. Descens de la probabilitat de trastorns cardíacs

El risc de patir malalties del cor es redueix a la meitat al cap d'un any de deixar de fumar tabac; els fumadors molt habituals poden trigar uns 15 anys a situar-se al mateix nivell de risc que els que no tenen aquest hàbit. De manera similar, la probabilitat de patir un infart descendeix fins als valors normals després d'aproximadament 5 anys.

6. Beneficis psicològics i emocionals

A mig termini, deixar de fumar redueix l'estrès, l'ansietat i els símptomes de tipus depressiu. A més, les persones que aconsegueixen deixar el tabac incrementen els sentiments positius relacionats amb l'autoestima i l'orgull d'haver aconseguit aquesta important fita.

7. Augment de l'esperança de vida

De manera sintètica, podem afirmar que com més aviat deixis de fumar més llarga serà la teva vida. Segons suggereixen els estudis, les persones que deixen de fumar abans dels 30 anys tenen una esperança de vida molt similar a la de les que mai han consumit tabac de forma regular. Això s'associa amb la disminució del risc de càncer i de malalties respiratòries i cardíaques.

8. El teu aspecte físic millora i també la teva olor

El teu alè, la roba i els cabells fan una millor olor. Així ningú et dirà: "acabes de fumar?". Les dents, els dits i les ungles deixaran de banda aquest color groc tan característic dels fumadors. En general, la teva pell estarà més sana i amb un aspecte més jove i radiant.

Efectes negatius a curt termini

Es pot donar que quan es deixa de fumar experimentem alguns efectes molestos a curt termini: la majoria dels símptomes que esmentarem desapareixen al cap d'un mes, aproximadament. No obstant això, el desig de fumar sol prolongar-se durant 3-8 mesos i pot reaparèixer de forma puntual davant la presència de tabac o en situacions associades al seu consum.

1. Guany de pes

Deixar de fumar provoca diferents efectes en l'organisme que poden produir un increment de la fam i a un descens de la taxa metabòlica, factors que afavoreixen l'augment de pes. Moltes persones guanyen entre 4 i 5 quilos els primers mesos després d'abandonar l'hàbit, però aquest guany es pot prevenir amb exercici i hàbits nutricionals saludables.

2. Ansietat i irritabilitat

Les persones que abandonen l'hàbit de fumar, solen experimentar un augment en els seus nivells d'ansietat en el període posterior a la interrupció del consum; no obstant això, a mida que passen el dies es va recuperant el control psicofisiològic fins arribar a nivells molt millors que abans de deixar de fumar, sobretot en les persones que tenien problemes d'ansietat significatius. Recomanem practicar algun tipus de relaxació i el mètode de la respiració lenta i profunda per gestionar aquests símptomes.

3. Empitjorament de l'estat d'ànim

Durant molt temps s'ha defensat que deixar de fumar provoca falta de motivació a curt termini, la qual cosa es relacionaria amb la desregulació en els nivells dels neurotransmissors provocada per la nicotina. No obstant això, es produeix en moments puntuals i de curta durada.

4. Mal de cap

Experimentar mal de cap o cefalees és una conseqüència relativament habitual de deixar de fumar, si bé no es produeix en totes les persones. Quan aquests mals de cap tenen un origen tensional, els exercicis de relaxació, incloent els massatges suaus, poden ser una bona forma de de prevenir-los i reduir-los.

5. Insomni

S'ha vist que en algunes persones deixar de fumar pot dificultar la conciliació del son i, per tant, provocar problemes d'insomni. Això es deu fonamentalment a l'augment dels nivells d'ansietat, com hem esmentat prèviament.

6. Tos i degoteig nasal

Quan es deixa de fumar, freqüentment s'experimenta l'increment temporal de la tos i del degoteig nasal. Es tracta d'una reacció natural per la reactivació dels cilis bronquials que faciliten l'expulsió de mucosa i quitrans. Aquests símptomes, que duren només unes poques setmanes, serveixen de preludi a una millora molt significativa de les capacitats respiratòries.

7. Cansament físic i mental

Moltes persones que han deixat de fumar afirmen que durant un breu període de temps se senten més cansades, tant des d'un punt de vista físic com cognitiu. Això es deu al fet que l'organisme es troba actuant en un procés d'adaptació a l'absència de nicotina i, per tant, ha de "reaprendre" a compensar-ne els efectes estimulants.

8. Problemes de concentració

Els símptomes d'ansietat i nerviosisme, les sensacions de fatiga, el desig de consumir tabac i altres efectes a curt termini del fet de deixar de fumar provoquen problemes de concentració i un cert descens del rendiment cognitiu. Com gairebé tots els altres símptomes, aquests dèficits rarament es mantenen durant més d'un parell de setmanes.

LA PREVENCIÓ VA PRIMER
DIADA CÀNCER DE PELL

Oncovallès treballa les campanyes de prevenció a tot el Vallès Oriental, hospitals, Caps, ajuntaments i farmàcies. La Porxada es va omplir de música i de ball gràcies al grup de ball en línia de la M.Angels i el Ferran que van posar ritme a la tarda, a més aquest any va lluir una gran catifa taronja per on van desfilar tots els models que van participar, una desfilada que un any més va conduir el Dani Bernabé com a speaker i que vam comptar amb la presència de la M. Del Mar Sánchez, regidora de Salut i de l'alcalde Josep Mayoral. Un total de 23 models, entre afectats i voluntaris que ens van fer gaudir d'una desfilada inoblidable. Per acabar i com sempre els nois i noies de l'Escola de dansa Swing ens van sorprendre amb les seves coreografies.

A les nostres taules informatives i gràcies a la col·laboració dels laboratoris La Roche Posay vam repartir durant tota la tarda mostres de cremes de protecció solar.

Ja tens la teva polsera solidària?

AFRICA

CARLES I DON ADELINO

CLAXON

FARMÀCIA BELLAVISTA

FARMÀCIA VIÑAMATA

Durant la campanya de Prevenció de càncer de pell, les Farmàcies Bellavista i Viñamata s'afegeixen amb una taula informativa per fer arribar el missatge a tots els clients.

BARBANY

A C O V A L L

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
LA ROCHE-POSAY.
Dermocosméticos con eficacia probada sobre la calidad de vida del paciente oncológico.
SESKIMO GROUP
Grupo Español para el cuidado de la piel en Oncología
Testados sobre 523 pacientes
10 pósters científicos
3 publicaciones
LA ROCHE-POSAY. COMPROMETIDOS CON LA DERMATOLOGÍA.

ANITA CARE

La Carme presenta les fundes de The Waiigo. La model la porta per posar la bossa d'ostomia, com podeu veure es pot combinar amb la roba de diferents colors.

ESCOLA DE DANSA SWING

Agraïments:

Ajuntament Granollers, HGG, Hospital Sant Celoni, Institut català de la Salut, La Roche Posay, Farmàcia Viñamata, Farmàcia Bellavista, la Caixa, Bankia, El 9nou, somGranollers, votv, Ràdio Granollers, Línia Vallès, Fraikin, KH7, Codina so, Dani Bernabé, Dj Navarro, Anita Care, Ortopèdia del Vallès, The waiigo, Barbany, Claxon, Don Adelino, Carles, Africa, Escola de perruqueria Margaret, Laura Aranda fotògrafa, Grupo Lober Ramasar, Perfumeries Marionnaud, grup de ball M.Angels i Ferran i Escola de dansa Swing.

LA PREVENCIÓ VA PRIMER

Casals d'estiu. Taller de protecció de la pell de la mà dels laboratoris La Roche Posay

Aquest estiu han participat els casals dels ajuntaments:

- Canovelles: 10 grups amb 140 participants
- Sant Fost: 2 grups amb 70 participants
- Santa Maria Palautordera: 4 grups amb 310 participants
- Sant Feliu de Codines: 2 grups amb 60 participants

La prevenció és un dels principals objectius de la Fundació, per això encetem aquest projecte amb la terapeuta Núria Vilamala. 580 nois i noies han participat enguany. Donada la seva acollida li donarem continuïtat el proper estiu.

SIEMENS
Weidmüller
RITTAL
grup dap
Distribución de automatismos y procesos
www.grupdap.es

NO ET TALLIS NI UN PÈL, APADRINA UNA PERRUCA

Des dels inicis de la fundació d'Ajuda Oncològica, Oncovallès, va percebre la necessitat de donar suport i ajuda als malalts de càncer i als seus familiars a tota la comarca del Vallès Oriental.

Per seguir avançant en l'ajuda als malalts oncològics en un dels efectes secundaris del tractament com és la pèrdua del cabell, la Fundació voldria ajudar-los. Què menys podien fer per tant de patiment que produeix en els pacients els efectes secundaris dins la imatge personal. De vegades, la pèrdua del cabell fa que els pacients pateixin tant, o fins i tot més que amb el propi diagnòstic.

Volem facilitar una perruca a totes les persones que la necessitin, només heu de contactar amb nosaltres.

Oncovallès engega el projecte gràcies a la col·laboració de Marvi, Bankia i La Caixa.

Mossos de l'ABP de Granollers apadrinant dues perruques.

Empresa Grup Dap apadrinant una perruca.

COM PUC APADRINAR?

Un dels efectes secundaris del tractament dels malalts oncològics, és la pèrdua del cabell, la Fundació vol ajudar-los podent facilitar una perruca a totes les persones que la necessitin.

- Amb l'aportació que puguis al compte corrent de la Fundació:
  Bankia: ES19 2038 6670 0160 0018 4620
  La Caixa: ES16 2100 0009 7602 0169 5878
- Amb un taló a nom de la Fundació.
- Descarregat la guardiola i fes aportacions amb els companys, amics i família.
- Amb l'organització d'una activitat per recaptar diners.
- Fent la teva aportació directament a la Fundació.
- Ajudant-nos a fer difusió del projecte.

PARTICULARS

Només començar aquest projecte un bon nombre de particulars ja han fet donatius per apadrinar diverses perruques.

Donem les gràcies a totes les persones que han col·laborat i us animem a apadrinar una perruca per aconseguir que cap malalt es quedi sense.

Gran Centre, difusió del projecte a la Red Cup. Vianants fent aportacions per apadrinar perruques.

Tallers terapèutics
AMBCAVALLS

Can Cabot, dissabte 24 de març 2018

Primera impressió i presa de contacte amb el projecte **AMB CAVALLS,** promogut per Oncovallès.

El primer dia de contacte i presentació del projecte ja vaig veure que podia ser encoratjador per moltes persones faltes de convicció en elles mateixes.

El primer dissabte amb l'Elena i la Elaine, vàrem confirmar els meus pensaments. La primera prova va ser mesurar-me amb el simulador, per comprovar tot una sèrie de paràmetres corresponents a la meva mobilitat i seguretat sobre del simulador, paràmetres que varen aplicar posteriorment amb en Lucas.

El Lucas és el cavall, animal noble i tranquil. El qual en un primer instant l'has de mimar, acariciar (raspallar-lo, mai millor dit) i també analitzar el seu punts: Calor, Duresa, Fredor i Confort.

Un cop has intimat amb en Lucas, la primera impressió serà de pujar sol i sols amb una manta, per tenir un contacte més real. Pues som-m 'hi, upa i a cavall, sensació una mica estranya el de no dominar la situació sinó esser dominat. L'Elaine agafa els arnesos del cavall i l'Elena sempre al meu costat controlant e indicant quins són els exercicis que he de fer i com s'han de fer.

Al principi com tota novetat, tensió que lleument desapareix, i comença una nova sensació de seguretat, tranquil·litat i notes una elongació dels teus membres per incorporar-se al moviment del Lucas, comença el moment que tens més equilibri i ja desconnectes del món, sols tu, la natura i en Lucas.

Aquí és quan comença de veritat la connexió animal i animal racional, sempre podem tenir el dubte de qui és més animal.

En definitiva primera prova superada i amb nota segons les curadores del programa, en Lucas i jo comencem a funcionar junts i jo començo a restablir fermesa amb les meves noves decisions, crec i afirmo l'expressió: JO SI QUE PUC AMB TOT, o al menys ho intento.

Una bona lliçó de autoestima i superació.

Josep Botey i Baró

El Josep i el Lucas

Santa Eulàlia de Ronçana,10 de març de 2018

"AMB CAVALLS"

Segon dia amb en "Lucas"

Pot sonar malament si vols, ja, ja, ja. Segon dia de interrelació amb l'equip de "Amb Cavalls" la Elena i la Elaine, en Lucas i Jo.

Avui un treball més pensat per la relaxació i coordinació de les extremitats.

Primer com sempre la integració amb el "Lucas" raspall i més raspall, per buscar la relaxació del cavall. Per sort o per perícia avui hem connectat més ràpid, tot i que en Lucas avui estava més dispers, més pendent del entorn.

Tot i així hem començat amb un eslàlom senzill i posteriorment més complicat, això sí assolint els objectius de coordinació, crec Jo.

Un cop han observat les curadores com anava la relació, he pujat a cavall d'en Lucas, començant els exercicis previstos per avui, de coordinació-equilibri-elongació-elasticitat. I la recerca del punt on tot s'estabilitza amb moviments. Quan ja has perdut les pors o inseguretats, intentes donar o dones els millor de tu.

Ara davant del ordinador, buidant un pensament i il·lusionat per la setmana vinent.

PD. Segueixo creient en la utilitat del programa, veig que pot fer molt de bé a persones amb problemes de autoestima, i així podran superar el trànsol d'aquest sotrac que és el Càncer i poder superar anímicament les tres fases ACCEPTACÓ - RESIGNACIÓ - i LLUITA per afrontar aquesta nova vida i el nous canvis de rumb.

Josep Botey i Baró

TERCERA SESSIÓ D'EN JOSEP BOTEY A ''AMBCAVALLS".

Avui canviem de dia de trobada amb en Lucas i el equip de professionals de AmbCavals, la Elena i la Elaine i perquè el dia sigui més gràfic la Lola com a reportera fotogràfica per immortalitzar el moment.

De nou el Lucas està a la meva disposició i amb novetats per mi. Avui muntaré amb cadira, tot una novetat i un nou repte.

Com sempre relaxació d'en Lucas amb raspalls a dues mans, divertit i ràpid i a la vegada més cansat. Rebo les primeres instruccions de com adequar els aparells de la cadira, i començo el ritual de col·locació de la mateixa. Primer de tot col·locar al Lucas la seva brida, i la manta amb les seves tirilles per poder col·locar la sella amb els estreps. Cosa laboriosa si no hi estàs habituat.

Un cop feta tota la cerimònia ve el moment de seguir les instruccions a fi i efecte de poder pujar, l'explicació de per quin costat s'ha de pujar i un perquè raonat. La teoria la mare de la ciència no exacta, ja ja ja. Pues upa i cap amunt, de moment una comoditat diferent i una seguretat a dalt del cavall, per fi toco de peus a terra, vull dir tinc els peus subjectes.

Començant la nova activitat amb un nou repte per assolir, con deia la estabilitat, la seguretat i les ganes de millorar en tot. Noves sensacions quan en Lucas comença a moure's guiat per la Elaine i amb suport de contacte que és l'Elena. Nous exercissis de cames com si el Lucas navegués pel vent, aixecar i baixar, sempre en el puntal dels estreps. I més exercicis de braços, repeticions una i una altre vegada, portem un ritme de compenetració tant bo que la Elena i la Elaine decideixen incorporar un nou element, les regnes, vet a qui un nou i encoratjador repte, conduir el cavall.

De moment conduit a quatre mans però endavant i força, tenim d'ésser valents i saber encaminar de nou la nostra vida i que millor que poder ser TU MATEIX QUI DECIDEIXI CAP ON ANAR I COM ANAR-HI.

Bona pregunta i la clau per millorar en aquesta nova vida. Sempre hem de tenir clar que qualsevol cosa mereix un premi, avui el hi he dut dues pastanagues al Lucas com a recompensa a la feina feta.

Josep Botey i Baró

Santa Eulàlia de Ronçana,7 d'abril 2018

L'altre dia l'Elaine, a ràdio Granollers, va dir una frase que va donar molt a pensar sobre l'actitud d'en Lucas vers els malalts que tenim la sort de compartir espai i temps amb ell.

"En Lucas mai et mirarà amb rebuig per les ferides que aquesta malaltia comporta, pels canvis de rostre produïts per unes cicatrius, o la pèrdua de cabell, o els defectes que puguin causar les mesures adoptades en el guariment"

Crec que una part fonamental de la Equinoteràpia és la de no senyalar amb el dit els defectes, sinó les virtuts que cadascun podem aportar a la nostra millora.

Això va fer que investigués o aprofundís més, no sols amb les meves necessitats, sinó amb les necessitats d'en Lucas, doncs es comenta que el cavall podria esser un mirall on reflectir i descobrir totes i unes noves emocions sobre nosaltres mateixos. El cavall s'adapta al nostre estat d'ànim, ell sap quan estem enfurrunyats, quan estem tranquils o calmats, sempre intentarà actuar de la millor manera.

Part de la feina dels Coachs és ensenyar-nos a col·locar-nos bé sobre el cavall per repartir el pes i la posició, per afavorir la tensió del cavall i trobar la solució en la relaxació del genet i el cavall, part molt important del duet.

Aquí podríem parlar d'una equitació centrada, he llegit que una reunió correcta seria que el cavall pogués traslladar el seu pes als terç posterior millorant el centre de gravetat. I com a conseqüència d'aquest moviment el cavall alliberés tensió i això afavorís un millor repartiment del pes del genet. Connectar – Centrar – Créixer, aquest procés d'aprendre a muntar amb consciència corporal i mental millora el bon funcionament i coordinació genet – cavall.

També podríem dir que hi ha moltes persones que sense gran esforç són capaces de demanar a un cavall tota una sèrie d'objectius que és proposin. Això passa quan el genet munta des del sentir i connecta amb al cavall amb tota naturalitat i amb una acurada sensibilitat, encara que el genet no tingui molta tècnica o no que sàpiga ubicar bé el cos, simplement si és deixa guiar per les sensacions i la seva capacitat innata de voler connectar amb el cavall.

Muntar des del sentir seria aprendre a utilitzar el nostre cos perquè el cavall es mogui a l'uníson, de la manera més natural possible.

"A qui no li agradaria sentir que tot flueix amb el cavall?"

Les sensacions aportades en totes les sessions amb en Lucas, i la forma de fer de les dues coachs, L'ELENA i l'ELAINE, "tanto monta tanto", un equip pensat per millorar la vida d'un col·lectiu de gent que ha passat, o està passant, com dit jo: "Un respir a la vida, un alè de força que regenerar-hi aquest nou camí".

Agraeixo de tot cor a la Fundació Oncovallès i a l'Associació Amb Cavalls els temps dedicat en preparar aquesta introducció a la Equinoteràpia que m'ha servit per millorar la meva serenor, autoestima, confiança i reafirmar del que sóc capaç de fer de nou, encarrilant i redirigint-me per fer aquest nou camí d'esperança.

Una cosa m'ha quedat molt clara després d'aquest procés:

"EL SOL SURT CADA DIA PER TOTHOM I PER TOTS, INCLÚS PER MI, I SEMPRE HI HA UN DEMÀ, TAMBÉ PER MI I NO M'HO VULL PERDRE"

"VOLDRIA RATIFICAR EL QUE JA SABIA,QUE TENIA O HAVIA SUPERAR UN CÀNCER"

"I QUE HO HE FET PÚBLIC, ARA PUC ASSIMILAR LA COMPRENSIÓ DE LA GENT I NO SOLS LA DELS AMICS"

PODRIEM DIR:GRÀCIES LUCAS SENSE TU NO HAGUÉS ESTAT POSSIBLE, SEGUIRÉ GALOPANT PER AQUEST MÓN.

Josep Botey i Baró
Director: de ab galeria d'art
Ex pacient: de CÀNCER

L'ART ÉS VIDA

PD. Faltaria una conclusió més, que seria la següent: Quan tornes agafar les regnes de la teva vida i pots reconduir malgrat les noves circumstàncies tornes a ser lliure.

Nous Tallers terapèutics

Des dels inicis de la Fundació els tallers terapèutics han aconseguit que els pacients i els seus familiars trobin un espai d'ajuda mútua en el llarg decurs de la malaltia, aconseguint un grup d'amistat, energia i acompanyament. És per això que cada any fem créixer el ventall de nous tallers perquè cadascú trobi el seu lloc.

Taller de Mindfulness

Terapeuta Javi Lucas

Taller de Musicoteràpia

Terapeuta Eli Blanca

Pràctiques 3er Curs Reiki

Terapeuta Isabel Defez

Taller de Risoteràpia

Terapeuta Helga Saludes

Celebra l'amor amb nosaltres!

Camí de Casa Alta, s/n

Ctra. Granollers a Masnou, Km 10,5

Vilanova del Vallès, Barcelona.

T. 93 845 88 22

MAS DE
SANT LLEÍ

www.masdesantllei.com

A l'entorn d'Oncovallès

ONCOVALLÈS VOLUNTARIAT EN MARXA!!!!
POSEM-LI PEBROTS AL CÀNCER. GRANOLLERS

Durant el dia Mundial Del càncer, Oncovallès es suma un any més a la campanya que la FECEC amb la col·laboració de les botigues Condis de tota Catalunya porta a terme per tal de recaptar fons. Volem agrair a les botigues Condis de Granollers l'acollida que ha donat als nostres voluntaris per poder dur a terme aquesta activitat.

Condis C/ Camí Vell de Canovelles, 43

Condis C/ Girona, 51

Condis C/ Josep Umbert i Ventura, 44

GRÀCIES A TOTS PER FER-HO POSSIBLE!!

CURSA CAMÍ DELS IBERS

Per segon any consecutiu la Cursa Camí dels Ibers de La Roca del Vallès ha destinat la seva recaptació a Oncovallès. Volem agrair als organitzadors, als espònsors i als participants, la seva col·laboració. En aquesta edició la recaptació ha sigut superior, donat que hi ha hagut un major número de corredors.

OPEN NIGHT

Enguany Gran centre ha dedicat una nit al color rosa, color del càncer en general i ha triat Oncovallès per vestir la ciutat de rosa.

Granollers és una ciutat que sempre suma.

ROSES PER A LA VIDA

Un any més Granollers mostra la seva solidaritat la diada de Sant Jordi. Oncovallès ha ofert a la seva gran parada roses per a la vida, a més dels llibres d'Oncovallès i llibres reciclats i el marxandatge amb peces fetes al nostre taller solidari. El pintor granollerí, l'Emili Lloret, ens ha acompanyat, dibuixant in situ roses i punts de llibre.

TÓMBOLA ONCOVALLÈS
VOLUNTARIAT EN MARXA!!!

La tómbola d'Oncovallès és especial, perquè són joguines reciclades i els donem una segona vida i perquè els nens sempre marxen amb una joguina que ells mateixos trien a canvi d'un donatiu. Amb la suma d'aquests donatius Oncovallès tira endavant els seus projectes.

Gràcies a tots els que heu col·laborat en aquesta tómbola.

FESTA LITERÀRIA

Al XIIIè Premi Pepi Pagès es van rebre 87 obres, un rècord de participació, amb 46 en prosa i 41 en poesia, obres que serveixen de teràpia pels que viuen o han viscut de prop la malaltia.

Enguany han estat premiats el Xavier Mas Craviotto amb el primer premi amb l'obra en prosa "El roure" i l'Angel Martí Callau amb el segon premi amb l'obra poètica "Un rèquiem que no serà". Els premis que van ser donacions de Pruna motors, van ser entregats per la Regidora de Cultura, la Mireia López i pel Pere Cladellas, president d'Oncovallès. En aquesta edició vam poder comptar amb alguns familiars de la Pepi, la Teresa, la seva filla, el germà de la Pepi, la seva neboda, i el Francesc Pagès, nebot de la Pepi, que va conduir l'acte. Va ser molt emotiu, a més de sentir dues poesies de la Pepi, els guanyadors van llegir les seves obres.

Durant aquest acte vam comptar amb la presència de la regidora de salut, la M. Del Mar Sánchez, la de cultura, la Mireia López i l'alcalde Josep Mayoral.

Processos de baixa mèdica
Malalties professionals
Càncer professional
Danys per l'amiant
Incapacitats i viudetats

Col·lectiu Ronda
ASSESSORIA JURÍDICA LABORAL ECONÒMICA SOCIAL

DESPATX A GRANOLLERS
Pl. Josep Maria Folch i Torres, 12, 1r C
T. 93 870 87 42
www.cronda.coop

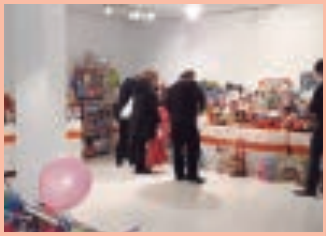
ASSESSORAMENT JURÍDIC COMPROMÈS

ACTIVITATS A LA GARRIGA

TÓMBOLA JOGUINES RECICLADES

Les voluntàries de la Garriga han treballat reciclant totes les joguines perquè durant uns dies els nens gaudeixin, vegin i triïn les joguines que més els hi agradi a canvi d'un donatiu, i també han treballat explicant el valor de la solidaritat.

Volem agrair als pares, avis i a l'escola Giroi per col·laborar un any més en aquesta tómbola.



Un any més, La Garriga es suma a la campanya **"Posem-li pebrots al càncer"** Oferint bosses de pebrots als clients a la botiga Condis per tal de recaptar fons.

A la Garriga un any més les voluntàries han tornat a posar la tradicional parada, amb roses, llibres, espelmes i quadres de roses fets pel pintor granollerí l'Emili Lloret.

La Garriga aquest any s'ha sumat a la campanya de Prevenció del **"Dia mundial sense tabac"**. A més de posar una taula informativa, han comptat amb la presència de les infermeres de l'ABS de La Garriga, la Maite Ruiz i la Carme Gómez, que van realitzat 28 cooximetries als fumadors que es van apropar, per tal de mesurar el nivell de monòxid de carboni (CO).

ACTIVITATS A SANT FELIU DE CODINES

Un any més, les voluntàries de Sant Feliu de Codines han participat en la campanya **"Posem-li pebrots al càncer"** que promou la FECEC amb la col·laboració de les botigues Condis amb motiu del dia Internacional del càncer.

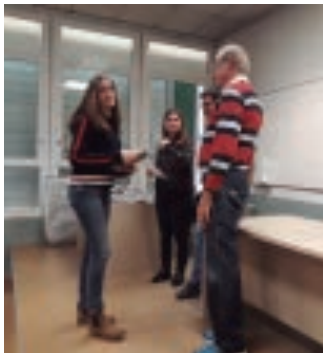
LES ESCOLES AMB ONCOVALLÈS

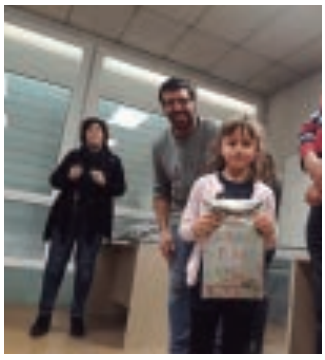
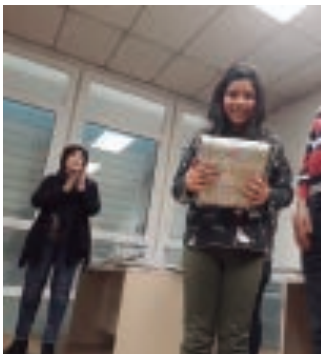
CONCURS DE DIBUIX

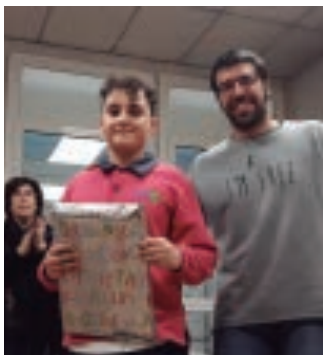
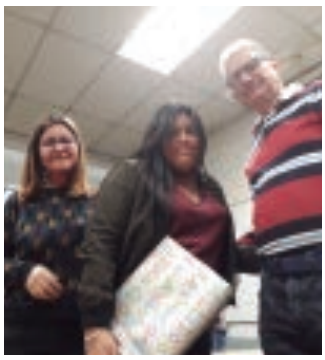
A la vuitena edició del concurs de dibuix " Els petits voluntaris fan grans dibuixos" s'han presentat 663 dibuixos, amb la participació de 5 escoles de Granollers, El Lledoner, Salvador Llobet, Escola Pia, L'Estel i L'EMT. El lliurament de premis aquest any s'ha fet a L'Escola Municipal del Treball i en aquest acte ens van acompanyar l'arterapeuta Núria Molina, la directora de l'EMT la Montse Bosch, la Petri Lavado, adjunta a direcció, el Pere Cladellas, president d'Oncovallès i el regidor d'educació, el Francesc Arolas.

Aquest any s'han premiat 15 obres, i els guanyadors han estat:

- Al més artístic: Alba Pérez Navarrete, de l'IES EMT.
- Al més juganer: Laia Codolà, de l'Escola Pia.
- Als més divertits: Carlos González Baluja, de l'Escola l'Estel, Valèria Murtró, de l'Escola Pia i Iker Grajera García, de l'Escola l'Estel.
- Al més treballador: Nora Carreras, de l'Escola Salvador Llobet.
- Al més acolorit: Laia Requena de l'Escola Salvador Llobet.
- Als més detallistes: Clàudia Sánchez Muros, de l'Escola Lledoner, Leila Irina Medaura, de l'Escola L'Estel i l'Alba Rubio Martínez, del IES EMT.
- Al més festiu: Queralt Rovell, de l'escola l'Estel.
- Als més solidaris: Arnau Brunés, L'Asia Meziani Azaagh i el Jan Soriano Mompart, tots tres de l'Escola L'Estel
- Al que té més xispa: Noelia Linoango Castro,del IES EMT.



PRESENTACIÓ BEQUES TREBALLS DE RECERCA

La Fundació Oncovallès posa en marxa un projecte de beques que vol donar als millors treballs de recerca del curs 2018-2019.

Amb aquest projecte, subvencionat per Bankia, tractem de incentivar a futurs investigadors, i és per això que encetem una proba pilot per donar beques als alumnes més brillants, per motivar-los a la investigació.

Els Instituts que hi participaran són:
Carles Vallbona, Educem, EMT, Celestí Bellera i Escola Pia.

gruposifu
INTEGRAMOS SERVICIOS, INTEGRAMOS PERSONAS
#GSIFU25años
Calidad y excelencia en servicios integrados:
más valor para su empresa
SERVICIOS
FM/FS
SERVICIOS AUXILIARES
LIMPIEZA
SERVICIOS
MEDIOAMBIENTALES
MANTENIMIENTO
SUMINISTROS
CONSULTORÍA EN TALENT MANAGEMENT Y LGD
ETT
Líderes en Facility Services socialmente competitivos
• Más de 25 años de experiencia
• Más de 1.600 clientes
• Más de 4.500 profesionales, el 89% con algún tipo de discapacidad
• Presencia nacional e internacional (Francia)
• Aportamos valor facilitando el cumplimiento de la Ley General de Discapacidad
902 1 53 325 (24 h)
info@gruposifu.com
www.gruposifu.com

ESCOLA GIROI

Donació joguines Escola Giroi

ESCOLA MESTRES MONTAÑA

Lliurament xec Cooperativa The winners.com, Escola Mestres Montaña

CLOENDA SERVEIS COMUNITARIS

Durant aquest curs, 64 estudiants del IES Celestí Bellera i de l'Escola Municipal del Treball han vingut a Oncovallès a fer els Serveis Comunitaris. Els hem explicat tots els serveis que fem a la Fundació, a més dels tallers, en els què han participat activament, així com a les taules informatives de les Campanyes de Prevenció.

La Cloenda es va fer a l'Escola Municipal del Treball i tots els alumnes van rebre un diploma de part d'Oncovallès.

Tenim el compromís de formar des de la base, d'aquesta forma treballem la Prevenció. El càncer s'ha d'entendre com una altra malaltia, entenent que els nois i noies poden formar part de tot el que ens pugui passar a les nostres vides. Oncovallès, des de la proximitat treballa amb les escoles per tal de fer arribar aquest missatge de no estigmatitzar la malaltia del càncer i també de formar i fomentar els valors del voluntariat.

AJUNTAMENTS AMB ONCOVALLÈS

Al 2017 i 2018 Oncovallès augmenta la cartera de serveis i projectes que es presenten novament als ajuntaments per tal de arribar a tots els malalts de cada poble.

AJUNTAMENT CANOVELLES

Montserrat Domínguez, Cap de l'àrea d'Atenció a les Persones i Pere Cladellas, President.

Alcalde Emilio Cordero, Montserrat Domínguez, Cap de l'àrea d'Atenció a les Persones, Raquel Naveros, regidora d'esports i Salut Comunitària, Petri Lavado departament Salut Oncovallès, Carme Grau, coordinadora i Pere Cladellas, President.

AJUNTAMENT SANT FOST

Alcaldessa Montserrat Sanmartí, Blanca Torrallardona, regidora de salut i Pere Cladellas, President.

AJUNTAMENT SANT ANTONI DE VILAMAJOR

Alcaldessa M. Lluisa Berdala, Mònica Ribalta, regidora de comunicació, esports i serveis , Anna Cella, regidora de Cultura, joventut i Educació i Pere Cladellas President.

AJUNTAMENT AIGUAFREDA

Alcalde Joan Vila i Pere Cladellas President

AJUNTAMENT VALLGORGINA

Alcalde Joan Mora, interventora Macarena Lupón i Pere Cladellas, President.

AJUNTAMENT L'ATMELLA

Alcalde Andreu González, Teresa Bada, regidora Salut, Enric Castellví, captació de fons Oncovallès i Pere Cladellas, President.

AJUNTAMENT CALDES DE MONTBUI

Alcalde Jordi Soler, regidora d'Acció social i igualtat d'oportunitats, Pilar Aznar, Enric Castellví, captació fons Oncovallès i Pere Cladellas, President.

AJUNTAMENT LES FRANQUESES

Alcalde Francesc Colomé, regidora de Sanitat i Salut Rosa M. Pruna, Enric Castellví, captació fons Oncovallès i Pere Cladellas, President

AJUNTAMENT MONTMELÓ

Regidora de Salut, M. Jesús Prieto Enric Castellví, Captació de fons Oncovallès i Pere Cladellas, president.

AJUNTAMENT CARDEDEU

Regidora de Serveis Socials i de Salut Laia Muñoz Casanovas, Enric Castellví, recaptació fons Oncovallès i Pere Cladellas, president.

AJUNTAMENT VILANOVA DEL VALLÈS

Alcaldessa Yolanda Lorenzo i García, Enric Castellví, recaptació fons Oncovallès i Pere Cladellas, president.

AJUNTAMENT LA ROCA

Alcalde, Carles Fernández i la Regidora de Salut M. Assumpta López Roig.

AJUNTAMENT SANT PERE DE VILAMAJOR

Alcaldessa Pamela Isús, Dolors López, regidora de Benestar Social i Pere Cladellas, president.

AJUNTAMENT SANTA EULÀLIA DE RONÇANA

Alcalde Francesc Bonet Nieto, Anna Montes, Regidora de Benestar Social, Enric Castellví, captació de fons Oncovallès i Pere Cladellas, president.

Volem agrair a tots els ajuntaments que han fet conveni amb la Fundació per estar al costat dels malalts dels seus municipis, i animem als que encara no ho han fet perquè aquesta és la manera de unir esforços.

AL COSTAT DEL MALALT

SUMANT ESFORÇOS

Oncovallès continua sumant esforços per tal d'ajudar al malalt. Treballem perquè el seu dia a dia sigui més fàcil amb la col·laboració de institucions com els hospitals comarcals i els CAPS i també de terapeutes que dins l'aula de les teràpies complementàries ajuden en el decurs de la malaltia a mitigar els efectes secundaris dels tractaments.

Dr. Miralles, president Fecec, Clara Rosàs, gerent, Carme Grau, coordinadora d'Oncovallès i Pere Cladellas, president.

Dr. Joan Parellada, Director executiu Sector Sanitari V.O, Dr. Rafael López, Oficina tècnica Sector Sanitari V.O, Petri Lavado, departament de salut, Carme Grau coordinadora i Pere Cladellas, president d'Oncovallès.

Dra. Verònica Ferrer, Cap de l'ABS La Roca i personal sanitari dels Caps de La Roca, Santa Agnès i la Torreta, Petri Lavado, departament de Salut d'Oncovallès, Montserrat Enrich, psicooncòloga i Mercè Pascuet, cap psicooncologia.

Dra. Mònica Bota, directora mèdica HGG, Dra. Eva Martin, adjunta a direcció general, Dr. Lledó, director general, Petri Lavado, departament salut Oncovallès, Carme Grau, coordinadora i Pere Cladellas president.

Javi Lucas, terapeuta Mindfulness i Pere Cladellas.

Inma Boluda, terapeuta taller Naturoteràpia, Petri Lavado i Pere Cladellas.

Xavier Reyes, secretari Club Camí dels Ibers i Pere Cladellas.

Helga Saludes, terapeuta del taller de Risoteràpia i Pere Cladellas.

CC COMUNICACIÓN
CREATIVIDAD Y DISEÑO

- Identidad corporativa
- Dirección de arte
- Diseño gráfico
- Ilustración
- Fotografía
- Diseño páginas Web
- Packaging
- Diseño Editorial

La Guatlla, 13 Barri Can Nadal 08410 Vilanova del Vallès
Tel. 93 845 80 43 - e-mail miguel@ciccomunicacion.com
www.ciccomunicacion.com

LES EMPRESES AMB ONCOVALLÈS

Gràcies a les empreses que col·laboren amb Oncovallès podem tirar endavant els nostres projectes per ajudar a pacients i els seus familiars, Fraikin ens deixa els seus camions per portar el material de moltes de les activitats que fem durant tot l'any, Gran Centre ens ha triat com a entitat solidària a l'Open Night, l'empresa de bijuteria Muttis, ens ha donat un percentatge de les seves vendes i Penta learning ens farà donació dels seus minuts de trucades.

Lliurament donació **Muttis**

Víctor i Sergi Badia, responsables Hair **Studio Centre Marvi,** Petri Lavado, departament Salut, Carme Grau, Coordinadora, Enric Caltellví , Cap de projecte "No et tallis ni un pèl, apadrina una perruca" i Pere Cladellas, president d'Oncovallès.

Signatura conveni **Gran Centre** amb la Judith Benet.

Renovació conveni **Fraikin** amb el seu director Martí Batallé i Pere Cladellas, president.

Signatura conveni **Pentalearning** amb Alexia Ambite i el Jorge Mejía, gerent.

Joan Carles Basi, delegat territorial de la **PIMEC**, Enric Castellví, Captació de fons Oncovallès i Pere Cladellas, president.

Jesús Carrión i Jaume Cortés del **Col·lectiu Ronda**, Enric Castellví, Captació de fons Oncovallès, Petri Lavado, departament de salut, Carme Grau, coordinadora i Pere Cladellas, president.

Guillermo Gutierrez, director de marketing, M.José Chanca, Responsable, Jon Patxi Lerga, Director general **Grupo Sifu**, Petri Lavado, departament salut, Carme Grau, coordinadora, Enric Castellví, captació fons Oncovallès, i Pere Cladellas, president.

PROGRAMA ADREÇAT A PERSONES AFECTADES DE CÀNCER I ALS SEUS FAMILIARS

MILLORA I BENESTAR

- Acollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Grup d'Ajuda Mútua-Atenció al Dol
- Nutrició
- Logopèdia
- Reiki
- Fisioterápia i pressoterápia
- Acupuntura Oncològica
- Servei d'imatge i Ortopèdia
- Treball social
- Ayurvoda

Atenem i orientem les demandes socioeconòmiques mitjançant els serveis socials pensats per els usuaris.

TALLERS TERAPÈUTICS

Grups d'ajuda Mútua: un entorn on poder compartir.

- Taller "Coixí del cor"
- Taller solidari
- Taller de reciclatge
- Taller de logística
- Taller de llotres
- Artiterápia "l'Art de cuidar-nos". Terapeuta Núria Molina

AULA DE TERÀPIES COMPLEMENTÀRIES

NOUS TALLERS

DE GENER A ABRIL

- Musicoterápia. Terapeuta Eli Blanca
- Mindfulness. Terapeuta Javi Lucas
- Ambcavalls. Terapeutes Elaine Fradley i Elena López

DE MAIG A JULIOL

- Risoterápia. Terapeuta Helga Saludes
- Mindfulness. Terapeuta Javi Lucas

APUNTA'T-HI !!
HÒRARI: 17 a 18 h

DE SETEMBRE A DESEMBRE

- 3er Curs de Reiki. Terapeuta Isabel Defez
- Polaritat. Terapeuta Joel Parera

La Fundació Oncovallès aporta servei de psicooncologia als departaments d'oncologia dels hospitals comarcals.

SALUT I PREVENCIÓ

CICLE DE JERRADES. DATES A CONFIRMAR:

- Presentació "Terápia Ambcavalls" a càrrec de Elaine Fradley i Elena López.
- Presentació "Terápia de Polaritat" a càrrec del terapeuta Joel Parera.

CAMPANYES DE PREVENCIÓ sota el lema "LA PREVENCIÓ VA PRIMER"
Taules informatives als carrers de Granollers i Vallès Oriental, amb Salut Pública dels ajuntaments, als hospitals, als centres d'Atenció primària del Vallès Oriental, a la Mútua del Carme i a CENAGI.

15 de febrer
Dia Internacional del Càncer Infantil.

- Tòmbola i encants solidaris.

31 de març
Dia Mundial del Càncer de Colorectal.

- Taller de Nutrició a càrrec de Montse Abanades, directora d'Hidroskin Oncology i la dietista-nutricionista Jordina Casademunt.

31 de maig
Dia Mundial sense Tabac.

- Amb la col·laboració del CAP Vallès amb la infermera Lidia Molinès.

13 de juny
Dia Europeu del Càncer de Pell.

MARATÓ D'ACTIVITATS DESFILADA I COL·LECTA ANUAL

- **13 de juny, de 15:00 a 21:00 hores a la Porxada.** Commemorem la setmana europea del Càncer de Pell. Amb la col·laboració dels laboratoris La Roche Posay.

19 d'octubre
Dia Europeu del Càncer de Mama.

- **19 d'octubre** "Gran festa Popular a la Porxada". Diversas activitats amb entitats de la ciutat, tallers d'imatge i ortopèdia, encesa d'espèrmes, llaç.
Porxada: tallers i activitats participatives per a grans i petits tot donant suport.

Activitats per recaptar fons a Granollers i comarca

- Tòmboles de joguines reciclades
- Roses per a la vida
- Sopars benéfics
- Fira de la Carbassa
- Col·lectes anuals
- Fires de Nadal
- Concerts solidaris
- Els Encants d'Oncovallès

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!

- Lliurament a l'escola dels premis Concurs Dibuix "Els petits voluntaris fan grans dibuixos"
- Caminades populars
- Festa literària XIII Concurs Pepi Pagès patrocinada per Pruna i fills i l'Ajuntament de Granollers
- Sortida sorpresa
- Sopar de Nadal del Voluntariat

Taller de reciclatge

Porta'ns tot allò que ja no necessitis i que es pugui reciclar a l'avinguda del Parc número 9, 6a planta.

Truca'ns i fes-te soci!
93 870 01 67

Recollim tot el material d'ortopèdia que ja no l'acis servir. El farem arribar a qui no el pot comprar i ens el tornaran quan ja no el necessitin.

• 1969 •

VIENA

Agenda

XVI SOPAR BENÈFIC DE LA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS

Us fem arribar la informació corresponent al **XVI Sopar Benèfic de la Fundació Oncovallès,** per tal que en prengueu nota a les vostres agendes.

Lloc: **Hotel Ciutat de Granollers.**

Dia i hora: **Divendres 26 d'octubre de 2018, a les 20.30 h.**

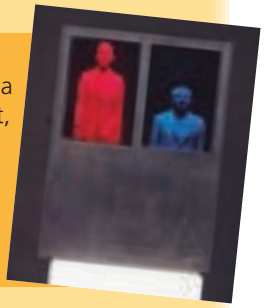
Xerrada Taula rodona: **"Escolta la teva pell, ens perdona però no oblida: càncer de pell, detectar-lo precoçment i com prevenir-lo"**

La taula rodona estarà presidida pel senyor Pere Cladellas, president de la Fundació Oncovallès que estarà acompanyat per l'Il.lm. Sr. Josep Mayoral, alcalde de Granollers. La moderarà el president del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès, el Dr. Josep M. Ibáñez.

Ponents:

- **Dr. Joaquim Sola,** dermatòleg de l'Hospital Granollers i membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès.
- **Dra. Susana Puig Sardà,** directora del programa d'investigació de la Unitat de Melanoma de l'Hospital Clínic i Professora a la Universitat de Barcelona. És experta en dermatoscòpia digital, seguiment de tumors melanocítics, microscòpia confocal i genètica del melanoma i referent nacional, europea i internacional en càncer cutani i melanoma. Ha publicat més de 150 articles en revistes d'alt impacte, 2 llibres de dermatoscòpia i més de 20 capítols en llibres.

Com cada any comptarem amb la presència de les màximes autoritats catalanes.



Durant el sopar, farem el nostre tradicional sorteig. Enguany serà d'una escultura cedida per **Josep Bofill,** escultor, pintor i dibuixant, que va cursar estudis a l'Escola d'Arts i Oficis Artístics La Llotja de Barcelona. Les seves obres es poden trobar en institucions, museus i col·leccions públiques i privades a nivell internacional. (www.josepbofill.com)

Tiquet per al sopar: **60 euros**

Es podran adquirir fins divendres 19 d'octubre.

Fundació Oncovallès, av. del Parc, 9, 6a planta, Granollers
Tel.: 93 870 01 67 fundacio@oncovalles.cat

Podeu fer ingrés al c/c: La Caixa **ES87 2100-0009-7302-0157-0199**. Si us plau, indiqueu el nom de la/les persones a qui correspon l'ingrés.

La vostra solidaritat és el motor per mantenir els serveis que ofereix la nostra fundació als malalts i familiars de càncer de totes les poblacions del Vallès Oriental.

Conduirà l'acte **Clara Armengol,** periodista de VOTV i voluntària d'Oncovallès.

COL·LECTA A SANTA AGNÈS
26 d'agost

FIRA DE LA CARBASSA
29-30 de setembre

FIRA DE NADAL DE GRANOLLERS
15 de desembre

FIRA DE NADAL DE SANT FELIU DE CODINES
16 de desembre

DIADA CÀNCER DE MAMA
19 OCTUBRE

Activitats a tot el Vallès Oriental
Vestirem la Porxada de rosa i l'omplirem d'activitats amb la implicació del voluntariat i de les escoles.

L'any passat 15 columnes representant els anys que Oncovallès desenvolupa el seu projecte, van recolzar el gran llaç.

T'agradaria ser voluntari?
Afegeix-te a la festa!

Anita
SINCE 1886

CARE

Anita cares.

Lencería después de la cirugía de mama

Fleur CUP A–D
Bandeau - top de encaje Cup A/B–C/D

www.anita.com/care

PRUNA MOTOR

Ctra. C-17 Km. 19,060
Tel.: 93 861 89 23
08403 Granollers

Via Sèrgia 2
Tel.: 93 741 48 48
08302 Mataró

www.pruna.bmw.es