

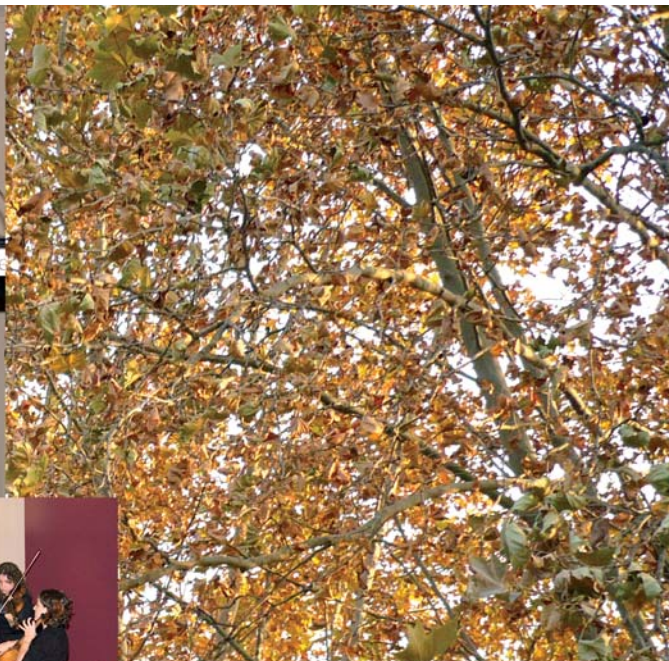


ONCOVALLÈS

Fundació privada d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

Butlletí núm. 6
1r semestre 2009



Editorial

*

Salutacions

*

Ciència
Glòria Gómez

Voluntària
professional



Àngela Jiménez
Maestra de Reiki

Comiats

*

Agraïments

*

Col·laboracions

Monogràfic:



Dr. Carles Vallbona

Activitats

*

Projectes

Delegacions
del Vallès

SUMARI

Editorial	2
Salutacions	3
Ciència	4
Voluntària professional	6
Comiats	7
Agraïments	8
Col·laboracions	9
Projectes	11
Monogràfic	12
Activitats	16
Delegacions del Vallès	19
Consells pràctics	22
Fes-te'n soci	24



Editorial

Un regal de Reis

Un llibre, un poema, un article de premsa són sempre un alè d'aire fresc, si la persona que els llegeix en gaudeix respirant intensament. Però els moviments d'aire sempre tenen un responsable que els fa possible. Quantes coses ens cal, encara, aprendre de la natura! Els fruits de l'aire estan relacionats directament i indirectament amb el motiu que els impulsa. Aquest pot ser, a primer cop d'ull, negatiu però els resultats de l'aire en moviment, positiu, quan els fruits que se'n deriven enriqueixen la convivència perquè abans han enriquit l'individu. Una malaltia mou el moviment de l'aire fresc de la paraula que pot originar-se a través d'una revista. Oncovallès ho ha entès. És lògic, doncs, que una de les seccions de la Fundació sigui un taller de lletres. I aquest Taller de Lletres d'Oncovallès treballa per portar l'aire fresc de saber viure amb la malaltia a la societat. Els seus mitjans són modestos però els components del taller estan joiosos de la seva feina. Aquest número de la revista que teniu a les mans n'és una prova prou clara. Hi brilla una llum: la de la il·lusió. Però aquesta il·lusió ha fet el guiatge en la posada en escena del Concurs de Poesia Pepi Pagès i la publicació dels llibres "RETTALLS DE VIDA", "ONCOVALLÈS POÈTIC" i "AMB GRANOLLERS AL COR". La il·lusió és una llum i mentre el ble de la llanterna estigui impregnat d'oli d'esperança continuarà alenant el treball dels components del Taller de Lletres de la Fundació Oncovallès. Un incís, vosaltres, lectors, sou l'oli que manté viva la llum.

Taller de Lletres

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

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

La Fundació

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: de dilluns a divendres
 Matins de 10:00 a 13:00h.
 Tardes de 16:30 a 19:00h.
 Av. del Parc, núm.9 6a planta
 Granollers – 08402
 Telèfon/Fax: 93 8700167
 fundacio@oncovalles.org

ONCOVALLÈS és una revista gratuïta. Si voleu contribuir a mantenir-la podeu fer la vostra aportació al compte de:
 La Caixa: 2100 0009 74 0201308552
 Caixa Sabadell: 2059 0300 17 8000427141
 Caixa Navarra: 2054 0304 31 9147719412
 Caixa Manlleu: 2040 0290 81 8000204049
 Caixa Manresa: 2041 0128 06 0040029765
 O bé us feu soci a la contraportada de la Revista

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
 Coordinació: Esther Castanyer
 Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala Vila i Olga Salavedra
 Col·laboradors: Maria Capel, Anna Mª Llòpis i Melody Moreno
 Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada
 Disseny i Maquetació: Gràfiques Lloreda
 Impressió: Gràfiques Lloreda, SL. Granollers
 Dipòsit Legal: B-17.858-2.006
 Fotos arxiu i retoc fotogràfic: Josep Alcaraz
 La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats i que, en els comiats, hi consti el nom.

Salutacions

Dr. Rafael Gotsens Vila

Director gerent

Hospital de Sant Celoni

Des de l'Hospital de Sant Celoni som plenament conscients que les malalties oncològiques tenen un pes específic important en la patologia de la nostra població. És per això que darrerament hem fet esforços importants per poder adequar el nostre hospital a aquesta realitat. Així hem fet inversions per adquirir equipament que ens permeti fer-ne un diagnòstic més precís i per tant detectar abans la malaltia. Avui, l'Hospital de Sant Celoni compta amb un mamògraf que ens permet fer l'screening del càncer de mama i evitar haver de desplaçar els nostres pacients. També disposem d'un TAC d'última generació que ens permet diagnosticar amb molta més precisió, fer el seguiment molt més acurat dels malalts ja diagnosticats, i detectar abans possibles recídives i, fins i tot, fer estudis virtuals amb recomposicions informatitzades de part de l'organisme que ens ajuden a arribar al diagnòstic abans, amb més fiabilitat i substituint altres exploracions més invasives.

D'altra banda, i d'acord amb les polítiques sanitàries del Departament de Salut, hem organitzat circuits ràpids de detecció de malalties oncològiques més prevalents, com poden ser el càncer de mama o el càncer de colon, amb dispositius que coordinen la feina de diferents professionals de manera que les persones susceptibles de presentar aquestes patologies segueixin un camí àgil i diferenciat que ens permeti descartar la patologia o arribar al diagnòstic al més aviat possible per començar-ne el tractament. Tot això lligat amb els altres departaments de l'hospital com els serveis de radiodiagnòstic, laboratori, serveis quirúrgics i, per descomptat, amb la intervenció d'un professional del Servei de Oncologia que compartim amb l'Hospital de Granollers, a través de les nostres aliances estratègiques, que fa el seguiment dels nostres pacients en el nostre hospital, sense que aquests s'hagin de desplaçar.



**D'aquí uns anys
parlarem de les
malalties
oncològiques com
a patologies
cròniques com
tantes d'altres amb
les quals estem
habituat a tractar**

A un altre nivell assistencial també ho hem coordinat amb l'hospitalització a domicili, per intentar una ràpida incorporació dels pacients al seu àmbit i, en els casos que sigui necessari, amb les Ufiss de pal·liatius.

Tot això exigeix una coordinació a tots els nivells, primària, hospital comarcal, hospital de referència i fins i tot hospital terciari i de tots els serveis dins d'un mateix nivell per aconseguir màxima agilitat i rapidesa en el diagnòstic precoç i inici del tractament.

La incorporació dels avenços tecnològics, l'especialització dels nostres professionals, una especial cura en la prevenció, els fruit de la recerca de tots aquests anys i la dedicació de recursos per part de l'administració ens han permès que avui parlem de malalties oncològiques com una alteració de l'estat de salut que en molts casos podem diagnosticar amb rapidesa, tractar de manera immediata i esperar-ne resultats de curació. D'aquí uns anys parlarem de les malalties oncològiques com a patologies cròniques com tantes d'altres amb les quals estem habituats a tractar.

Fixeu-vos, però, que fins ara he parlat de tecnologia, de coneixement, d'organitzacions, de recursos, de circuits, de nivells assistencials... i queda el més important, les persones.

És aquí on crec que organitzacions com Oncovallès hi tenen un paper especialment rellevant. Oncovallès ajuda les persones que pateixen aquestes malalties i els seus familiars a entendre millor la malaltia, a donar tota mena de suport, a informar, a difondre... en definitiva, a posar-se del costat del que està patint per poder-lo ajudar, amb una visió molt transversal del procés i molt més completa del que moltes vegades veiem els professionals de la medicina.

Des de la Direcció de l'Hospital de Sant Celoni vull aprofitar l'avinentsa per felicitar aquest grup de persones que fan possible la Fundació Oncovallès, per la seva feina desinteressada i altruista i encoratjar-vos a tots vosaltres perquè els doneu suport en la mesura que us sigui possible.

Ciència



Glòria Gómez

Biòloga, experta en nutrició, professora de la Universitat Blanquerna i cap del Departament de Nutrició d'Oncovallès

La biòloga i experta en nutrició durà a terme dins l'Hospital General de Granollers un estudi sobre recomanacions nutricionals personalitzades en pacients amb càncer de còlon, com a investigadora principal durant els propers tres anys amb la estreta col·laboració de la doctora Pilar Vicente, de la Unitat d'Oncologia, com a investigadora col·laboradora. El projecte ha estat aprovat pel Comitè d'Ètica i d'Investigació Clínica CEIC FHAG (Fundació Hospital / Asil de Granollers).

OBJECTIU

Valorar l'impacte d'una intervenció dietètica personalitzada en l'estat nutricional i en la qualitat de vida dels malalts oncològics durant el tractament de quimioteràpia ambulatoria.

Les alteracions de l'estat nutricional són un aspecte important a tenir en compte en els pacients afectats de càncer. La malnutrició que pateixen aquests pacients n'afecta la seva qualitat de vida, també disminueix la resposta al tractament i n'augmenta la toxicitat i disminueix la resposta immunitària.

En aquest estudi que durarà tres anys es durà a terme un seguiment personalitzat de cada malalt, i se'ls donaran unes recomanacions nutricionals personalitzades. Tot plegat per poder avaluar la millora de la qualitat de vida i l'estat nutricional dels pacients amb càncer de còlon.

Enguany serà possible gràcies al suport econòmic rebut de Caixa Manresa per iniciar el primer any d'investigació i amb l'esperança de continuar rebent-lo per poder tenir la continuïtat garantida fins a la valoració final del projecte.

- **Investigador principal:** Glòria Gómez / Fundació Oncovallès
- **Investigador col·laborador:** Doctora Pilar Vicente
- **Centre:** Hospital General de Granollers
- **Servei:** Unitat d'Oncologia / Servei de Medicina Interna
- **Promotor:** Fundació Oncovallès

Olga SC

Projecte intervenció nutricional personalitzada en pacients amb càncer de còlon

La malnutrició és un problema greu i comú en el malalt oncològic que afecta de forma negativa la qualitat de vida i la supervivència d'aquests pacients. El grau i la prevalença de la malnutrició depèn del tipus i la fase en què es troba el tumor. En el moment del diagnòstic la malnutrició oscil·la entre 15-40%, aquesta xifra augmenta fins a un 80% en estadis avançats de la malaltia. Segons l'Institut Nacio-

nal de Càncer i la Societat Americana de Càncer, la mort d'un de cada tres pacients, adults, amb càncer està relacionada amb la nutrició. En l'estudi realitzat a Espanya per Segura A et al. amb l'objectiu de determinar la prevalença de la malnutrició en pacients amb càncer avançat s'observa que:

- El 52% dels pacients estan malnodrits o severament malnodrits.

• Igual que en altres estudis es troba que els pacients amb tumors del tracte gastrointestinal són els que pateixen una major incidència de malnutrició i majors percentatges de pèrdua de pes.

• Un 70% dels pacients presenten pèrdua pes.
• A un 97,6% dels pacients els cal algun tipus d'intervenció nutricional per prevenir la malnutrició o millorar-ne l'estat nutricional.

• En el moment del registre, el 56% dels pacients presenten una ingesta inferior a la que els era habitual, i prop del 14% no mengen pràcticament res.

• La majoria dels malalts considera que la ingesta d'aliments és un factor molt important per mantenir un estat de salut general adequat.

En el mateix estudi es classifiquen els símptomes que dificulten la ingesta dels pacients oncològics i el percentatge de pacients que els pateixen. Els símptomes més freqüents són: pèrdua de gana, no tenir ganes de menjar, dolor, canvis en la percepció dels sabors, sacietat precoç, boca seca, restrenyiment, nàusees, problemes en la deglució, vòmits, úlceres bucals, olor del menjar desagradable i diarrea.

Les causes que porten el malalt oncològic a patir desnutrició són diverses. Des de les causes provocades pel tumor mateix, les relacionades amb el pacient o les produïdes pels

tractaments oncològics. Totes poden donar lloc a una disminució de la ingesta, una disminució en la digestió i l'absorció dels nutrients i un augment de les necessitats nutritives del malalt.

Per assegurar una correcta nutrició, la persona afectada ha de ingerir suficients aliments que continguin els nutrients necessaris en proporcions equilibrades. És molt important tenir en compte l'augment de les necessitats caloricoproteiques que comporta aquesta malaltia a l'hora d'elaborar unes recomanacions nutricionals, de la mateixa manera que és important tenir en compte les raons que fan disminuir la ingesta com els canvis en la percepció de sabors, les nàusees o el restrenyiment. És necessari dur a terme un seguiment individualitzat i adaptar les recomanacions nutricionals a la situació clínica de cada malalt.

Si bé la majoria d'autors coincideixen que és necessari tractar la malnutrició en el pacient oncològic, hi ha una manca d'estandardització tant en els paràmetres i mètodes que s'utilitzen per valorar la malnutrició com en les recomanacions nutricionals que es fan als pacients.

L'objectiu del nostre estudi és valorar si unes recomanacions personalitzades, tenint en compte les necessitats nutricionals, els gustos i hàbits alimentaris i la simptomatologia del malalt, poden millorar la qualitat de vida i l'estat nutricional dels pacients amb càncer de còlon en tractament de quimioteràpia ambulatoria.

Glòria Gómez



Assegureu la vostra salut

A partir de
25€
al mes per persona,
sense talons ni cost
addicional.

▶ Truqueu ja al **93 860 01 56**
i contracteu una pòlissa sanitària.

GRANOLLERS: Plaça Pau Casals, s/n · 08400 · Tel. 93 860 01 56 · Fax 93 870 43 55
CALDES DE MONTBUI: Pi Maragall, 55 · 08140 · Tel. 93 865 35 04
SANT CELONI: Dos de Maig, 1 · 08470 · Tel. 93 867 45 06

www.mutua.org · comercial@mutua.org

Voluntària professional: Àngela Jiménez

La terapia del Reiki

Àngela Jiménez
Maestra de Reiki

La Terapia del reiki es totalment inocua y complementaria a la medicina, no hay ningún tipo de manipulación, así que relaja a quién lo recibe. El reiki actúa sobre el campo magnético (que todos tenemos), por lo tanto, sea cual sea el estado del paciente puede recibir una sesión. Actúa armonizando todos los aspectos de nuestro ser con efectos inmediatos, ya que proporciona calma y tranquilidad: a nivel físico, mental y espiritual. No es una creencia o religión, sino que es una herramienta de crecimiento personal que además inicia y/o acelera los procesos de curación al armonizar las disfunciones que podamos tener.

El término reiki proviene del Kanji Japonés y consta de dos ideas:

REI: que significa la energía cósmica o universal de la que todo está compuesto.

KI: que significa la energía vital de los seres vivos.

Por lo tanto **REIKI:** es la energía vital dirigida.

Es una terapia totalmente natural en la cual se canaliza la



energía a través de las manos. Las manos del reikista son el vehículo por el que se consigue dicha armonización. De hecho desde siempre, el hombre ha puesto la mano sobre el dolor o la herida que le afectaba, las madres han calmado a sus hijos con la imposición de manos, acariciándolos y acunándolos, puesto que es un reflejo de la sabiduría interior que nos indica como canalizar nuestra energía. El ser humano en general, desde antaño así ha sabido transmitir afecto y cariño con poderes curativos, en una palabra, dando 'amor'.

Así pues, a través del reiki podemos conseguir:

- Armonizar el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.
- Evolución y conexión con uno mismo.
- Alivia tensiones físicas y mentales, también el estrés por acumulación o postraumático.
- Nutrición de energía vital rápida y saludable para todo el organismo.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a superar los efectos secundarios de la medicación, también en caso de tratamiento de quimioterapia y anestesias.

Es una terapia totalmente natural en la cual se canaliza la energía a través de las manos



Àngela Jiménez

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

- Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenidors i roba de bany.

Horari:
De dilluns a divendres
Matins de 9,30 a 1,30
Tardes de 4 a 7,30
Dissabtes matí de 10 a 1

C. Sant Jaume, 53
08401 GRANOLLERS
Tel. i Fax 93 870 53 41

Comiat per als amics

Per A.M.LL.

Júlia Ramos

L'1 d'octubre, ens va deixar la Júlia Ramos Bermejo. La Júlia va dedicar la seva vida a l'ensenyament, sobretot als alumnes amb problemes d'aprenentatge.

Durant la seva malaltia vam tenir molta relació amb ella i aquest fet ens va permetre conèixer-la amb més profunditat. Era una persona molt responsable, honesta, prudent i conseqüent amb les seves idees. Va saber lluitar fins al final. Sempre et recordarem amb afecte.

Antonio i Mercè



Natividad Álvarez

La Nati, així és com la coneixem tots, ens va deixar el dia 30 d'octubre d'enguany a l'edat de 68 anys. Només cal dir que era una dona molt lluitadora, durant 40 anys, amb una artritis reumatoide que molts dies la invalidava per continuar amb les seves activitats quotidianes, però ella endavant, tant si podia com si no. Fa 15 anys va lluitar i va sortir-se'n d'un linfooma. El 2005 va haver de ser intervinguda d'un tumor a la mama, i el 2007 de la malaltia de Paget al mugró del mateix pit, i li van haver de fer una mastectomia. Això entre altres coses.

És convenient donar a conèixer aquesta malaltia que no és gaire freqüent, però sí que és important. Amb tot això ella va anar lluitant i sortint-se'n de tot, evidentment amb les seves dificultats, perquè cada sotragada li minvava les forces. 10 dies abans de morir la vam portar a l'hospital. La seva malaltia (artritis reumatoide) li va provocar una meningitis vírica i al final el seu gran cor, que entre-gava a tothom, no ho va poder resistir.

De totes maneres va morir quan ja tenia els fills i néts grans, quan volia, quan va veure que no la necessitaven (segons ella), perquè mentre els seus néts eren petits els havia de cuidar. Sempre ens deia: "Els nens m'han donat la vida". Déu sap que era ella la que ens havia fet més fàcil el viure.

Montse Gurri



Montserrat Guixà

Nos conocimos en Art-Teràpia, entraste con tu ancha sonrisa, con tu dulzura... hablamos de nuestras cosas con alegría, ya que nunca te quejabas de nada, siendo como eras una gran luchadora.

Te apuntabas, si la salud te lo permitía, a las actividades que promueve Oncovallès, como a la risoterapia. Allí pasamos unos momentos muy alegres, incluso con nuestros nombres bromeábamos al llamarnos igual.

Montserrat Rovira



Jaume Pesarodona Carné

A tots els familiars, companys i amics, que tant ens hem fet costat en aquest període per suportar aquesta greu malaltia.

Gràcies als professionals de l'Hospital General de Granollers i de l'Hospital de Sant Celoni per la seva dedicació incessable i pel suport en tot moment.

Gràcies a Oncovallès perquè no es cansa de treballar per donar sentit a la vida fins al moment de la seva fi.

Et recordarem sempre. Gràcies a tothom.

Família de Jaume Pesarodona Carné. (Esposa i fills)



Carme González

Tan sols fa un mes que ens has deixat i et trobem tant a faltar... Els teus ulls, el teu somriure, les teves mans, les teves carícies, les teves paraules, la teva olor, les teves abraçades, els teus petons... Res no tornarà a ser igual sense tu. Han sigut molts anys de patiment i de lluita, però hem viscut una vida inoblidable al teu costat. Tu sempre tan valenta, sempre donant ànims, esperances, somriures i moments de felicitat que mai no podrem oblidar. Te n'has anat, però sempre ens tindràs al teu costat, i sabem que tu sempre, cada segon, seràs amb nosaltres. Ens continuaràs ajudant i ens continuaràs mimant. En aquest vida ens has ensenyat a ser com som, i ara ens toca a nosaltres portar a terme tot el que ens has ensenyat. Has donat una gran lliçó a la vida. Estem molt orgullosos de tenir una mare i una dona tan valenta, tan lluitadora i tan gran com ho ets tu. Sempre seràs al nostre cor. T'estimem molt. T'estimarem sempre. Mai res no tornarà a ser igual sense tu, però almenys ho intentarem només per tu.

El papa, el Santi, la Glòria i l'Alba

Paqui Pérez

Per tu, Paqui, per tu que ens vas acompanyar, per tu que vas lluitar fins al final, per tu que, en més d'una ocasió, ens vas fer riure de debò, no hi ha paraules per expressar tot el que ara sentim. Potser una mica d'enyorança per la teva absència, però per damunt de tot, ens quedem amb els bons records que, sortosament, són molts. Fins sempre, Paqui!



- Alimentació natural i per a celíacs
- Productes biològics
- Cosmètica natural
- Dietes personalitzades
- Herboristeria

Tel. 93 870 21 44

C/ Portalet, 14 - 08401 Granollers
herbesdelportalet@hotmail.com

Agraïments



L'Obra Social "La Caixa" col·labora enguany en un dels projectes de la fundació amb 8.000 euros. El divendres 24 d'octubre en l'acte de signatura del conveni hi van ser presents el nostre president, Pere Cladellas, i Francesc Cantó, director d'Àrea de Negocis de La Caixa al Vallès Oriental Sud Granollers. Aquesta aportació de La Caixa ajuda a poder continuar donant tots els serveis que es duen a terme des de la Fundació als malalts oncològics i als seus familiars. Volem aprofitar aquestes línies per agrair-li l'aportació rebuda.

Olga SC

UZEROU (O) TIC

Serveis per a les tecnologies de la informació i les comunicacions
:: info@uzerou.com :: Telèfon 938617087 :: Carretera de Canovelles 17 :: Granollers ::

Defunció del pare del president d'Oncovallès

Tristament ens ha deixat el senyor Josep Cladellas, pare del president de la Fundació, Pere Cladellas. Transcrivim les boniques paraules llegides el dia del funeral per l'autor mateix:

*Mil gràcies vessant
per tots aquests boscamis passà de pressa
i mentre se'ls mirava,
amb sola sa figura,
vestits els va deixar de formosor.*

Pepitu no miris enrere. El teu treball respira bellesa, amiat, bonat. Què hi fas, avui, aquí? No te'n recordes que tu i jo tenim una trobada? Els amics i companys no la van sentir, la veu. Només s'adonaren que agafava un taxi i marxava...

Pepitu, per mi ets en Josep Cladellas. Ambdós es van donar la mà. I el Josep Cladellas va deixar de ser. Ara és Josep de l'Esperit. Els qui l'heu conegut i tractat gaudireu de l'esperit de Pepitu Cladellas. Un esperit amical, ple de vida, treballador, amic de la terra. Ara, si escolteu bé, sentireu en el vostre interior una veu que us diu: "No estigueu tristos, el Josep de l'Esperit està amb vosaltres. He deixat de ser temps i sóc eternitat, i he deixat de voler saber i sóc saviesa, i he deixat d'estimar i sóc amor. Per la meua vida, per les meues aficions, pels meus treballs, pels meus camps, ell, l'esperit va passar-hi 'mil gràcies vessant i, mentre s'ho mirava, amb sola sa figura, vestit ho deixà de formosor'".

Fills, néts, familiars i amics, no ploreu, la mort no és trista. És l'assegurança d'una vida lliure i plena. Familiars i amics, no ploreu, estic amb vosaltres.

Joan Sala Vila

La Família en ple amb el ben entès de no poder-ho haver fet personalment, vol fer un agraïment molt sincer a totes les mostres de condol rebudes en tan tristes circumstàncies.

Des de les pàgines de la nostra revista volem agrair molt especialment la tasca que estan desenvolupant la Núria Sagués i en Narcís Civil. Van començar donant-nos la seva ajuda incondicional per fer el llibre "Retalls de Vida" l'estiu de l'any 2005, la Núria en la maquetació i en Narcís en la fotografia.

Durant tres anys han col·laborat, la Núria en les tasques de llibres i en Narcís en totes les fotografies que hem necessitat. El seu suport ens ha ajudat a projectar Oncovallès, sempre des de l'ombra, amb els noms posats en un raconet poc visible. Avui els volem fer justícia. Encara més, en tenim l'obligació moral.

Gràcies de tot cor en nom de tots el membres de la Fundació pels vostres esforços envers Oncovallès.

També volem fer constar la dedicació que des de fa temps ens té el senyor Josep Jerez. Un enamorat de veritat de la fotografia, sempre amb la càmera a la mà. Procura assistir a la majoria dels nostres actes i ens fa un munt de fotografies, sempre per voluntat pròpia. Li surt del cor i de la seva afició. Al cap d'uns dies es presenta a la Fundació amb un meravellós esclat de colors i de records plasmats en un CD, que quedarà per sempre en la memòria històrica d'Oncovallès. Ell és el que representa la revista "Ressò", que des de ja fa alguns anys sempre ens ha fet costat.

Moltes gràcies, senyor Jerez, per la seva amable generositat i a "Ressò", l'entranyable revista per a la gent gran.

La Fundació



FARMACIA ARIMANY

Obert tots els dies de l'any

*Farmàcia Perfumeria
Anàlisi clínica*

Plaça Maluquer i Salvador, 11

Tel. 93 879 40 29

08401 Granollers

marimany001@cofb.net

Col·laboracions

Aprendiendo a convivir con el cáncer

Un día cualquiera, fui al medico y le dije: “mire doctora tengo algo aquí no me gusta”. Se alarmó y me mandó al hospital más cercano. Me hicieron una prueba y dijeron que algo no funcionaba. Decidieron hacerme más pruebas: resonancias magnéticas, análisis, etc. No encontraron nada. Para descartar incluyeron una biopsia. La familia y yo mismo estábamos muy preocupados. Cuando llegó el día de la visita, el medico se mordió los labios, pienso que no sabía decirme el resultado de la biopsia. Desgraciadamente adiviné que algo malo iba a comunicarme:— tiene usted un tumor maligno y hay que intervenir—dijo. En aquellos momentos se me cayó el mundo encima, junto a toda la familia.

Me intervinieron, pero no quedó todo limpio. Siguió una segunda intervención y los márgenes tampoco quedaron limpios. No me libré de una tercera operación. Yo ya me preparaba para lo peor. Ésta última parecía ya la definitiva; para asegurarse me trataron con la correspondiente radioterapia.

En el transcurso de todo mi calvario, unos amigos estaban comenzando la asociación contra el cáncer en Granollers, lo que hoy es Oncovallès. Empecé a colaborar. Esto me sirvió para conocer a otras personas con cáncer como yo. Encontré personas maravillosas afectadas además de voluntarios con muchas ganas de luchar, no solamente para ellos si no para los demás. Eso me mandó el bonito mensaje de que vale la pena seguir adelante.

Durante cuatro años seguí haciéndome controles periódicamente y fui colaborando con la fundación siempre que pude. Pero cierto día en un control, el médico me dijo: —esto se ha reproducido otra vez—. De nuevo estábamos a cero o peor, pero yo me fui preparando para lo que me venia encima, con la ayuda de Dios y de la familia. Volvíamos a empezar: otra intervención en la que

me detectaron otro tumor en la mandíbula. Yo mismo me dije: —no tenía bastante con uno y ahora son dos—. Intervinieron los dos tumores, el de la mandíbula quedó bien, pero el otro no.

El cirujano y la oncóloga, decidieron enviarme a otro centro especializado en este tipo de tumores: el Instituto Oncológico de Cataluña, del Hospital Durán y Reinal.

Fui con todos los informes del Hospital de Granollers y otra vez a pasar por las pruebas. El resultado fue una nueva intervención, siendo los resultados muy justos. A los tres meses volvió a reproducirse otra vez y nueva intervención. Abril 2008. Otro control y nueva operación. Ésta más radical. El informe patológico de ésta última ha sido bastante positivo. Espero que sea la definitiva, porque han sido doce intervenciones y si no, a seguir luchando.

Quizás os he aburrido con esta historia, pero mi intención no es esa, sino decirle a todas las personas que estén afectadas que ya he aprendido a convivir con este compañero de viaje. Tengo mucha suerte porque llevo siete años y puedo contarlo.

Quiero deciros que un ser maligno me declaró una injusta guerra. ¡He perdido varias batallas, pero no la guerra! Cuando tengáis este problema hay que ser valientes, luchar a pesar de los contratiempos que haya. Mis fuerzas las saco de la ayuda de Dios como creyente que soy, la familia y los médicos que me empujan a seguir adelante. También os animo a que colaboréis con cualquier asociación o fundación, la que tengáis más cercana, esto os servirá para poder continuar una vida más normal.

Si este relato le sirve a alguien para algo, ya me doy por pagado. Si alguien quiere ponerse en contacto conmigo, puede hacerlo en la Fundación Oncovallès de Granollers en la cual gustosamente le atenderán.

Gracias a todos/a

José Alcaraz

Em dic Carme, sóc de Parets del Vallès i el meu oncòleg és el doctor Hernández-Bronchud, del qual estic molt contenta ja que és un gran professional.

Fa tres anys, a través del Centre Oncovallès de Granollers, vaig conèixer la Glòria, nutricionista i dietista. És una gran persona i és qui em va ajudar a menjar equilibradament per portar millor la meua malaltia i, realment, ho he aconseguit. Amb això vull dir que una bona alimentació guiada per un bon professional és importantíssima per lluitar contra aquesta malaltia. Però, sobretot, s'ha de ésser molt constant, responsable i molt lluitador. Per exemple, durant els dies de quimioteràpia hi ha aliments que són molt agressius per al nostre cos i estan prohibits. Ella m'ensenya quins són els adequats. La veritat és que la Glòria m'ha ajudat moltíssim.

Més tard vaig conèixer la Sílvia Crespo, psicòloga d'Oncovallès.

És una gran professional però, sobretot, és una de les millors persones que he conegut mai. L'estimo moltíssim.

També faig altres teràpies complementàries com:

reiki, homeopatia, flors de Bach, kinesiologia i osteopatia.

Em sento una persona molt i molt afortunada per haver conegut aquestes persones que m'han ajudat tant i per poder tenir una qualitat de vida molt bona i això és molt important per a mi.

Sóc molt conscient de la meua malaltia, però se que jo puc guanyar-la.

Vull donar gràcies a Déu per tota l'ajuda rebuda, i m'agradaria que altres malalts com jo també fossin tan afortunats de rebre-la.

Per això, perquè som malalts, hem d'estar oberts a totes les ajudes vinguin d'on vinguin, sempre que siguin positives.

Carme González

Col·laboracions

Qüestió de centímetres...!

El dia que vaig acompanyar per primera vegada la meua amiga Virtú fins a l'Hospital del Mar de Barcelona, on se li administrava la dosi de químiu setmanal que tenia receptada per la seva oncòloga i a la qual s'enfrontava amb la seva força de voluntat realment digna d'admirar.

A dos quarts de vuit del matí ja l'esperava l'ambulància que ens portaria fins al nostre destí i que vàrem vam compartir amb dues senyores més i els seus acompanyants, que vam recollir als seus respectius domicilis de Mollet i que les va deixar a l'hospital de Can Ruti, per qüestions també de salut, evidentment.

Aquest mitjà de transport, com tots sabem, és per a pacients (gran paraula aquesta) de mobilitat limitada que sovint s'ajuden de croses per poder caminar.

La meua sorpresa, ja en pujar al vehicle, va ésser adonar-me com és de complicat realment passar entre els seients per arribar a seure. Fins i tot per mi, que sóc prima i menuda i que vaig haver de passar de cantell i amb molta dificultat, per la poca distància que hi ha entre l'un i l'altre.

Em va venir al cap una notícia que havia vist feia molt poc al telediari de TV3, sobre l'AVE que al dia següent –per fi– arribaria a Barcelona. Recordava un home amb un centímetre a la mà, amidant l'amplada dels seients i l'espai que els separava per demostrar amb un ample somriure davant les càmeres que l'envoltaven,

que eren molt més amples que els dels avions del pont aeri.

A la tornada, després de la químiu i d'una espera de dues hores i escaig, va arribar l'ambulància altre cop a recollir-nos per tornar cap a la nostra ciutat. Aquesta vegada el vehicle era nou de trinka i feia goig de veure des de fora, però en pujar-hi vaig poder comprovar que un cop a dins les dificultats eren les mateixes i l'espai interior entre els seients era igual de just que en l'anterior. I torna de nou a fer els mateixos mateixos equilibris per anar al lloc a seure.

Llavors no em vaig poder resistir de preguntar al conductor si no se li havia encallat algun usuari en intentar entrar o sortir del seient i el noi, molt amable, em va respondre amb un somriure maliciós: "Sí, senyora, sí, moltes vegades!"...

Bé doncs, així ho he vist i així ho explico. Tots n'estem molt satisfets que l'AVE ja hagi arribat a Barcelona i que els seus seients siguin amples i confortables..., però de moment de l'espai dels passadissos dels vehicles que dia rere dia recullen infinitat de malalts d'arreu de tot el país, amb moltes discapacitats i que van i vénen, molts d'ells per fer-se tractaments realment durs i feixucs, se n'ha adonat algú de l'administració, de les seves incomoditats i dificultats d'accés?

La nostra Virtú ja no hi és entre nosaltres, ens va deixar envoltada dels colors de primavera, els que més li agradaven i jo la recordaré per sempre més amb el seu tendre somriure als llavis. Ella ja no en podrà gaudir, però els milers de malalts que han de recórrer a aquest servei, dia rere dia, agrairien que els donessin "uns quants centímetres de més!".

A. M. LL.

RIS Ò LLIS

CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES

ESTHER DE VEGA

Alfons IV, 16 . 08401 Granollers
Tel 93 879 42 52 . Fax 93 879 67 66
info@risollis.com www.risollis.com



centre de formació de perruqueria i estètica

parc estudi
som el teu futur...



Generalitat de Catalunya
Departament
d'Educació

• CICLES FORM. GRAU MITJÀ

- Perruqueria
- Estètica P. D.

• PROGRAMES DE GARANTIA SOCIAL:

- Auxiliar d'estètica
- Auxiliar de perruqueria

Per a més informació:

C/ Josep Umbert, 36-40 baixos - Granollers
Tel. 93 879 81 10 - Tel/Fax 93 879 55 74
e-mail: parcestudi@worldonline.es

**MATRÍCULA
OBERTA**

Projectes No t'aturis i camina amb la malaltia. De gener a juny del 2009

SERVEIS A GRANOLLERS

PSICOONCOLOGIA

Carme Cortés, Sílvia Crespo, Núria Ferrer

NUTRICIÓ

Glòria Gómez, Lourdes Baguena

FISIOTERÀPIA

Noèlia Molina, Beni Abadin, Juli López, Mercè Navarro

TERÀPIA DE REIKI

Àngela Jiménez

SERVEIS A LES DELEGACIONS

PARÈTS DEL VALLÈS

Psicooncologia: Sílvia Crespo, Fisioteràpia: Beni Abadin

LA ROCA DEL VALLÈS

Psicooncologia: Sílvia Crespo

CARDEDEU

Psicooncologia: Núria Ferrer

SERVEI DE PSICOONCOLOGIA

Hospital General de Granollers, Hospital de Sant Celo-
ni Fundació Privada, Fundació Privada Hospital de
Mollet. *Visites concertades*

TALLERS TERAPÈUTICS

TALLER D'ART I AMISTAT

Volem continuar creant una dinàmica en la qual el grup es trobi bé, pugui expressar-se amb confiança, en un clima basat en l'amistat, la tolerància i l'esperit d'ajuda. Un espai on tothom pugui expressar-se a través del llenguatge verbal i plàstic.

A càrrec de: Conchi Fernández, Mercè Navarro i Nani Minguiñón. Dimarts de: 17.00 a 19.00

TALLER D'EXPRESSIÓ EMOCIONAL

El teatre és per excel·lència l'espai on podem expressar els nostres sentiments, ja sigui emocionalment, verbalment o corporalment i també endinsar-nos en diferents personatges que ens poden transportar a moments plens d'alegria i felicitat.

A càrrec de: Olga Pey. Dilluns de: 17.00 a 19.00

TALLER DE LLETRES

Continuarem escrivint, ja que aquest fet ens ajuda a plasmar damunt el paper, aquelles paraules que no ens diríem de tu a tu. En l'escriptura hi trobaràs la teràpia per curar els sentiments ferits.

La seva riquesa et farà sentir de nou el caliu de la vida.
A càrrec de: Esther Castanyer, Maria Capel, Anna M. Llopis, José Alcaraz, Olga Salavedra, Carme Grau, i Melody Moreno, de la mà de l'escriptor Joan Sala Vila.
Dimecres de: 17.00 a 19.00

TALLER D'ART-TERÀPIA

Suport emocional, en què el malalt pot treballar en grup les seves emocions mitjançant l'art.

A càrrec de: Montserrat Montané.

Dimecres de: 10.30 a 12.00

XERRADES

Títol: La medicina de família al teu costat. Dra. Eulàlia Cladellas, metge de família i Sílvia Terricabras, infermera. 11 de març a les 17.00 a l'Av. del Parc 9, 6a planta

Títol: Conducció i quimioteràpia. Dr. Lluís Corbera, especialista en medicina del treball i director de recerca mèdica del centre Mútua del Carme.
Dia a confirmar. Hora: 17.00 a l'Av. del Parc 9, 6a planta

Títol: Avenços en oncologia. Dr. Enric Pous Salto, Unitat d'Oncologia dels hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni

Dia a confirmar. Hora: 17.00 a l'Av. del Parc 9, 6a planta

Aquestes xerrades també es faran a les delegacions de Cardedeu, Parets del Vallès, la Roca del Vallès i la Garriga. Data i lloc: a confirmar

ACTIVITATS

FESTA LITERÀRIA

IV Concurs Pepi Pagès (patrocinat per Pruna i fills)

Teatre: El nostre taller terapèutic d'expressió emocional

A càrrec d'Olga Pey ens farà gaudir d'una magnífica actuació. 18 de juny a les 17.00 a la Sala Tarafa

DESFILADA DE ROBA DE BANY, LLENCERIA I

ROBA DE VESTIR "Fes-te un regal, estrena moda" Les nostres models (afectades de càncer de mama). 7 de maig a les 17.00 a la Sala Tarafa

SORTIDA CULTURAL

VISETEM EL MONESTIR DE MONTSERRAT

8 de Juliol a les 9.00. Lloc de sortida: Av. del Parc, 9 D'aquesta sortida, en poden gaudir totes les delegacions. *Apunta-t'hi! Places limitades!*

IV Concurs de poesia "Pepi Pagès". I Premi "Pruna i fills"

Organitzat per la Fundació Oncovallès

Bases

- 1.- El concurs és obert a tots els poetes de llengua catalana.
- 2.- Tema:
 - a.- Lliure. Cada concursant presentarà un conjunt de 10 poemes rellegats. L'extensió màxima de cada poema és de 30 versos.
 - b.- "Conviure amb la malaltia". El concursant presentarà un poema d'una extensió màxima de 50 versos.
 Els temes a i b són compatibles. Tant del tema a com del b se'n presentaran tres còpies amb títol i sense signar. En un sobre on hi constarà el tema i el títol s'hi inclourà el nom, l'adreça i el telèfon o correu electrònic, si en té.
- 3.- Termini de presentació: 31 de març del 2009. S'han d'enviar a Fundació Oncovallès, Avinguda del Parc 9, 6a, 08402 Granollers. En el sobre cal posar-hi la referència concurs de poesia.
- 4.- Premis: tema a) Primer premi de 500 euros i diploma
Segon premi de 300 euros i diploma
Tercer premi Menció Honorífica i diploma
Quart premi Menció Honorífica i diploma
tema b) Un premi de 200 euros i diploma
- 5.- S'estudia la possibilitat de publicar els guanyadors i Mencions Honorífiques. Enguany s'hi inclourien els guanyadors del III Concurs.
- 6.- El jurat el formaran especialistes en literatura catalana i solucionarà els problemes que de la interpretació de les bases se'n derivin.

7.- La participació en el concurs suposa l'acceptació de les bases. Els guanyadors o els seus representants, si no es presenten a recollir els premis, se suposa que hi renuncien.

8.- El veredict del jurat es farà públic en una Festa Literària que se celebrarà el dia 17 de juny del 2009. Abans s'informarà de l'hora i de l'indret.



■ Disseny
■ Impressió comercial
■ Producció editorial
■ Packaging
■ Cartelleria gran format
■ Dades variables

C/ Nòria, 11 nau E (Pol.Ind. Valldoríolf)
08430 LA TORRETA (La Roca del Vallès)
Tel. 93 870 23 06 · Fax 93 879 20 07
e-mail: info@grafiqueslloreda.com

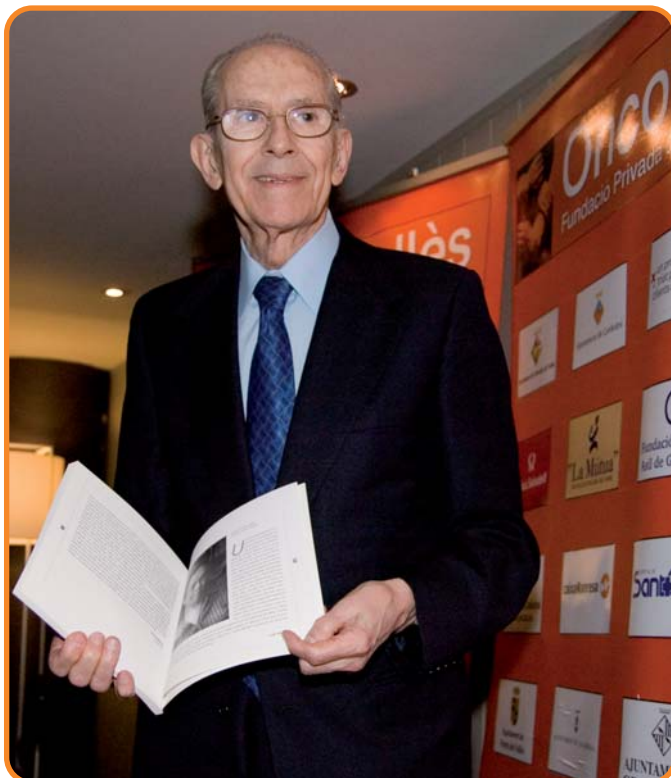
Monogràfic: Amb Granollers al cor...

No és només el títol d'un llibre. És molt més. És un símbol de la força de la solidaritat. Dempeus escoltant un poema, asseguts còmodament a la taula gaudint d'un bon menú, són situacions humanes que quan es donen la mà tenen un significat globalitzador de present, passat i futur, fil conductor cap a la veritat de la vida. Portar a la boca una cullera amb fruits de la terra, escoltar unes paraules que fan fluir emocions de l'ànima, caldegen l'ambient d'una trobada de dones i homes que lluiten, encara que només sigui metafòricament, per la qualitat de vida de tothom i d'una manera especial per la de les persones malaltes, i, en el cas que ens va fer reunir, per lluitar contra una malaltia que sembla els pobles de pors. Certament, la trobada en el Ciutat de Granollers, el dia 3 d'octubre del 2008, tenia un aglutinador: un llibre, exponent de la dedicació d'una persona, filla de Granollers, model i exemple en el camp de la sanitat pública: el doctor Carles Vallbona. Més de tres-centes persones visqueren les emocions que les estrelles d'aquella nit envejaven i enriquien amb els seus raigs de llum. Aquella nit el cor de tot Granollers hi batejava. Els noms no són importants, els batecs dels cors, sí i molt. El plat

fort de la trobada es va degustar en el saló amb serveis literaris i musicals que convergien en una mateixa persona, el doctor Carles Vallbona. Autoritats polítiques, sanitàries, culturals i el gran bloc de ciutadans li demanaren ajut en l'anonimat perquè, donant-se tots plegats les mans, els batecs del cor fossin més sonors i més significatius. I ho foren i s'assoliren els objectius amb la col·laboració de tots els presents. El sopar, excel·lent, denunciava la capacitat de la matèria per generar felicitat, les paraules que saltaven de taula en taula comunicaven desitjos de continuar lluint, els aplaudiments, premiant els discursos, signaven continuïtat i el sorteig d'una pintura de l'artista granollerí Jaume Icart proclamava la importància de la creativitat artística en l'obra d'art que són les persones. I amb una subtileza exquisida perfumaven l'ambient, el fill de l'artista i les sòcies i socis d'Oncovallès que saludaven des de l'infinit. Una trobada literària i gastronòmica que defineix la força de la solidaritat humana. El símbol, el llibre "AMB GRANOLLERS AL COR" irradia les seves vibracions des de les biblioteques de moltes llars. Alimenta, silenciosament, la solidaritat humana.

Joan Sala Vila

Entrevista amb el doctor Carles Vallbona



Professor de Serveis Distingits del Baylor college of Medicine de Houston, Texas i entre altres càrrecs, membre del Patronat de l'Hospital General de Granollers.

La gran majoria de granollerins ja tenim la immensa sort de conèixer i de comptar-hi, amb l'entranyable doctor Carles Vallbona. Altres no tan afortunats el coneixen pel boca-orella, alguns (pocs) ni tan sols això. S'estan perdent gaudir de la seva magnitud, la professionalitat, la senzillesa, la tendresa envers els malalts, el seu saber estar i pel damunt de tot l'ajuda incondicional que dóna a tothom qui l'hi demana. Tots tenim el dret de conèixer millor aquest home extraordinari que tant ha fet per moltes persones d'arreu, però sobretot per Granollers i comarca. Duu a l'esquena un munt de premis importants de diferents institucions atorgats en la seva llarga carrera, però sabent el seu tarannà no els vull esmentar, prefereixo endinsar-me un xic en el terreny personal, perquè tots puguem arribar a saber com és el nostre estimat personatge més enllà de la ciència, de conferències i de premis honorífics.



Hi ha algú que es pensa que no és fill de Granollers i també s'ha dit que n'és fill adoptiu, m'agradaria aclarir-ho.

Oh, i tant que sóc fill de Granollers, vaig néixer al carrer Joan Prim número 10, l'any 1927, justament on després va ser l'ortopèdia Ribà. Em van nomenar "Fill predilecte" de la ciutat, i això només es pot fer amb qui ha nascut aquí, mai amb un forani.

De què o de qui li ve la seva afició per la medicina?

De menut, em fixava en el nostre metge de família, el doctor Josep Grau, un metge dels d'abans. Sobretot em meravellava el tracte humanitari que tenia amb tots nosaltres, especialment amb l'àvia que patia una malaltia vascular cerebral. M'agradava molt la seva amabilitat i comprensió. Ell va ser el meu model, ja que no hi havia ningú de la família que fos metge, per tant ningú més em podia influir.

Una carrera com la seva i en els anys que la va cursar devia ser difícil, es pot considerar un privilegiat?

No, senzillament eren moments difícils que no s'acabaven mai, seria pels volts de l'any 1944, fins a 1950. Complicats per l'època, la vigilància, les condicions, etc. Recordo que la primera classe que vaig fer a la Universitat de Barcelona, el catedràtic de patologia, el doctor Sánchez Lucas, ens va dir a més de 170 alumnes: "El único microscopio que hay en toda la facultad es el mío", això vol dir que ni el vam tocar, per tant estudiàvem amb gran esforç al matí a la universitat i a la tarda llegíem moltíssim, el que en diem fer colzes. Sí que hi havia alguns privilegiats que en vuit dies s'ho aprenien tot, però no era el meu cas, jo feia colzes com la gran majoria. També és cert que vaig tenir la sort de no haver de treballar mentre estudiava. Ara bé, he d'afegir que una carrera com la de medicina no s'acaba d'estudiar mai, sempre surten novetats i els metges hem d'estar al dia en tot.



Em pot fer cinc cèntims de la seva trajectòria, començant pel estudis?

Bé, l'any 1952 vaig accedir a una beca francesa per anar a l'Hôpital des enfants malades". Un cop vaig ser allà, en vaig obtenir dues més, una per al Control de la Tuberculosi i l'altra per a Pediatria Social. Érem uns quants representants de diversos països estrangers i eren els mateixos francesos qui triaven el representant espanyol, això sí, amb el vistiplau del ministre de Sanitat que hi havia en aquell moment, a qui possiblement no feia massa gràcia que la beca fos per a un català. Durant aquest temps vaig tenir l'oportunitat de visitar altres centres de França i de Suïssa i va ser aleshores quan se'm va ficar "el cuc" d'entrar a les malalties socials, ja que opino que no tot és responsabilitat del cos, sinó que també hi té molta importància l'entorn. L'any 1953, justament el dia 4 de juliol, Dia de la Independència, arribava als Estats Units, amb el que això comporta de festes, jocs d'artifici etc. Vaig començar la carrera professional en pediatria, el que ara en diuen el MIR durant dos anys a la Universitat de Louisville. El tercer any ja vaig anar a Houston, on primer vaig fer d'instructor, després vaig anar passant pels diferents graus de professor fins a arribar a catedràtic. Actualment sóc excatedràtic i professor de Serveis Distingits, on tan sols arriba un 1% a aconseguir aquest títol. Ja fa dotze anys d'això i vull remarcar que no sóc professor "emèritus" com molta gent pensa (professor que s'ha jubilat i que el claustre considera que té suficients mèrits). Jo no tinc cap pressa ni ganes de jubilar-me, ja em va bé tal com estic.

Una persona molt influent en la seva vida?

Sense cap mena de dubtes el meu germà Vicenç. No es pot dir que em vagi fer de pare, però sí de germà gran. Em van matar el pare quan tenia nou anys i en Vicenç va tenir cura de mi; ell era dotze anys més gran que jo i realment va exercir com a germà gran. La meua mare també va influir moltíssim, era una mestressa de casa sense estudis, però intel·ligentíssima, molt treballadora i amb un gran cor, només cal dir que les dues nores sempre deien que preferien viure amb ella que no pas amb les seves respectives mares. Això sol ja reflecteix el seu caràcter tan humà i bonadós. Estic segur que si hagués nascut als anys cinquanta, hauria pogut desenvolupar tot el seu potencial.



També hi va haver persones de la Facultat de Medicina que van ser nomenats "doctors Honoris Causa" per la Universitat Autònoma molt influents en la meua vida.

El millor record de la infància?

Les reunions familiars. Els àpats a casa. Els records del meu íntim amic Ramon Sobrevia, el marit de la Montserrat Camps, en Ramon Valls, jugar al carrer amb la pilota, amb patinets, parlar, els estudis als Escolapis, etc.

Em pot parlar de la senyoreta Codina?

La senyoreta Codina era mestra a Llinars i una vegada que vam venir dels Estats Units amb els meus fills, feia de profesora d'espanyol de la meua filla Núria, una cosa que sempre li estaré molt agraït.

La pèrdua més gran tret de la dels pares?

La pèrdua del meu germà Vicenç mort l'any 1992 després de patir durant sis anys de Parkinson i Alzheimer. Malauradament les va contraure no gaire gran i el fet de davallar el va frapar molt, veure's ell mateix com un cos vivent. Teníem un vinde especial i entranyable, jo admirava moltíssim la seva intel·ligència i energia, tot el que havia fet durant la seva vida. També va morir una meua germana, però jo era molt petit i no va ser el mateix que amb en Vicenç. D'ella recordo tan sols les baralles que hi solen haver entre infants.

Com és que viu i treballa als Estats Units?

Es viu malament i es treballa molt bé. És diferent d'Europa, allà la família no té cohesió; els nois sempre van a estudiar a una universitat que no és la ciutat on es viu i aquest fet acaba per desmembrar la família, evidentment no hi ha el caliu que hi ha aquí.

Les cases són molt boniques, grans i amb jardí i les condicions econòmiques molt bones, ja que tenim tota classe d'ajudes, la vida professional resulta molt més agradable, encara que en aquesta feina hi ha molt d'estrès, estic convençut que no és tan gran com el que poden tenir aquí. Em va sorprendre que els metges treballassin a temps complet, no tinguessin consul-

ta privada i és perquè estan ben pagats, no els calia ni els cal actualment consulta privada.

Ha hagut de renunciar a alguna cosa per arribar on és?

Si parles amb els meus fills dirien sense cap mena de dubte que vida de família equival a amor a distància, amb això ja t'ho dic tot.

Pot gaudir dels seus fills i néts, anar de vacances amb ells?

Abans sí, ens reuníem tots en un ranxo per Pasqua. A l'estiu cada dos o tres anys veníem a Catalunya; Barcelona, Llinars, Caldetes. També havíem anat a Costa Rica d'on és la mare i a Mèxic.

Alguna vegada ha pensat jubilar-se aquí a Catalunya, o pesa massa la família vivint als Estats Units?

Desconec el mot jubilar. No ho he pensat mai, és una incògnita. De totes maneres si ho hagués de fer segurament seria per raons de salut i el més probable seria que me n'anés a viure amb algun dels meus fills. Però, com he dit abans, aquesta paraula no la tinc al meu repertori.

Com s'ho fa per mantenir sempre aquest esperit tan juvenil?

En primer lloc penso que és un factor genètic i el segon és que m'agrada molt l'ensenyament i això em fa estar en contacte amb el jovent, al cap i a la fi ells em donen el seu elixir. Finalment el tracte agradable amb els malalts, que és una cosa que em complau molt.

Un defecte (si és que en té).

Sí que n'hi ha un, i és que sempre deixo les coses per a darrera hora. Després tinc la confiança que quan trepitgi el pedal del gas ja anirà de pressa. Tampoc escric mai un discurs, però això no vol dir que abans no hi hagi barrinat. Ara bé, si tinc un compromís especial aleshores ho deixo tot.

Una virtut.

Considero que sóc treballador.

Una mania.

Sóc un fanàtic de l'exercici físic. En aquest aspecte, penso que sóc un xic compulsiu. Ah! També m'agrada molt dormir, ho faig en qualsevol lloc on trobi una mica de pau, sobretot els avions.

Un plat exquisit.

Ja ho saps, un bon plat de bolets, els rovellons, però no tinc preferències m'agraden tots. El pa amb tomàquet amb tonyina, una amanida i, sobretot, la xocolata negra, "ben negra". Trobo que és un plaer sensual, a més és boníssima per a la salut perquè duu molts antioxidants.

L'últim llibre que ha llegit.

"Personatges", d'en Josep Maria Espinàs, company meu del curs de batxillerat als Escolapis de Barcelona del carrer de la Diputació. D'allí tinc records molt bons, i unes vertaderes amistats que encara ara perduren, ja que fem un sopar anual, i hem de tenir en compte que vam acabar el curs de batxillerat l'any 1944. Primer ens ho dèiem per carta des de París, després amb un telegrama i més endavant per telèfon, actualment ho fem personalment i sempre em deixen triar a mi, normalment ho fem al desembre. Actualment llegeixo cada dia per internet la columna que escriu un dels companys, Joaquim Batlle, que també feia uns dibuixos excepcionals.

Una ciutat per viure.

Sense cap mena de dubte París i Barcelona.

Ha voltat pertot arreu, hi ha algun lloc on li agradaria anar que no conegui?

Encara que he viatjat molt a causa de la meua feina, em queden llocs per conèixer, la Xina, Egipte, Kènia, etc.

Amb quin personatge famós compartiria un sopar?

Amb John F. Kennedy, que tenia una cultura extraordinària i una agudesa mental increïble, i amb Joan Pau

II, si encara fossin vius, els admirava moltíssim. També amb el bisbe Pere Casaldàliga, un català que ja fa molts anys que és al Brasil a la regió del Mato Grosso lluitant pels drets dels nadius a expenses d'estar en discrepància amb el Vaticà.

Una anècdota.

Arribant als Estats Units sabia anglès, això era evident, però l'anglès de l'Institut Britànic i em va costar molt entendre i agafar l'accent americà. Per culpa d'això tinc algunes anècdotes sobretot pel que fa als tres primers mesos a l'hospital. Resulta que sonava el telèfon a la una de la matinada i la infermera m'explicava el problema i jo m'alçava del llit, l'anava a veure i també el malalt, parlava amb ell i amb els familiars i tornava a dormir. Així una vegada i una altra sense cansar-me, fent un horari de les vuit del matí a les cinc de la tarda i la nit de guàrdia. Em vaig guanyar una reputació genial de metge responsable, conscient i treballador per no tractar el problema per telèfon i anar directament a veure el pacient. Doncs bé, hi anava

tantes vegades perquè no havia entès res del que em deia la infermera per telèfon i necessitava veure-la com parlava per poder-la entendre. La tercera setmana ja em vaig espavilar per entendre-ho tot i que aleshores no hi havia Déu que m'alçés del llit.

També n'hi ha una altra de bona: al començament em van destinar a la Nurseries de la Diarrea UCI, per atendre nens amb diarrea evidentment. Venien moltes estudiants d'infermeria a veure'm i jo content perquè em pensava que em trobaven "guapot", doncs bé resulta que volien que demanés el full dels fluids "Fluid Sheet" i jo sense voler demanava en el meu anglès particular "els fulls de merda", naturalment les estudiants es feien un bon tip de riure. Una infermera, per cert preciosa, em va avisar que anés en compte.

Després també em trobo que vagi on vagi no em saben ubicar l'accent. El seixanta per cent em diuen que sóc jueu, o europeu oriental, fins i tot pel cognom Vallbona, pensen que

vinc d'Itàlia i pel nom Carles, pensen que sóc argentí. Acostumo a parlar amb els taxistes que és una cosa que m'encanta i de passada prenc el pols de com està tot, els pregunto què diuen els passatgers, com va la política, etc. i ells es posen a xerrar pels descosits. Una vegada un taxista de Nova York em va preguntar d'on venia i li vaig dir: a veure si ho endevina? Em va contestar que per l'accent li semblava que era jueu rus, l'home n'estava ben convençut i finalment el que era jueu rus era ell. De totes maneres

no em molesta que em confonguin amb un jueu, ja que quan vaig arribar als Estats Units, els meus millors companys eren jueus.

Una altra anècdota molt bona és sobre els companys de batxillerat, resulta que ens aveníem molt i tots junts vam formar el curs del "POP". Encara no sé d'on bé el nom. El mateix Joaquim Batlle ens va dibuixar l'anagrama que era un pop amb uns tentacles i ens abraçava a tots, de fet ho dibuixava a les classes o per algun passadís, doncs bé això ens va dur més d'un problema i sobretot la policia estava molt amoïnada per aquelles sigles misterioses ja que ells relacionaven el "POP" amb el Partido Obrero Popular, organització molt buscada per revolucionària. Això a nosaltres ens feia molta gràcia.

Quin és el seu ideal de la felicitat?

És educar amb entusiasme i obtenir una bona resposta de les persones a qui s'educa. I, molt important, qualsevol reunió familiar.



Esther Castanyer i A.M.LL.

Activitats



19 d'octubre, dia mundial del càncer de mama

Tots units per uns llacets roses que commemoren el dia de càncer de mama

Com ja va sent habitual any rere any, es va celebrar el dia mundial del càncer de mama. Al coincidir en cap de setmana, es va poder treballar més, realitzant un munt d'activitats que van durar des de el divendres fins al dilluns, podent proporcionar més informació a tota la comarca vallesana.

Deixant de banda les delegacions d'Oncovallès de: Mollet del Vallès, Parets, del Vallès, La Garriga, Cardedeu i La Roca del Vallès que van fer les seves pròpies activitats i taules informatives, no escatimant esforços en cap moment per donar el millor servei.

A Granollers es muntaren taules el dilluns dia 20, al CAP Vallès, CAP Sant Miquel, l'Hospital General de Granollers, dins la Mútua del Carme i davant de Perfumeries Atalaya que ja compten com a propi el conegut lema:

'La teva salut és la millor bellesa'. Pensa-hi!

Atalaya Perfumeries i Oncovallès col·laboraren estretament durant tota jornada de sensibilització. Per corroborar el seu eslògan: "Tu, per da-munt de tot", van fer un petit obsequi a totes les dones que visitaven les seves botigues de Granollers duent l'emblemàtic llacet rosa que es dona per a tal diada.

Enguany, s'ha de fer constar que les dones anaven més predisposades a col·laborar, ni tan sols se'ls havia de demanar res. Al mateix temps que cercaven la informació sobre un tema tan important, feien un donatiu per Oncovallès. Des de la Fundació volem agrair amb escreix tant una cosa com l'altra. Una ens ajuda amb la gran quantitat de despeses que sempre tenim i l'altra ajuda a tota la societat a prevenir la malaltia, el que fa que en un curt termini abarateixi aquestes grans despeses, ja que unes dones ben informades i previsoros s'han observat o han anat al seu metge amb el temps suficient per guarir-se, sense haver d'arribar als tractaments més agressius.

Una tarda a KH-7 Lloreda

Una vegada més els senyors Lloreda han tingut la amabilitat de convidar-nos a visitar la seva magnífica i cada vegada més moderna empresa.

Es va omplir un autobús i fins i tot van caldre cotxes particulars per encabir unes vuitanta persones, entre voluntàries i afectades de Granollers, de Parets, de la Roca i la Garriga.

Se'ns va rebre amb la cordialitat de costum i ens van repartir en grups per poder mostrar-nos millor l'empresa i els seus productes.



Aquest any el producte estrella era, una capseta molt bonica on hi havia les eines adequades i el productes adients per netejar les joies. Una cosa que a les dones ens va encantar. Tot un luxe! A més s'ha de dir que l'invent ha sorgit de l'espina que duia clavada en Josep Maria, ja que en visites anteriors sempre ens explicava que el seu pare havia començat buscant un producte per a les joies i aleshores va ser quan va sortir el famós KH-7. També ens van mostrar unes tovalloletes per als sanitaris, humides amb un dels seus fantàstics productes, per anar amb tota la tranquil·litat als lavabos aliens sense por de agafar-hi microbis. Una genialitat!

Després d'una grata explicació basada en la innovació, la passejada per la nau durant la qual varem veure que gairebé era tot nou, ens van convidar a un extraordinari refrigeri on no hi va faltar de res. Amb unes taules estratègicament parades, una vegada més va notar-se la mà esquerra de l'Elena, l'entranyable esposa del Josep Maria i gran col·laboradora a l'empresa.

A la sortida ens esperava una rosa i un lot de productes Lloreda, que a les dones ens ajuden molt en la neteja diària.

Des de aquestes pàgines volem agrair als senyors Lloreda la seva generositat amb la nostra causa, ja que sempre estan disposats a ajudar.

En nom d'Oncovallès i de totes les persones que vam gaudir d'una tarda meravellosa els donem les més sinceres gràcies.

Esther Castanyer



PIONEROS EN BANCA CÍVICA

Fundació CAN VOLCAN: 'Punto de encuentro'

El 25 d'octubre vam ser convidats per la Fundació VOLCAN-Voluntariat de Caixa Navarra a participar en una trobada d'entitats socials al Parc de la Ciutadella de Barcelona. Els objectius no eren altres que els de facilitar el contacte entre elles i fer un apropament participatiu de la ciutadania en general i dels clients cap a les entitats que desenvolupen projectes socials amb el suport de Caixa Navarra, dins el programa d'acció creat, en el qual el client és el que decideix quina entitat o quin projecte rep el suport econòmic, el programa s'anomena: 'Tú eliges: Tú decides'.

Olga SC



Col·lecta = Solidaritat conjunta



El dimecres 10 de desembre al Club Natació de Granollers es va fer una xerrada sota el títol 'Cuidem la nostra salut?', que van impartir la doctora Eulàlia

Cladellas, metgessa de família, i Sílvia Terricabras, infermera.

A banda, el dissabte 13 de desembre, coincidint com acostuma a ser habitual amb la Col·lecta anual d'Oncovallès, el Club Natació Granollers va celebrar també la tercera edició de la Marató solidària.

La Col·lecta instaurada sota el lema:



Es va fer amb tot el nostre voluntariat, grans i petits, pels carrers i places de Granollers, amb la inestimable col·laboració d'entitats socials de Granollers com la colla sardanista 'Àgora', del barri Sant Miquel i de tots els botiguers que van fer palesa la seva generositat al mateix temps que tota la població en general, tot i que la economia actual no passa pels millors moments.

Conscients dels temps que passem, demanem una ajuda a tot el empresariat vallesà per a la nostra Fundació per poder tirar endavant els nostres projectes.

L'endemà, diumenge, es va fer el tradicional càlcul de diners del que havia estat la jornada

solidària, gràcies a una trentena de voluntaris, que va concloure amb un dinar de germanor a la seu de l'Avinguda del Parc, gràcies a BonÀrea que va posar a l'abast de la Fundació tota la intendència per reconfortar el personal després de dos dies de feina força esgotadora. També cal agrair la inestimable col·laboració de la Fundació Ferrer Sala Freixenet.

Olga SC

OMPLE LA GUARDIOLA CONTRA EL CÀNCER:

DISSABTE dia 13

1 euro + = + ajuda



Sortida nadalenca a Espinelves

La sortida d'aquest any ha estat a la 28a fira de l'abet del bonic poble d'Espinelves, a la comarca d'Osona. Un cop allà, i després del bon viatge amb l'autobús que ens hi portava, vam poder admirar els magnífics paisatges que envolten el poble i que ens feien sentir com a integrants d'un pessebre vivent.

Pels carrers del poble hi havia les parades d'avets i productes naturals i artesanals que ja són famoses arreu de casa nostra.

Al teatre, va donar la benvinguda als integrants de l'excursió, l'alcalde, el senyor Àngel Tortades, que va lloar la bona tasca feta per Oncovallès. I per part de la fundació se li va fer entrega d'un bonic obsequi, fet pel nostre taller d'art i amiatat, amb el logo de la entitat.

Després, ens va invitar a veure l'interessant audiovisual del Parc Natural del Montseny.

A l'hora del dinar, que es va fer al reconegut restaurant "Fusimanya", va quedar palesa la bona germanor entre els assistents, tan afectats com voluntaris, i vam aprofitar aquesta estona per



arribar a coneixe'ns una mica més tots plegats.

Al final de l'àpat, que va ser molt abundant, es van sortejar dos caps de setmana per a dues persones cada un, gentilesa de l'hotel Ciutat de Granollers, que van fer d'allò més contentes les guanyadores. També es va poder agrair a la mestressa del restaurant, la Dolors, la bona acollida i que ens hi fes sentir com a casa.

La tornada la van amenitzar un munt d'acudits que ens van fer el viatge molt divertit.

Un cop més s'acosta Nadal i aquesta sortida del més de desembre ens porta el seu esperit. De part d'Oncovallès us desitgem MOLT BONES FESTES!

A.M.L.L.

Festa Nadalenca amb "Pinzellades dels Pastorets"



El dia 18 de desembre, es va donar per acabada la temporada d'activitats del 2008. Oncovallès va organitzar una festa per acomiadar l'any bonica i entretinguda, a la coneguda Sala Tarafa.

El taller de teràpia d'expressió emocional, del qual ha sorgit el grup de teatre Mandala, ens va oferir "Pinzellades dels Pastorets", adaptació de l'obra de Josep M. Folch i Torres, sota la direcció d'Olga Pey.

L'acte, el van presentar en Joan Sala Vila i l'Esther Castanyer, el primer amb la seva professionalitat i do de paraula, i la sego-

na, "una servidora", amb la candidesa i l'esperança de poder aprendre del mestre.

Els artistes, ben caracteritzats en l'ambient i molt ben maquillats per la Pepi Doncel, es van lluir en els seus personatges i els espectadors van gaudir de la seva actuació. Aprofito per felicitar-los des d'aquestes pàgines. Acabada la representació, van pujar a l'escenari la Carme Grau, l'Olga Salavedra i l'Antònia Mesas i els van fer entrega d'una típica planta nadalenca. Va ser una imatge preciosa veure tanta coloraina dalt de l'escenari.

Una vegada més, Oncovallès va oferir a tothom la típica torronada amb el cava tradicional. Una tarda divertida i amena de què vam gaudir tots plegats.

Bones Festes!

Esther Castanyer

Des d'Oncovallès volem fer un esment molt especial a tot el grup de teatre Mandala, encoratjant-los per a properes edicions a continuar el seu bon fer, a la Pepi Doncel per la seva extrema professionalitat alhora de maquillar i caracteritzar tan bé els personatges, a Mercè Navarro per la seva col·laboració, a Jaume Vilardell per la bona feina en música i so i, a Joan Sagalés per la decoració artística tan ben feta. Gràcies a tots i a cadascú!

Col·lecta anual 2008

El dissabte 18 d'octubre es va fer a Parets del Vallès la col·lecta anual per recollir fons per a la Fundació. El dia va sortir plujós i a mig matí va començar a ploure molt fort. Quatre de les cinc taules que havíem posat van haver de plegar perquè no tenien on aixopugar-se. La circulació de gent pel carrer també va ser molt minsa, i per això esperem que en properes ocasions el temps estigui més de la nostra part i no ens deixi una sensació de frustració.

No obstant això, vam veure que cada cop més la gent sap que existim i ens tenen en compte a l'hora de resoldre dubtes, amb unes persones disposades a donar-los-hi una mà quan ho necessitin. Aquest any va ser molta la gent que es va acostar a la taula per aclarir qüestions referents als serveis que els podem oferir i també que es va interessar per tota la informació que els donàvem.

Un any més hem d'agrair la col·laboració de les voluntàries, sense les quals no seria possible tirar endavant aquest projecte.

Conferència sobre Nutrició i càncer Dia Mundial del Càncer de Mama 2008



Amb motiu del Dia Mundial del Càncer de Mama, el dilluns dia 20 d'octubre va tenir lloc al teatre de Ca n'Oms una conferència sobre "Nutrició i càncer" a la qual va assistir

un públic molt nombros. A l'acte hi van assistir la senyora Yolanda García, cap d'Infermeria del Centre d'Assistència Primària i la senyora Amèlia Marquino, regidora de Sanitat.

La senyora Yolanda García va dir unes paraules per ressaltar la importància de l'alimentació en les persones afectades de càncer i va donar dades pel que fa a la incidència dels hàbits alimentaris en l'aparició del càncer. A continuació va cedir la paraula a la senyora Glòria Gómez, nutricionista d'Oncovallès, que va enfocar la seva exposició des de dos punts de vista:

L'alimentació de les persones afectades de càncer s'ha de

dirigir de forma individualitzada i adaptada a les seves circumstàncies.

La importància de l'alimentació preventiva del càncer, que incideix sobre els factors i els hàbits culturals de risc i potencia els aspectes de l'alimentació que són un factor de protecció.

El tema va interessar moltíssim al públic assistent i el col·loqui va ser molt participatiu. Tothom va gaudir d'un ambient molt distès i va poder aclarir tots els seus dubtes sobre els hàbits alimentaris, al mateix temps que se l'informava sobre el que és més adient per a una vida sana i el que cal fer per evitar els factors de risc.



Sopar anual de la Fundació Oncovallès a Parets del Vallès

El divendres 28 de novembre es va fer al Restaurant La Salut el sopar anual de Parets del Vallès contra el Càncer. Abans del sopar, el Dr. Enric Pous va fer una xerrada sobre "Els avenços en oncologia" i també vam gaudir d'unes paraules molt encoratjadores per part del senyor Joan Seguer, alcalde de Parets. En acabar el sopar, es va procedir al tradicional sorteig de regals, tots ells obsequis de comerciants i d'empreses que cada any col·laboren amb nosaltres.

Com a conductora de l'acte vam tenir la senyora Pepi Volart de Ràdio Parets, a la qual volem agrair la seva col·laboració i felicitar-la pel seu "savoir faire" davant dels micròfons.



La senyora Paquita Urtusol va tancar l'acte donant les gràcies a tothom per la seva assistència i en especial al senyor alcalde perquè, sobrepassant la mesura de la seva capacitat de

gestió, ens facilita en tot el possible la nostra tasca.

Totes les persones que col·laborem en l'organització d'aquest sopar i en el desenvolupament de les altres activitats que es fan durant l'any ens sentim molt contentes i agràides de l'actitud i de l'esperit que mou els paretans i les paretanes en la lluita contra el càncer.

Rosa Maria Velázquez Moreu

Delegació de La Roca

Col·lecta



Coincidint amb la festa major de la Roca del Vallès, el 14 de setembre vam tenir la sort de gaudir d'un dia ben assolellat i tota la nostra delegació va sortir al carrer amb la guardiola per fer la nostra col·lecta anual. La recaptació serveix per poder continuar donant serveis als roquerols que ho precisin, des de l'ABS la Roca i des de la seu central a Granollers. Des d'aquí volem agrair a tots els voluntaris la seva participació.

Càncer de mama la Torreta

El divendres 17 d'octubre des de la delegació de La Roca es va fer arribar al CAP de La Torreta, i per tant a tots els usuaris, tota la informació sobre el càncer de mama i s'hi van repartir els llacets roses.

Núria Aguilera

Voluntària Oncovalles la Roca contra el càncer



Dia Mundial Càncer de Mama

A la Roca del Vallès, el 17 d'octubre, i gràcies al nostre voluntariat, es van poder repartir tot tipus de díptics i d'informació tant a les botigues com també a l'ABS. Cap al vespre al Centre Cultural va organitzar una xerrada en commemoració de la Diada sobre Fisioteràpia a càrrec de Noèlia Molina, cap del departament de la Fundació, amb un títol adient: 'Fisioteràpia en el càncer de mama'. Una cinquantena de persones van poder gaudir d'una immillorable explicació sobre els beneficis de què podem gaudir amb un bon tractament fisioterapeuta. Vull agrair l'assistència i la implicació en la taula del Dr. Josep Lluís Fernández, metge de família i coordinador de l'ABS de la Roca del Vallès, de Sílvia Crespo, presidenta d'Oncovallès la Roca contra el Càncer i psicooncòloga de la Fundació i de la Sra. Montserrat Atmetller, regidora de Sanitat de la Roca del Vallès. També volem agrair a la població en general tot l'interès més que hi ha demostrat.



Delegació de Santa Agnès de Malanyanes

Col·lecta

Cada any, aprofitem la Festa Major per treure les guardioles al carrer. Aquest any va ser el 24 d'agost. Ens fa molta il·lusió comprovar que els nostres conciutadans són tan solidaris amb el nostre projecte. Tan sols volem agrair-vos la vostra generositat i encoratjar-vos a retrobar-nos l'any vinent.

Olga SC

19 d'octubre, càncer de mama a Santa Agnès de Malanyanes

La delegació de Santa Agnès de Malanyanes va encarregar-se de portar tot el material informatiu i els emblemàtics llacets roses al CAP de la seva població. Així totes les dones van poder estar puntualment informades de la importància que té una detecció precoç en aquest tipus de càncer.

Delegació de La Garriga

Càncer de mama a la Garriga

El divendres 17 d'octubre la delegació de la Garriga va repartir els emblemàtics llacets roses i va donar tot tipus d'informació dins l'ABS i per tot el poble amb diverses taules informatives.

Al capvespre es va inaugurar la exposició fotogràfica 'L'orgull de l'absència' de la molletenca Judith Vizcarra a la Sala Municipal d'Exposicions de la Garriga amb una taula rodona organitzada per Oncovallès. La presentació va anar a càrrec de la doctora Ana Turres, directora de l'ABS. El doctor Miquel González, cirurgià reconstructor de l'Hospital General de Granollers, ens va fer una magnífica síntesi dels avenços actuals dins la cirurgia reconstructora. La Carme Cortés, cap del Departament de Psicooncologia de la Fundació i psicooncòloga dels hospitals de Granollers i Mollet, va ser el fil conductor de la amena xerrada 'Càncer de mama, experiència i esperança', on ens va recomanar una sèrie de pautes per poder "viure la situació de malaltia com a un aprenentatge personal" i va acabar la xerrada amb unes encertadíssimes paraules de Goethe: "Amb la malaltia he après coses que d'altra manera no hauria après en tota la meua vida". Després, Maria Sierra, afectada de càncer ens va donar el seu testimoni personal, amb una entenedidora sinceritat. Ens va transmetre com van viure tant ella com tot el seu entorn familiar els primers moments de la malaltia, les diferents etapes i la diversitat d'actituds dels diferents familiars més propers, i va acabar, això sí, amb una més que positiva reflexió encoratjadora.

La sala va estar en tot moment plena de gom a gom de garriguencs i garriguenques com també d'un bon nombre de representació municipal que van demostrar el gran interès per la temàtica exposada. La presidenta de la Garriga contra el càncer, Matilde

Arnau, va tenir unes paraules d'agraïment per la concorreguda assistència i la clausura de l'acte va anar a càrrec de la senyora alcaldessa, Neus Bulbena.



Delegació de Cardedeu

Activitats socials a Cardedeu

- Setmanalment hi fem tallers de musicoteràpia, d'escriptura i de cuina.
- 17, 18 i 19 d'octubre, dins la Fira d'Entitats: Col·lecta i taula informativa de la prevenció de càncer de mama els tres dies i xerrada de Fisioteràpia a càrrec de Noèlia Molina, sobre la 'Fisioteràpia en el càncer de mama' el dissabte 18, a la Sala de Columnes de l'Ajuntament de Cardedeu.
- 15 de desembre, al Casal de la Gent Gran, berenar de Nadal. Agraïm la col·laboració de tots els cardedeuencs!

Olga SC



Foto cedida per: Sara Riera/ OAMC

Sopar benèfic a la Garriga

La Delegació la Garriga contra el càncer va organitzar el dissabte 29 de novembre el sopar benèfic anual. Prop d'un centenar de garriguencs es van solidaritzar amb aquesta fita al restaurant La Garrafa. Els seus responsables també s'hi van implicar de manera excepcional. Abans del sopar, els assistents van poder gaudir d'una petita mostra molt divertida de l'obra del grup de teatre garriguenc Nates. El sopar va estar d'allò més bé, l'ambient va ser magnífic, amb la solidària assistència de senyora alcaldessa, Neus Bulbena, com a màxim representant municipal i la de diversos membres del patronat de la Fundació encapçalats pel president, el senyor Pere Cladellas. És un goig veure com la població es mou per inquietuds solidàries. Des d'Oncovallès, volem donar-vos a tots les gràcies i us encoratgem a retrobar-nos l'any vinent!

Delegació de Mollet



Oncovallès i la Fundació Privada Hospital de Mollet del Vallès aposten per la prevenció!

La Fundació Privada Hospital de Mollet es va unir a Oncovallès col·laborant estretament en aquesta jornada de sensibilització, posant a la nostra disposició tot tipus de mitjans i facilitats per tenir una taula informativa situada durant tot el dia a l'entrada principal del centre, amb l'objectiu principal de conscienciar a la ciutadania de la importància que té la detecció precoç en aquest tipus de càncer.

Durant aquell matí el Dr. Santiago Escrivà de Romaní, del Servei d'Oncologia, i el Dr. Anton Vallès, del Servei de Ginecologia, van atendre als mitjans de comunicació aportant dades del nombre de casos anuals de càncer de mama detectats pel centre i recordant la importància d'efectuar els controls adequats per prevenir aquesta malaltia. Uns dies abans, coincidint amb la diada, el Dr. Miquel Hernández-Bronchud, cap del comitè sanitari d'Oncovallès i també cap d'oncologia dels tres hospitals de la nostra comarca, havia estat convidat al programa 'Fem salut' de Ràdio Mollet 93.6 FM, per parlar de la detecció precoç, tractaments i investigacions amb cel·lules mare del càncer de mama.

Es de rebut que fem palès i públic, el nostre més sincer agraïment envers la direcció i tot el personal de l'hospital per el bon tracte humà que sempre ens han dispensat. Moltes gràcies a tothom!

Espurnes Famoses

Els gens són les cartes que et donen al néixer: són importants, però la partida depèn de com tu la juguis.

Manel Esteller, científic a El País Semanal

El més bo de ser pessimista és que sempre et passen dues coses: o comproves que tenies raó o te'n duus agradables sorpreses.

George Will, periodista

Sigues feliç amb el teu cos... És l'únic que tens, per tant, més val que t'agradi.

Keira Knightley, actriu

Acudits

Senyor agent, em pot aguantar la cervesa perquè pugui ensenyar-li el meu permís de conduir?

No cantava vostè amb els Village People, agent?

Si vostè m'ha atrapat, és perquè corria a 180 km/h. Ben fet agent!

Jo volia anar a la mateixa velocitat que els altres cotxes. Si vostè ara no en veu cap, és perquè tots m'han avançat!

Consells pràctics

Saps que...

amb cinc minuts d'entrenament diari amb pesos es pot recuperar l'equivalent a deu anys de teixit muscular perdut?

El secret de la longevitat

L'investigador de la longevitat Dan Buettner ha estudiat els indrets on la gent viu més temps (Sardenya, a Itàlia; Okinawa, al Japó; Nicoya, a Costa Rica; i Loma Linda, a Califòrnia), i ha publicat un llibre amb els consells dels seus habitants. "No hi ha remeis per l'envelliment", diu. Però es pot retardar evitant els aliments processats; donant prioritat a la família, reduint el consum de calories en un 20% i consultant la bàscula cada dia. Tot això, a part de reduir l'estrès.

Com aconseguir-ho? Medita: en un lloc tranquil assegut/da, concentra't en l'aire inhalat i exhalat sobre la zona de pell que hi ha entre el nas i el llavi superior. Comença amb quinze minuts al dia fins a arribar a una hora. Missió personal: escriure-la ajuda a desenvolupar el teu propòsit a la vida, un factor que ajuda la longevitat. Ioga: practicar-lo a la maduresa és essencial per les articulacions, diu Buettner.

Sudoku

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Sudoku

3	4	5	2	6	8	1	7	9
2	8	7	4	1	9	6	3	5
9	6	1	5	3	7	2	8	4
7	1	3	9	2	4	8	5	6
4	2	6	8	5	3	7	9	1
8	5	9	7	6	1	4	2	3
1	9	8	3	4	2	5	6	7
6	7	2	1	9	5	3	4	8
5	3	4	6	7	8	9	1	2

Artículo nº 1045X



Artículo nº 5760



Artículo nº 6404



Artículo nº 5756X



Tender Body Care

Cup
AA-A-B-C-D-E-F-G-H

Anita
UniqueBodyWear
- since 1886 -



Por favor, mándenme
información gratuita a:

Nombre - Apellidos

.....

Calle

.....

C.P. - Población

.....

ANITA Spain S.L. • Ronda Maiols 1 • Local 233 B
08192 Sant Quirze del Vallés (Barcelona)
Teléfono: 93 746 44 27 • Fax: 93 710 42 92
E-mail: anita.sp@anita.net

www.anita.com

AnitaCare®

Corsetería, prótesis y moda de baño
para mujeres mastectomizadas.



Oncovallès
Fundació Privada
d'Ajuda Oncològica

Fes un donatiu!
20 euros a l'any
ens poden ajudar molt!

Fes-te soci!

Sr./Sra.

DNI Adreça

Població Província C.P.

Data de naixement Tel. Mòbil

Sol·licita l'admissió de col·laborador amb La Fundació Oncovallès amb una quota de (marcar casella corresponent) amb càrrec al compte corrent o llibreta del banc/caixa

	Entitat:	Oficina:	DC:
Núm. de compte:			
Signatura:	☐ 20 euros	☐ 30 euros	☐ 60 euros
	☐ Altra quantitat	Euros	
	☐ mensual	☐ trimestral	☐ anual
	Data:		

Caldes de Montbui - Av. Josep M^a Fontcuberta, 128
Palau Solità
L'Ametlla del Vallès - Passeig de l'Ametlla, 17
Sant Feliu de Codines

Mollet del Vallès - C/ Sant Llorenç, 41
Granollers - Av. del Parc, 9, 6a. planta
Santa Agnès de Malanyanes
La Roca del Vallès - Plaça de l'Era, s/n

Cardedeu - C/ Acàcies, 1
Parets del Vallès - Av. Catalunya, 74
La Garriga - Carretera Samalús, 2-4

Les seves dades seran tractades amb confidencialitat segons el compliment de les obligacions existents a conseqüència de la Llei Orgànica 15/99 de 13 de Desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal.



Preus de Fàbrica Autoservei Ràpid i àgil
Girona, 88 Granollers 93 879 56 88

AUS CARNS OUS I EMBUTITS
Alfons IV, 85 Granollers 93 879 42 25