ONCOVALLÈS

Fundació d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

Butlletí núm. 7
2n semestre 2009

Editorial
*
Salutacions
*
Ciència
ELS PADES

Voluntariat professional

Taller d'Art i Amistat

Comiats
*
Agraïments
*
Col·laboracions
*
Projectes

Entrevista:

El camí de la reconstrucció

Actes Socials
*
Activitats

Delegacions del Vallès

SUMARI

Editorial 2
Salutacions 3
Ciència 4
Voluntariat professional 5
Comiats 6
Agraïments 7
Col·laboracions 8
Projectes 11
Entrevista 12
Xerrades 16
Actes Socials 17
Activitats 18
Delegacions del Vallès 22
Consells pràctics 26
Fes-te soci 28

Fundació ONCOVALLÈS
Horaris: de dilluns a divendres
Matins de 9:30 a 13:30h.
Tardes de 16:00 a 20:00h.
Av. del Parc, núm.9 6a planta
Granollers – 08402
Telèfon/Fax: 93 870 01 67
fundacio@oncovalles.org

ONCOVALLÈS és una revista gratuita. 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 socis a la contraportada de la Revista

Editorial

Lluitar

Sovint, quan ens topem davant del mal, del dolor, del sofriment tenim el perill de prendre una postura evasiva, com si aquest mal no existís o com si no hi hagués cap més remei que resignar-se i acceptar-lo passivament, com si fos un càstig o una fatalitat dissortada.

L'actitud autènticament humana i cristiana és afrontar amb serenor la realitat que ens toca viure i alhora lluitar amb tots els mitjans possibles per posar-hi remei.

És molt encomiable tot el treball que realitzen les Entitats Contra el Càncer, com la Fundació Oncovallès cara a la nostra societat. En primer lloc posen en el seu lloc la realitat que cal afrontar i lluitar contra ella. També intenten acompanyar els malalts en l'acceptació del fet i posar tot el que estigui al seu abast per lluitar-hi. En tercer terme intenten acompanyar els familiars que els envolten i fer campanya en la nostra societat per acceptar aquesta realitat.

Les campanyes preventives i tots els mitjans que es posen al servei per eradicar aquesta malaltia mereixen el suport de la nostra societat, i és entre tots que, lluitant contra el mal, farem un món millor, més fratern i més just.

Seguim fent aquest treball i que plegats fem tot el que calgui per situar en el seu lloc aquesta malaltia. Que la prevenció, les noves tècniques d'investigació i l'esforç renovat de tota una societat ajudin tantes i tantes persones a qui, a prop nostre, se'ls diagnostica un càncer.

Déu ens demana una lluita ferma i un treball actiu davant de tots els homes i de les seves necessitats; i que tots, estimant, posem l'autèntica llavor de vida que és l'amor.

Mn. Lluís Pou
Rector de Sant Esteve - GRANOLLERS

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

Equip de redacció:
Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Esther Castanyer
Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala Vila i Olga Salavedra
Col·laboradors: María Capel, Anna Mª Llòpis i Melody Moreno
Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada
Dipòsit Legal: B-17.858-2.006
Fotos: Arxiu Oncovallès. Muntatges: 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. Germà Morlans Molina
Cap de Secció de la Unitat de Cures Pal·liatives
Fundació Hospital-Asil de Granollers

"Gràcies"

Quan els responsables d'Oncovallès em van demanar aquesta col·laboració vaig tenir molt clar què era el que us volia transmetre, que no és res més que donar-vos les gràcies per la vostra tasca de col·laboració en l'assistència dels pacients oncològics. Entitats com la vostra, arreu del nostre país i de la resta d'Espanya, fan possible una realitat, la de l'assistència integral als malalts oncològics.

Malauradament, en el nostre sistema sanitari -que val a dir considero un dels millors del món, ja que donem assistència sanitària a tothom i sense límits-, en molts casos això no és del tot cert. M'explicaré.

L'assistència de pacients amb patologies cròniques, progressives, i en moltes ocasions incurables, requereixen d'un abordatge integral, a traves de la participació d'un equip multidisciplinari de professionals de la salut. Quan parlem d'integral ens referim que el malalt no solament té molèsties físiques derivades de la seva malaltia, sinó que pateix emocionalment i també ho fa el seu entorn. En molts casos té temes pràctics per resoldre i, en uns altres, les seves creences o necessitats espirituals entren en crisi. Tot plegat fa que si sols abordem el malalt des del vessant tradicional del tractament mèdic amb l'ajuda d'infermeria per cobrir les seves necessitats, ens podem quedar curts si no s'assoleix la millora i el benestar o confort del pacient i de la seva família, que són els objectius que, de ben segur, qualsevol equip terapèutic busca per als seus malalts.

Entitats com la vostra, arreu del nostre país i de la resta d'Espanya, fan possible una realitat, la de l'assistència integral als malalts oncològics.

Per fer-ho bé ens calen professionals d'altres disciplines, com psicòlegs, arteraperutes, terapeutes ocupacionals, fisioterapeutes, agents pastorals de salut, experts en medicines alternatives, etc.

Doncs bé, en molts del nostres centres assistencials no disposem de tots aquests professionals, per motius que ara no és el lloc ni el moment d'analitzar, però es reconeguda la seva eficàcia i eficiència en el món sanitari modern, i aquí es on entren les col·laboracions amb entitats com Oncovallès.

En el nostre cas, l'Hospital de Granollers, la col·laboració amb Oncovallès permet disposar dels servei de suport psicoemocional, a traves de la participació de psicòlegs a la unitat d'Oncologia i en les àrees d'hospitalització, per part de professionals a càrrec de la vostra Fundació. Per tant és just que, com a professional que atén pacients que reben aquest ajuda el benefici de la qual puc valorar, us doni les gràcies en nom de tots els professionals que dia a dia estan el costat dels qui afronten la darrera etapa de la malaltia. Gràcies a tots els que feu possible Oncovallès.

Ciència ELS PADES

Guarir de vegades, Pal·liar sovint, Confortar sempre

Aquest podria ser el lema de la medicina pal·liativa en general i, en particular, dels PADES (Programa d'atenció domiciliària. Equip de suport). A vegades la medicina no pot guarir les malalties i apareix la tenebrosa frase "no hi ha res a fer". Això no és cert, i cal desterrar aquesta idea del nostre cap. Sempre hi ha quelcom a fer! Sovint es pot pal·liar, i gairebé sempre confortar. Lluitar contra el dolor o els símptomes físics, acompanyar i donar suport emocional al malalt i a la seva família, vetllar per un suport social adient a les necessitats del cas... La medicina pal·liativa intenta donar resposta a les necessitats del malalt i la seva família, des de l'acompanyament respectuós als seus valors i creences. El repte és molt gran, i és per això que treballen en equip: calen metges, també infermeres, treballadors socials i psicòlegs. També, si pogués ser, algun voluntari i alguna persona experta en acompanyament espiritual. Per minimitzar el sofriment humà, doncs d'això es tracta, tota ajuda és poca.

Els PADES intenten aportar aquesta visió de la medicina a casa, per tal que el malalt pugui estar-s'hi, si aquest és el seu desig, i donar suport als seus familiars en una tasca que a vegades els pot desbordar. Així mateix, si el malalt mor, fer-los costat, acompanyar-los en certa manera, en el procés sempre difícil del dol.

Ho fan treballant frec a frec amb els especialistes de l'hospital i el metge i la infermera de capçalera. Intenten aportar, sobretot, la seva expertesa en el maneig de símptomes i relació d'ajuda, una manera efectiva i àgil d'interdisciplinarietat, i un cert contínuum assistencial. Això darrer vol dir un contacte fluid entre tots els professionals implicats i vol dir, també, poder tenir un llit apunt a l'hospital, si les coses a casa no van com haurien d'anar. En aquest sentit és indispensable i d'agrair, el suport de les unitats hospitalàries de cures pal·liatives. El malalt no ha d'estar a casa: ha d'estar allà on estigui millor atès, en cada moment.

A la comarca del Vallès Oriental hi treballen actualment tres PADES: PADES Granollers (ICS, ICASS i Fundació Santa Susanna), PADES Mollet (ICS, ICASS) i, recentment, el PADES de Sant Celoni (Hospital de Sant Celoni). La manera de contactar amb ells és a través del seu metge de capçalera o el metge especialista. Això, tot i que a vegades pot semblar una trava burocràtica, és indispensable per garantir allò que dèiem, el continuum assistencial. Hem de pensar que a la nit i als caps de setmana els PADES no treballen; per altra banda, sense la implicació plena dels professionals de primària, es faria del tot impossible que poguessin dur a terme la seva tasca. Pensem que la "S" de PADES vol dir "suport", i es refereix a que són equips que donen suport als professionals de primària.

Una altra tasca que realitzen els PADES és la de vetllar pel suport a les famílies que tenen a càrrec la cura de malalts crònics amb alta dependència, sobretot malalts geriàtrics i malalts amb patologia neurològica avançada. En aquest sentit cal destacar l'estreta col·laboració amb els serveis socials municipals i el treball social de les àrees bàsiques de salut.

L'Equip de PADES

Voluntariat professional:

El Taller d'Art i Amistat

El Taller d'art i amistat va néixer com una necessitat terapèutica ja fa uns quatre cursos. És un espai artístic i un punt de trobada on compartir creativitat i amistat, un espai d'evasió de les nostres tasques i problemes quotidians.

És un taller que ha tingut molt d'èxit, i per això volem continuar en aquesta línia, creant una dinàmica en la qual el grup es trobi bé, s'hi pugui expressar amb confiança, en un clima basat en l'amistat, la tolerància i l'esperit d'ajuda. En definitiva, un espai on tothom pugui expressar-se a través del llenguatge verbal i plàstic.

Les activitats artístiques portades a terme ofereixen molts beneficis: són un estímul per als sentits a través de la utilització de diferents tècniques i materials. El fet de participar en aquest tipus d'activitat ajuda en l'autoestima del malalt o malalta i també en la confiança en si mateix pels resultats obtinguts. És una oportunitat valuosa per a l'expressió dels sentiments i la detecció per part dels professionals de situacions especials o difícils dels afectats o afectades. Es treballa de manera multidisciplinària amb la resta de professionals de la Fundació Oncovallès.

Aquest taller permet, en el procés creatiu, la millora del pacient oncològic ja que pot canalitzar les seves emocions, i és un espai de distracció. No cal tenir aptituds o habilitats específiques.

Les monitores estem molt satisfetes amb l'activitat, perquè observem com arriben i com s'il·lusionen sessió rere sessió. Dins el taller, decorem, xerrem, creem, riem i, en definitiva, gaudim d'una bona estona cada setmana.

Les tècniques que s'utilitzen són la del "découpage" (retallem motius de papers o tovallons i els enganxem sobre fusta, vidre, cartró), i també es treballa la pintura decorativa i altres tècniques manuals.

Nani Minguillón, Conchi Fernández, Mercè Navarro
Monitores del TALLER D'ART I AMISTAT

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.

Loli Jiménez

El día 9 de Enero, tras una larga lucha contra el cáncer, nos dejaba Dolores Jiménez a la edad de 50 años; creando un gran vacío. Era verdaderamente una gran mujer, pero ante todo era la mejor madre abuela y amiga que todos quisiéramos tener.

Su dulce voz se apagó, pero aún resuena en nuestros corazones. Toda su familia quisiera agradecer todas las muestras de apoyo brindadas en estos duros momentos.

Rosa Escudero

Beatriz Rubio

Hay un poeta que dijo que Vivir en el corazón de aquellos que hemos dejado: eso no es morir.

Tu vida ha significado mucho para nosotros, le ha dado sentido a las nuestras. Somos la familia que tu has forjado y seremos siempre una piña. Es solo tu cuerpo el que estaba enfermo. Tú esencia sigue viva, dándonos fuerza y ayuda. No olvidaremos tu gran sonrisa, tu alegría de tenernos contigo.

Nos has dejado sin amargura, serena, dándonos consejos hasta tu último día, mirándonos profundamente, más triste por nosotros que por lo que tu perdías. Como siempre has sido, escuchando a todos y comprendiendo.

Nos pedías que no hiciéramos dramas, que afrontáramos la pena con humor y amor. Eso será lo más difícil de cumplir, por lo mucho que te echamos de menos, nos falta tu voz, tu risa, tu talento, tu sensibilidad y tu amor incondicional. Y no hablo solo de los más cercanos, toda tu familia y amigos estamos sufriendo tu pérdida.

Nos has dado tanto amor de hija, esposa, madre, abuela, hermana y amiga que ese vacio es imposible de llenar. Supiste querernos tan bien! la vida sin ti ya nunca será lo mismo!

El Papá, tus hijos y nietas

Domingo, Maida, Lluis Eva, Walter, Cláudia, Laura y Berta

Agraïments:

"La Mútua"

CLADELLAS

Ajuntament de La Roca del Vallès

Ajuntament de l'Ametlla del Vallès

hotelciutatdegranollers

KH LLOREDA

caixaManresa

Júlia PERFUMERIA

Freixenet

Ajuntament de Cardedeu

AJUNTAMENT DE LA GARRIGA

Club Natació Granollers

VIENA

AVENIDA ESTACIO SERVEI GRANOLLERS

Meroil

Ajuntament de Granollers

uzeroU TIC

Serveis per a les tecnologies de la informació i les comunicacions

bonArea

urbaser

"la Caixa"

Anita care

RIS LLIS

un projecte triat per clients de can

EDUCA

BORRAS

Ajuntament de Parets del Vallès

centre de formació de perruqueria i estètica parc estudi som el teu !

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

C/SANT JAUME, 53
TEL/FAX: 93 870 53 41
08400 GRANOLLERS

atalaya PERFUMERIES

teix

Col·laboracions

El Cáncer se cura

¿Estoy diciendo una barbaridad? ¿Puede curarse el cáncer?. Pues no, no estoy creando vanas expectativas. El cáncer se puede curar y cada día que pasa las posibilidades aumentan. Salen nuevos fármacos y se utilizan métodos más precisos. Desgraciadamente aún hay muchas posibilidades de morir a causa de esa enfermedad. Pero, poco a poco, va siendo mayor el número de personas que consiguen vencerla. Y lo puedo decir con conocimiento de causa. Yo estoy sobreviviendo al cáncer.

Me explico; Tengo ahora 63 años. A los 60 me diagnosticaron cáncer de hígado. Cuando el médico me dijo lo que tenía, el mundo me cayó encima. No podía ser... Yo me encontraba bien... y me estaban diciendo que me quedaba poca vida.

Yo era de las personas a las que la palabra cáncer asustaba. Siempre hablaba de esa enfermedad llamándola tumor maligno. Y ahora me estaban diciendo que padecía el mal que tanto temía. Esto es injusto, ¿Porqué a mí?. ¿Qué he hecho yo?, me decía. Y en pocos segundos pasa por la mente gran parte de lo que has vivido. Lo que ha sucedido en una vida que ahora te dicen que se acaba. Son momentos amargos. Pero todo pasa. Voy a contar seguidamente lo que me ocurrió. No piensen que voy a narrar un episodio dramático o excepcional. Es sólo una historia normal. Es igual a docenas de historias que ocurren a diario. Si quiero contársela es porque tiene un buen final. Y si mi historia acaba bien... ¿Por qué no la tuya?.

Desgraciadamente aún hay muchas posibilidades de morir a causa de esa enfermedad. Pero, poco a poco, va siendo mayor el número de personas que consiguen vencerla

El doctor Jordi Guiteras, de la Seguridad Social, que me atendía en Granollers, confirmó que tenía cáncer de hígado. El tumor tenía ya un tamaño considerable. Dijo que debíamos obrar con urgencia. No voy a explicar los trámites que hicimos para conseguir ser recibido rápidamente en el Hospital Vall d'Hebrón de Barcelona. Fueron muchos y complicados. Era lunes por la mañana. Estaba en las dependencias de Oncología del Vall d'Hebrón. Me atendía el Dr. Carlos Margarit, tristemente fallecido, en accidente, al cabo de una semana de mi entrevista con él. Era un hombre serio, muy correcto y muy conocido por sus grandes conocimientos sobre la enfermedad.

Me dijo entraría en quirófano, pues debían hacerme una quimioembolización. La palabreja suena a una operación peligrosa, pero, no es así. Consiste en desplazar, a través de la vena Porta, una aguja hasta el tumor. La aguja se introduce por la ingle. Al llegar al tumor se inyecta el medicamento que, supuestamente, debe eliminarlo. En su día me practicaron la pequeña operación. Pasé dos días en el hospital, para que los médicos evaluaran los resultados de la intervención. Me enviaron a casa. Después fui durante tres lunes seguidos al hospital, donde me hacían analíticas y pruebas. Sustituyó al Dr. Margarit la Dra. Itxarone Bilbao, a la que nuestra familia tiene un gran respeto y agradecimiento. La cosa marchaba la mar de bien. Al final no había sido tan grave. Tenía cáncer, pero todo indicaba que estaba controlado. La Dra. Bilbao nos había informado que tendría que ir, cada lunes, durante mucho tiempo, para hacerme un seguimiento. Y yo estaba contento y pensaba que sería muy bueno tener que ir durante todos los lunes de muchos, muchos años. Pero, desgraciadamente, la cosa se complicó. A la cuarta semana la doctora nos informó de que aún habiendo sido un éxito la quimioembolización, lo mejor sería cortar la parte del hígado donde estaba el tumor. Manifestó que estaba totalmente inactivo pero que había posibilidades de que se reprodujese. El gozo en un pozo. Ahora ya se trataba de una intervención seria. Y empezaron las muchas pruebas que se precisaban antes de la intervención. Analíticas, ecografías, tacs, medicina nuclear... Un nunca acabar. Fueron pasando las semanas y las pruebas (quizá más de quince) se iban sucediendo. Todo se estaba desarrollando dentro de la normalidad.

Pero, de nuevo, otro sobresalto. Quizá fue mazazo más fuerte que recibimos en todo el proceso. Un lunes, en la visita semanal al hospital, nos atendió la Dra. Dopazo, ya que la Dra. Bilbao estaba en un congreso. Como siempre se revisó el análisis de sangre hecho el día anterior. Todo correcto. La Hepatitis C causante del tumor, estaba inactiva. La Hepatitis C era la principal preocupación de los médicos ya que no tiene cura y podía, tarde o temprano, reaparecer y crear un nuevo tumor. La doctora salió del despacho indicando que iba a hablar con un compañero. Al regresar se montó el circo. Con toda la naturalidad del mundo, me preguntó si me había planteado un trasplante de hígado. Quedé atónito. Creo que se

me heló la sangre en las venas. Pues vaya... Primero era suficiente una simple quimioembolización. Después se optaba por entrar en quirófano y cortar la parte dañada del órgano. Y ahora, como si tal cosa, me recomendaban trasplantar el hígado. ¿Qué sería lo próximo?.

Quedamos en que lo pensaríamos. La Dra. Dopazo dijo que la decisión era sólo nuestra. Cuando, al siguiente lunes hablamos con la Dra. Bilbao, ya estaba al corriente. Dijo era lo mejor, aunque no ocultaba que era una operación de alto riesgo. La ventaja era que al sustituir todo el órgano se cortaba la posibilidad de que quedase algún residuo que contagiase alguna otra parte. Pero, tampoco era una solución definitiva. La Hepatitis C estaba allí y podía engendrar un nuevo tumor. A pesar de todos los inconvenientes la doctora aconsejaba entrar en quirófano. Debíamos tomar una decisión. Y mejor no esperar demasiado. El tumor seguía creciendo.

Mi esposa y mi hija estaban indecisas. No eran capaces de inclinarse por una u otra cosa. En cambio mi hijo lo tenía muy claro. Debía entrar en quirófano pero solamente para cortar la parte afectada del órgano. El trasplante le parecía muy peligroso y se oponía a él. Finalmente impuse mi opinión. Me sometería al trasplante. Me daba miedo, pero no quería vivir pensando siempre en que el tumor se había trasladado a otra zona del cuerpo. Con el trasplante las posibilidades de vida eran, en principio, mucho mayores. Claro que esto sería una vez realizada la operación, que si tenía un alto riesgo. De todas formas, aún en el supuesto de que todo saliera bien, siempre quedaría la Hepatitis C, que, ya lo he dicho, no tiene cura y puede, en cualquier momento, volver a atacar, con un nuevo tumor. Pero, había poco donde elegir...Entré en quirófano a las 11 de la noche del viernes 3 de Noviembre de 2006. Salí a las 6 de la mañana del día siguiente y me trasladaron a la UCI. Todo había ido bien. Tan bien que, a las dos semanas justas, estaba ya en casa. Pero no me encontraba bien y a los pocos días volví a ingresar en el Vall d'Hebrón. Pasé casi un mes hospitalizado y de nuevo para casa. Pero, seguía habiendo problemas. Y de nuevo al hospital al cabo de pocos días. Entré en urgencias un sábado al atardecer. Estaba repleto de pacientes y estuve más de siete horas "aparcado" en distintas salas y pasillos. Cuando me atendieron no sabían que me pasaba. No podía andar. Me había caído varias veces en casa. Mis piernas parecían de trapo. Después de múltiples pruebas su diagnóstico fue; Síndrome de Guillain Barrè. Otra vez me había tocado la lotería. Esta enfermedad no tiene cura y paraliza el cuerpo hasta el ahogo. Al cabo de un rato la Dra. Bilbao habló con mi esposa e hijos. La situación era muy seria. Advirtió que podía fallecer aquella misma noche. Y, en el supuesto de que sobreviviera podría quedar como un vegetal. Y en el mejor de los casos, tendría que utilizar, de por vida, la silla de ruedas. Pues aquella noche Dios se apiadó de mí. Al día siguiente desperté sonriendo y vi a mi esposa llorando al lado de la cama. Cuando me vió reír me preguntó, con cara de gran susto, si me encontraba bien. Yo, que no me había enterado de nada, estaba extrañado de su gran sorpresa sobre mi estado.

Estoy acabando ya el relato. Los médicos no entendían mi repentina y sorprendente recuperación. No obstante pasaron muchos días hasta que pude empezar a mover las piernas. Y luego semanas de recuperación en el hospital. El día 6 de Febrero de 2007 dejé el hospital ya de forma definitiva. Había perdido 20 kilos y al mirarme al espejo me daba lástima. Tenía la piel color ceniza y casi no me aguantaba de pie. Me temblaban las piernas. Pasé bastantes meses, quizá un año, con grandes dolores en pecho y espalda. Nada los calmaba y era imposible dormir. Pero todo eso ya pasó. Ahora voy al hospital cada tres meses, sometiéndome a pruebas que confirman, por el momento, que el hígado se ha adaptado perfectamente a mi organismo. Por eso al principio decía que el cáncer tiene cura. Porque yo sigo vivo. Y muy contento con la vida.

El pasar situaciones angustiosas consiguen que veas las cosas de otra forma. Me importan cosas que antes me pasaban inadvertidas.

El pasar situaciones angustiosas consiguen que veas las cosas de otra forma. Me importan cosas que antes me pasaban inadvertidas. Veo que en primavera los árboles vuelven a la vida ofreciéndonos hermosas flores. Jamás lo había advertido. Y he dejado de dar importancia a muchas cosas materiales. Quiero más a los míos y me quiero más. Tengo muchas ganas de vivir. Quisiera destacar que en varias ocasiones he tenido la impresión de que la vida se me escapaba. Pero, no es menos cierto que siempre he albergado la esperanza de que saldría de ese mal momento. Y así ha sido. Y pienso que esta forma de ver las cosas con optimismo ha podido ayudar en bastante a mi recuperación. Y hace bien poco tuve una sorpresa muy agradable. Supe de la existencia de ONCOVALLÈS. Me entrevisté con su coordinadora Carme Grau y con Antonia Mesas, secretaria. Dos animosas mujeres que trabajan afanosamente atendiendo a personas con cáncer. Me explicaron el amplio abanico de actividades y ayudas a los enfermos. Me ofrecieron escribir algo en su revista. Y es lo que estoy haciendo, con sumo placer. Te ruego, querido lector, tengas fe en que la enfermedad se vence. Los humanos tenemos mucha más fuerza de lo que pensamos. Por favor, lucha.

Joan Pont

Col·laboracions

Em dic Maria Capel i sóc de Granollers. Jo també vaig patir la malaltia ja fa uns quants anys. Quan ja feia dos anys que l'havia passat i em trobava em prou forces, buscava alguna entitat vinculada al càncer per si em podien oferir alguna cosa o bé, per poder col·laborar i ajudar.

A la revista del Vallès vaig veure que es parlava d'una i dèia que era al carrer Corró. Hi vaig anar i vaig trobar un cartell que dèia que s'havien traslladat a una nova seu.

M'hi vaig arribar i de seguida em van atendre meravellosament i em van explicar les seves funcions. Com que ja estava bé, m'hi vaig incorporar com a voluntària, fent fins i tot el curset del SAD, Servei d'Atenció Domiciliària, una tasca que encara ara desenvolupo sempre que cal.

Més endavant, en crear-se el taller de Lletres, també hi vaig entrar i vaig participar-hi amb un escrit per al llibre "Retalls de vida".

A més, sempre vaig a totes les xerrades i les sortides que es fan.

Actualment treballo a la revista com a secretària de l'Esther Castanyer i, evidentment, he col·laborat en el nou llibre juntament amb la resta de companys.

Només vull dir que estic molt contenta de fer el que faig, que això em distreu molt i que em sento molt útil de fer el bé a la societat.

Sempre tindré un agraïment per Oncovallès.

Maria Capel

Presents al Circuit de Catalunya

L'equip Incògnit Racing Team dirigit pels granollerins David Lloret (cap d´equip), Jordi Sturlese (cap de mecànics), Enric Sauri, amb els pilots Maximo Chetry (Granollers), Sergi Paulo Bastos (Bigues i Riells), Ferran Guardiola (Granollers) i Juanjo Rabaneda (La Roca del Vallès) han participat enguany en les 24h de Resistència en el Circuit de Montmeló en la categoria SBK. L'equip també va voler col·laborar amb la Fundació Oncovallès, amb l'objectiu de divulgar-la i promoure'n la col·laboració tan necessària per a la fundació.

Herbes Del Portalet

- 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

Projectes No t'aturis i camina amb la malaltia. De setembre a desembre de 2009

TALLERS TERAPÈUTICS A GRANOLLERS

TALLER D'ART I AMISTAT
Volem continuar creant una dinàmica en la qual el grup es trobi bé, pugui comunicar-se amb confiança, en un clima basat en l'amistat, la tolerància i l'esperit d'ajuda.
A càrrec de **Conchi Fernández, Mercè Navarro i Nani Minguillón**
Dimarts de 17.00 a 19.00 h

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 ens permet endinsar-nos en diferents personatges que ens poden transportar a moments plens d'alegria i felicitat.
A càrrec d'**Olga Pey**
Dilluns de 17.00 a 19.00 h

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 d'**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 h

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 h

TALLER DE MOBILITAT I COORDINACIÓ
El taller proporciona un punt de trobada on els afectats i les afectades s'animen a continuar els aspectes físics preventius de la seqüeles de la intervenció del limfedema i a practicar exercicis adequats per al manteniment físic integral.
A càrrec de **Mercè Navarro**
Divendres de 10.00 a 11.00 h

APUNTA-T'HI, PLACES LIMITADES !

XERRADES DE PREVENCIÓ

Per sensibilitzar la població en general sobre la importància d'adoptar hàbits i estils de vida saludables i evitar aquells que puguin afavorir l'aparició de malalties greus com el càncer.

LA GARRIGA
Dr. Lluís Corbera, especialista en Medicina del treball, director de Reconeixements mèdics del Centre Mútua del Carme
Títol: ***Conducció i quimioteràpia***
Dia 22 de setembre a les 20.00 h
Lloc: La Biblioteca

LA ROCA DEL VALLÈS
Dr. Josep Lluís Fernández, director de l'ABS de la Roca del Vallès
Títol: ***La medicina de família al teu costat***
Dia 16 d'octubre a les 20.00 h
Lloc: Auditori

PARETS DEL VALLÈS
Dr. Lluís Corbera, especialista en Medicina del treball, director de Reconeixements mèdics del Centre Mútua del Carme.
Títol: ***Conducció i quimioteràpia***
Dia 19 d'octubre a les 20.00 h
Lloc: Ca n'Oms

GRANOLLERS
Xavier Guix, psicòleg i escriptor
Títol: ***Salut i benestar psicològic***
Dia 4 de novembre a les 17.00 h
Lloc: Av. del Parc, 9, 6a planta

APUNTA-T'HI, PLACES LIMITADES !

TAULES INFORMATIVES

19 d'octubre
DIA MUNDIAL DEL CÀNCER DE MAMA.

ACTIVITATS

GRANOLLERS

SOPAR BENÈFIC
Xerrada taula rodona: ***"Hospital de Granollers, 700 anys d'història".*** **Sra. Carme Barbany**, historiadora, **Dr. Miquel Hernández-Bronchud** i **Dr. Carles Vallbona.**
Dia 2 d'octubre
Lloc: Hotel Ciutat de Granollers

FESTA NADALENCA "PASTORETS + TORRONADA"
Dia 16 de desembre a les 17.00 h
Lloc: Sala Tarafa

COL·LECTA
Dia 12 de desembre

SORTIDA CULTURAL
Visitem Vic, ruta històrica i pastorets
Dia 22 de desembre a les 10.00 h
Lloc de sortida: Av. del Parc, 9

D'aquesta sortida en poden gaudir totes les delegacions

LA GARRIGA

SOPAR BENÈFIC
Dia 21 de novembre
Lloc: Restaurant La Garrafa

PARET DEL VALLÈS

SOPAR BENÈFIC
Xerrada taula rodona: ***"L'alimentació com a prevenció del càncer".*** **Dr. Eduard Escriche**, professor de Fisiologia Mèdica de la Universitat Autònoma de Barcelona.
Dia 27 de novembre
Lloc: Restaurant La Salut

OBJECTIUS

Donar suport i ajuda a malalts de càncer i als seus familiars, mitjançant la mobilització dels recursos de què disposa la societat i dels programes de treball social que té la Fundació Oncovallès.

1. *Atenció emocional al pacient oncològic i a la seva família.*
2. *Eines per tenir cura del teu cos.*
3. *Activitats setmanals.*

PENSA-HI !

El dia 19 d'octubre és el Dia Mundial del Càncer de Mama

ATALAYA Perfumeries s'uneix a Oncovallès

'La teva salut és la millor bellesa'

Juga-hi i fes que tots hi guanyem!

SOPAR COMARCAL A BENEFICI DE LA LLUITA CONTRA EL CÀNCER a GRANOLLERS

Divendres 2 d'octubre '09

Xerrada taula rodona: **'Hospital de Granollers, 700 anys d'història'**
Ponents: **Sra. Carme Barbany**, Historiadora,
Dr. Miquel Hernández-Bronchud i **Dr. Carles Vallbona.**
Tiquets: Av del Parc 9, 6a planta

Entrevista

El camí de la reconstrucció

Vaig quedar amb la Carme Muñoz per fer-li l'entrevista amb una trucada de telèfon. No ens coneixíem personalment, però les poques vegades que a través del fil havia parlat amb ella em semblava una dona molt valenta. Aquell dia, però, es va desmuntar només quan li vaig preguntar com es trobava. Plorava com una magdalena. Acabava de sortir d'una delicada operació amb èxit i no pretenia agafar una baixa llarga, volia tornar a treballar de seguida. Té una filla per mantenir. Justament el dia que volia començar, els seus caps li van trucar per dir-li que l'acomiadaven. Segons ells era una dona conflictiva! El món està totalment capgirat -vaig pensar amb tristesa. Dos dies després la vaig conèixer. La Carme és una dona molt jove, bonica, moderna, sempre va a l'últim crit, sense importar-li el que diran. Uns ulls d'un blau intens deixen endevinar la gran força que té a dins.

El càncer

El càncer va entrar a casa seva començant pel seu pare. Quan se'n van assabentar, ja els van dir que duraria pocs mesos. L'home va viure un any i mig. Va passar a ser malalt terminal l'abril del 2007 i va morir el sis de juliol del mateix any. Enmig d'aquest període la Carme es divorcia.

El mes de maig ja s'havia trobat un bony al pit, però evidentment el primer de tot era atendre el pare. Es trobava cansada, però al mateix temps estranya, d'una manera diferent. Ella pensava que amb l'estrès que havia passat amb el divorci i la malaltia del pare era normal, a més, les persones conegudes a qui ho explicava, eren del mateix parer.

Al cap d'un mes de la mort del seu pare, va anar al ginecòleg. Li va dir que no la podia atendre (era d'una mútua privada). Aleshores es va visitar amb el metge de medicina general, que de seguida va demanar que li fessin una ecografia. Mentre l'hi feien es va adonar que per un sol pit gairebé van trigar una hora. Li van dir que hi havia tres quistos. De passada van demanar una mamografia i la punció i la van animar dient-li que no s'espantés. Va anar tot molt de pressa, al cap de quatre dies ja tenia un sobre amb els resultats. No es va poder esperar, les ànsies de saber el que tenia, li van fer obrir el sobre. Carcinoma de mama! Però ella és valenta i va trucar a la seva germana perquè mirés per Internet a veure que carai volia dir allò. Amb tot estava tranquil·la.

Va anar una altra vegada al ginecòleg, aquesta vegada va entrar de seguida, i ell li va dir: "Carme, tens una cosa estranya, vine una altra vegada a la tarda acompanyada". A la tarda, la Carme, la seva mare i la seva germana van anar totes a la consulta perquè els diguessin el que ella ja sabia.

"Carme, tens un càncer. Són tres bonys separats, no hi ha opció de treure'n un tros. T'hem de fer una mastectomia. Però jo et curaré!" Hi ha dues maneres d'agafar el tema: "Ser negativa, lamentar-se, plorar i patir, o lluitar, anar endavant i extirpar un pit. A mi el que m'importa és la Carme, no la teta de la Carme. Les tetes avui dia es treuen i es posen".

A la consulta ja es va començar a parlar de la reconstrucció.

De totes maneres ella va voler una segona opinió. Va visitar-se amb una ginecòloga de la privada que li va dir exactament el mateix que el primer.

El dia 29 d'agost ja l'operaven. Amb cinc dies estava recuperada i al cap de quinze dies ja conduïa. Va fer la visita pertinent per mirar com estava el gangli sentinella. Per sort no estava afectat. El ginecòleg va demanar una nova prova microscòpica especial. Va sortir amb unes mil·lèsimes de metàstasi. Els metges van decidir tornar-la a operar per treure-li uns dotze ganglis del braç esquerre. N'hi havia dos d'afectats. Aleshores van decidir fer-li quimioteràpia. Ella va continuar a ple rendiment amb els seus tasques diàries i atenent la seva filla de quatre anys.

Va venir a visitar-se amb la nutricionista d'Oncovallès, la Glòria, que la va aconsellar molt bé. Va fer-li cas en tot el que li va dir referent a la dieta i no va vomitar cap dia. Estava cansada, però s'esforçava. Es va atrevir a anar fins i tot a la discoteca. Quan li va caure el cabell es va sentir molt malament, va plorar moltíssim. Abans de la segona sessió i aconsellada per la nostra assessora d'imatge de Ris o Llis, es va anar a rapar; ja en va sortir amb perruca i se sentia una mica estranya. En arribar a casa la seva filla li va dir: "Mama et vull veure el cap". No es va sentir amb forces per ensenyar-li i se'n van anar a dormir. Dormia amb una gorra de llana. L'endemà la nena la va anar a despertar i li va fer treure la gorra. Li tocà el cap amb tendresa i li va dir: "Que maca que estàs mama, sembles un bebè", i li va fer un petó al cap. Ella no va poder contenir l'emoció i es va posar a plorar.

Amb la perruca, se sentia massa vestida, massa elegant, va començar a posar-se gorres, boines, barrets etc, així encara dissimulava més. La família ja els hi regalava a conjunt per combinar amb la roba. Ningú es va adonar que dugués perruca.

També va anar a buscar una pròtesi a l'Ortopèdia del Vallès, d'aquesta manera se sentia segura i millor amb ella mateixa. Si no ho explicava, ningú s'adonava de la seva malaltia. Va acabar la quimioteràpia fent sempre el que li van dir, i aleshores va ser derivada a fer-se fisioteràpia pel braç. Al desembre li van baixar les defenses, i això li va comportar un munt d'infeccions: vaginal, d'orina, d'oïda, mal de queixal, refredats, les plaquetes li van caure en picat. Es va passar tota la nit de Nadal a l'hospital amb la seva germana i el cunyat. Li van receptar antibiòtics i per a la següent sessió de químio ja estava bé. Per sort no se'n va haver de saltar cap. La darrera sessió va coincidir amb el dia del seu aniversari, era el 31 de gener del 2008 , havia tornat a néixer.

En mig de tot el sidral a causa del divorci, es va quedar propietària de la casa. Aleshores es va començar a apujar la hipoteca. Va haver de demanar diners, però finalment va perdre casa seva. Se la va quedar el banc. Ara viu a Lliçà d'Amunt en un pis de lloguer. Va haver de demanar ajuda a l'Ajuntament. L'assistenta li va dir que no podien ajudar-la, tan sols una beca per al menjador de la seva filla i perquè li feia llàstima com a malalta que era. La Carme va fer una instància per parlar amb l'alcalde i ell la va ajudar molt dins les seves possibilitats. Li està molt agraïda. L'exmarit ni l'ha ajudat, ni es preocupa de la nena, només va fer-li costat el dia de la operació i el primer dia de químio. Això que ella li ha suplicat moltíssim.

En canvi, ell li ha posat tres demandes, una ja l'ha perdut i les darreres les ha retirat.

La reconstrucció

Un cop recuperada de la mastectomia, va començar a interessar-se per la reconstrucció. Hi havia dues tècniques: la de l'expansor amb el "colgajo" de l'espatlla. En cas d'agafar aquesta opció, l'altra pit quedava a l'aire, és a dir sense arreglar. Si se l'arreglava havia de pagar de 4.000 a 6.000 euros i la segona, la tècnica del DIEP, amb la qual amb el greix de la panxa fan la reconstrucció amb menys perill, ja que difícilment es rebutjat. El greu problema són els 18.000 euros de cost. Va quedar espantada i va pensar que no es volia amoïnar, que, arribat el moment, ja hi pensaria en tot això.

Per mitjà d'una amiga de la infància, que té un cunyat cirurgià plàstic, li va parlar del seu cas.

Mitjançant el seu ambulatori, la van fer anar a l'Hospital Clínic, tot molt ràpid i sense problemes i al setembre del 2008 la visitaven i li donaven tota la informació. Ella va recordar el que li havia dit el seu metge en la primera operació, i, a més, també s'havia informat per Internet, i per tant li va demanar al metge exactament el que volia. A ell li va agradar veure-la tan decidida i a més és ideal ja que té una mica de greix a la panxa. Es decideix per fer-se la tècnica del DIEP a un hospital públic.

Comencen les proves del preoperatori i tot estava bé, li van dir que ja l'avisarien.

A finals del mes de gener l'operaven. Una intervenció que va durar deu hores. Va necessitar sis bosses de sang. Va haver d'estar-se dos dies a l'UCI.

La van tractar molt bé i no la van deixar patir gens. Es trobava molt bé, havia estat tot un èxit. Però a les 72 hores s'havien obstruït les venes del nou implant. Creu que va ser perquè, en ser al·lèrgica a l'aspirina, el medicament que li van donar de substitució no li va funcionar. Va tenir una baixada important, ja que els doctors van dir-li que l'havien d'operar de nou. Al cap de sis dies tornava al quiròfan per treure muscle de l'esquena cap al pit i tapar amb el "colgajo".

Ara ho han deixat tot a punt per fer-li la liposucció de la panxa i les cartutxeres i li ompliran el pit a la mida de l'altre. Només durarà un dia. Més endavant faran el mugró amb pell de l'entrecuix i una vegada que estigui curat, li tatuaran el mugró.

Actualment es troba bé, realment s'ha recuperat molt de pressa de dues operacions molt recents. Es va agafar quinze dies de baixa i una setmana i mitja de vacances. El dia 23 de febrer és quan li van donar la mala notícia que no tornés a treballar. La van convocar a una reunió a les quatre de la tarda per dir-li que li rescindien el contracte. Una nova sotragada. Pensava que en tenia el control, que ja podria estar amb la seva filla (se'n sent molt culpable. de no haver estat per ella) i no hauria d'abusar de la seva mare, que sempre l'ha ajudat en tot.

Preguntes

Què passa quan es veu al mirall per primera vegada després de la mastectomia?

Em vaig posar a plorar desconsolada, em trobava lletja i horrorosa.

Canvien les condicions de vida veient-se amb una mancança al cos?

Si, moltíssim, pensava que ja no agradaria mai més a ningú ni tan sols a mi mateixa.

Com va ser que la va prendre, aquesta decisió?

Bé, en realitat no la vaig prendre. Des del principi de tot, tenia molt clar que el meu doctor m'ho arreglaria, ja em va dir que hi havia molts mètodes.

Quin suport va tenir?

En vaig tenir moltíssim de la família, els amics, d'Oncovallès i una Fundació de Sabadell que fins i tot em va ajudar econòmicament.

Li van facilitar les coses? Els metges en són partidaris o hi posen pegues?

M'ho van facilitar molt, sobretot l'Hospital Clínic, i mai em van posar cap entrebanc, al contrari tot va ser consells i ajudes.

El camí va ser llarg i complicat?

Una mica, ja queda explicat tot el procés i li asseguro que no és fàcil.

On la van operar les dues vegades? I on es va fer el tractament?

La mastectomia, extirpar ganglis i la quimioteràpia se'm va fer a la Clínica Teknon. La reconstrucció a l'Hospital Clínic.

Estem al segle XXI, justament el Clínic l'any passat va presentar la seva eina més moderna, el DIEP, n'és vostè una de les afortunades?

Sí, justament en sóc una, però això també vol dir que gairebé sóc de les primeres i esclar hi ha els seus riscos.

Va tenir por i angoixa per l'operació i pels resultats?

Vaig passar la por indirecta que em comportava ser la responsable de la meva filla. Pel que fa a mi i als resultats, no gaire.

Quines són les seves expectatives després de la intervenció?

Tinc moltes ganes de tornar a la normalitat. Vull refer de nou la meva vida i vull treballar aviat, ho necessito.

Està satisfeta dels resultats?

Podria haver anat millor, però en general, sí, no em puc queixar.

Ha valgut la pena tot el patiment, l'estrès, l'angoixa per sentir-se més segura?

I tant que sí, sé que en aquesta vida tot costa un esforç, a vegades molt gran. Qui no pateix per aconseguir una fita?

Ho tornaria a fer?

Sí, sense cap mena de dubte, tornaria a passar per tot per sentir-me bé.

Una reconstrucció a temps pot evitar danys psicològics, cirurgians o despeses sanitàries afegides?

Per descomptat que sí, puc assegurar que en un gran percentatge.

Seria millor sortir del quiròfan mastectomitzada i reconstruïda?

Mèdicament no és recomanable, però, de cara a la pacient, evitaria el trauma del mirall que és molt dolorós psicològicament.

No té por de tenir problemes de salut o rebuig a posteriori?

Sempre he estat molt segura que tot aniria molt bé, aleshores descarto els problemes.

Ara té més bon aspecte, per tant tindrà més confiança?

Sí, és cert, però aquest problema amb la feina m'ha trastocat tot el tema de la confiança, m'ha trasbalsat molt.

Es redueix el sofriment emocional després de la mutilació sabent que hi haurà reconstrucció?

Completament del tot, perquè com a mínim veus que tens unes opcions que saps que podràs posar en pràctica.

Creu que de no haver-se operat podria arribar a tenir algun trastorn, per exemple el més comú, el psicològic?

Estic convençuda que sí i no només per mi; vaig sortir amb un noi, durant un temps no li vaig dir res , finalment, quan em vaig decidir a dir-l'hi, aleshores em va dir que ho havia d'haver sabut abans, ja que ell mai sortiria amb una dona que li faltés un pit. Va ser molt decebedor.

Només el 10% de dones es fa la reconstrucció, què els diria, o quin consell els donaria a les que no ho han fet o no ho fan?

Si a algú li falta una cama o un braç, oi que tenen l'opció de posar-se'n un d'ortopèdic? Doncs una dona a qui falta el pit, una part tan bonica del cos, no pot desaprofitar de posar-se'n de nou i sentir-se una dona de veritat.

S'ha preguntat mai: em sentiré segura altra vegada?

De segura me'n sento molt, però actualment m'estan passant massa coses. Ara mateix no sé per on tirar. He rebut molts pals. Ara bé, sóc positiva i penso que amb salut me'n sortiré.

Sabia que la força que s'endevinava a la seva mirada la feia la dona forta que ha demostrar ser.

Esther Castanyer

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

Activitats de Prevenció:

Taules informatives

31 de maig

"dia mundial sense tabac"

19 d'octubre

"dia mundial del càncer de mama"

Xerrades de prevenció

La medicina de família al teu costat

L'11 de març passat Oncovallès, va organitzar una xerrada sobre la importància de la tasca social de la Medicina de Família o els "metges de capçalera", com son coneguts habitualment, juntament amb infermeria, amb qui mantenen una estreta relació professional multidisciplinària.

Era un aspecte desconegut per tots nosaltres i, gràcies a l'eficàcia i coordinació d'Oncovallès, en vam gaudir tots els que omplíem la sala.

La xerrada, molt ben conduïda per la infermera Sílvia Terricabras, va resultar molt amena i constructiva. Es va parlar del gran equip que forma l'anomenada Medicina de Família: metges, infermeres, assistents socials, auxiliars i administratius. L'atenció primària inclou la prevenció de malalties, educació d'hàbits i assistència social.

La funció de la infermeria, gran desconeguda per la majoria de nosaltres, abraça tota la família: nens, adolescents, adults i persones grans, pel que fa a la prevenció i promoció de la salut; els malalts amb controls i prevenció de complicacions, activitats terapèutiques i les fases terminals (cures pal·liatives i dol), actuant en comunitat, tant en el centre com a domicili. També es va parlar del calendari de vacunació i de l'atenció domiciliaria.

La part més important de la xerrada es va referir al malalt oncològic i al que fa la malaltia progressiva, a les condicions emocionals del malalt i al seu entorn, tant familiar com social; i també a la sexualitat a la qual, pel fet d'estar malalt, no cal renunciar. També hi va haver l'apartat de les voluntats anticipades, cosa en què pocs pensem.

El problema i prevenció de la demència, molt punyent entre nosaltres, com el tema de las separacions i el que comporta la disfunció familiar entre la parella i els fills. Es va remarcar la importància de créixer amb valors de respecte i autoguariment d'un mateix i del seu entorn. Tot un ventall de coses noves a les quals la majoria de nosaltres no sabíem com arribar i d'altres ni en coneixíem la existència.

En el torn de preguntes i comentaris algunes de les assistents van manifestar la convicció de la rellevància que té la infermeria en l'actualitat. En qualsevol CAP trobarem dins l'àmbit de la medicina familiar una infermera preparadíssima, que ens atendrà amb una acurada professionalitat.

Montserrat Bellot

Col·loqui: "Salut de les dones cuidadores"

El passat dia 16 de juny d'enguany la Fundació Oncovallès va ser convidada a participar a la xerrada-col·loqui " La Salut de les Dones Cuidadores" al Centre Cultural de Can Ganduxer de Corró D'Avall. L'acte va estar presidit per la regidora de Polítiques Socials Gisela Santos. Els ponents van ser el Dr Josep Anton Martos, expert en geriatria de la Fundació Hospital Asil de Granollers, la psicòloga Eulàlia Ramirez, d'AFAB sobre l'alzheimer. Seguidamente la infermera Eulàlia Guix com a membre col·laborador de Observatori de la Salut Carles Vallbona de l'Hospital de Granollers, explicà als assistents en què consisteix el projecte "Cuidem a casa" en el que ella hi participa. Mercè Navarro, voluntària de la Fundació Oncovallès, va traslladar la importància de la experiència i convivència així com la empatia vers el malalt oncològic. Tots ells van aportar la seva experiència sobre el tema de les "Dones Cuidadores".

Actes Socials

El Govern de la Generalitat ha atorgat al Dr. Carles Vallbona la medalla Josep Trueta

Les medalles i les plaques Josep Trueta van ser creades pel Govern l'any 1997, coincidint amb el centenari del naixement d'aquest doctor i científic català. Enguany un dels guardonats ha estat el promotor principal de la creació de la tasca social de la Fundació, el nostre benvolgut i estimat Dr. Carles Vallbona. La medalla Josep Trueta al Mèrit Sanitari ha estat concedida per la seva llarga trajectòria i amplia contribució en el camp de la salut preventiva i comunitària.

L'acte de lliurament dels guardons va tenir lloc el passat 26 de febrer, al Palau de Pedralbes. Hi assistiren innombrables personalitats de l'àmbit social i sanitari estatal; de Granollers, hi assistiren l'Il·lm. Sr. Alcalde Josep Mayoral, el Director Gerent de l'Hospital General de Granollers, Rafel Lledó i també, el president d'Oncovallès Pere Cladellas i la coordinadora Carme Grau.

Signatura de conveni amb l'Hospital de Sant Celoni

L'acte de signatura del Conveni de col·laboració entre la Fundació Oncovallès i l'Hospital de Sant Celoni Fundació Privada, va tenir lloc el passat dimarts, 17 de febrer. La signatura va anar a càrrec del Director gerent de l'Hospital, doctor Rafael Gotsens i de la vicepresidenta d'Oncovallès, Sra. Olga Salavedra. També hi van ser presents el doctor Romà Julià, director mèdic de l'Hospital de Sant Celoni i la Sra. Antònia Mesas, secretària d'Oncovallès.

L'objectiu i la finalitat d'aquest conveni és el desenvolupament del Programa 'Atenció Psico-Social al malalt oncològic i a la seva família' consistent en intentar pal.liar o resoldre la desestructuració de la vida personal del malalt un cop s'ha manifestat el càncer.

Dins la Unitat d'Oncologia dirigida pel doctor Miquel Hernández-Bronchud; Carme Cortés cap del departament de psicooncologia d'Oncovallès desenvoluparà el model de suport psicooncològic ja establert, al costat de l'oncòleg doctor Enric Pous.

Conveni de Col·laboració amb l'Ajuntament de Granollers

Noves depèndencies. Oncovallès, Fundació Privada d'Ajuda Oncològica, i l'Ajuntament de Granollers col·laboraran en l'atenció personalitzada i en la promoció de voluntariat per ajudar aquests col·lectius

El president d'Oncovallès, el Sr. Pere Cladellas, i l'alcalde de Granollers, Il·lm. Sr. Josep Mayoral, signaren el passat 1 de juny un conveni de col·laboració per treballar conjuntament, en prevenció i en millora de la qualitat de vida de les persones amb malaltia oncològica.

L'Ajuntament ha cedit més espais a la Fundació per tal de poder atendre més bé i millor les necessitats d'aquests pacients i de les seves famílies. Per aquest motiu, Oncovallès i l'Ajuntament han decidit impulsar, de manera conjunta, la promoció del voluntariat social a Granollers i la participació municipal en els programes d'atenció psicosocial als malalts de càncer i als seus familiars.

Olga SC

Activitats

Presentació del llibre "He vencido al cáncer"

El dia 13 de març, es va presentar a la Mútua del Carme el llibre de Joan Pont "He vencido al cáncer". Va obrir l'acte Esther Castanyer, del Taller de Lletres de la Fundació Oncovallès, manifestant la satisfacció que sentia per la presentació d'un nou llibre i aprofitant l'oportunitat per dedicar unes paraules als inicis del taller i als resultats derivats del seu treball, remarcant l'empenta que li va donar la seva promotora la poeta Pepi Pagès, que dissortadament ja no és entre nosaltres. Després de la introducció molt acurada, Esther Castanyer va donar pas al conegut poeta, crític d'art i escriptor Joan Sala Vila, el qual va remarcar el missatge d'amor a la vida com a eix principal i la importància que té en el tractament de les malalties una bona relació i coordinació entre ciència i naturalesa. Joan Pont amb la sinceritat que el caracteritza i emocionat per l'acte que el feia protagonista per haver vençut el càncer va ratificar el crit optimista i va convidar a estimar la vida tal com ara ho feia ell, veient créixer els arbres, florir els rosers i estimant més la seva dona.

Aquest llibre, sense cap pretensió literària, està fet exclusivament per donar a conèixer a tothom que, fins i tot patint greus malalties com és el seu cas, es pot anar endavant. És molt interessant des del punt de vista de com afrontar les malalties amb bon humor. En Joan Pont s'ha integrat des de fa pocs mesos al Taller de Lletres. Una de les seves distraccions preferides és la literatura, sol comentar que escriure és una teràpia per a ell. Des de les pàgines de la nostra revista donem les gràcies a la Mútua per cedir-nos la seva magnífica sala, també a Oncovallès que, per la seva banda, va col·laborar en tota la tasca de l'organització i presentació, i desitgem de tot cor que el nostre nou company es recuperi ben aviat i vengui molts exemplars del llibre. Tan sols volem fer un esment especial a La Fundació Ferrer Sala Freixenet com a col·laboradora en totes les nostres celebracions.

El Taller de Lletres

La família d'Oncovallès en ple, vol fer un esment especial per la generositat demostrada envers la fundació al Sr. Joan Pont, alhora de fer la donació dels exemplars del llibre. Moltes Gràcies, Joan!

Sopar a benefici d'Oncovallès: El Carrer del Lliri Contra el Càncer

El Restaurant Parsimònia i No és pecat Granollers, amb la col·laboració dels "Comerciants del C/Lliri", organitzaren el passat 16 d'abril un sopar a benefici de la Fundació Oncovallès. La iniciativa tenia com a objectiu fomentar el coneixement de la tasca realitzada des de la Fundació Oncovallès i recaptar fons a través del cost del sopar, compres i donatius addicionals en un moment on les ajudes resulten més difícils per la situació econòmica general. També es volia captar l'atenció cap el carrer Lliri, una via d'entrada al centre de la ciutat de Granollers i d'un comerç molt divers però que resulta encara des ubicat per a la majoria de la població.

Abans del sopar el Dr Felipe Ojeda, Cap de Ginecología i Obstetrícia de l'Hospital General de Granollers, ens va fer gaudir d'una distesa xerrada anomenada Parlem de sexología? Amb més d'una cinquantena de persones, la vetllada va finalitzar amb un sorteig entre els assistents dels diferents productes i serveis, tots ells de les botigues del carrer del Lliri. Des d'Oncovallès, agraïm la iniciativa a tots ells, i molt especialment als promotors, Ingrid i Jordi.

Olga SC

Entrega de premis: Petis i grans artistes

El 12 de març a la tarda es va fer l'entrega de premis a la seu d'Oncovallès del I concurs de dibuix del blog creat per mi mateixa, de professió infermera i escriptora de devoció, sota el títol Petits i grans artistes.

La Fundació Oncovallès va tenir cura de tots els detalls de l'organització per donar la benvinguda als guanyadors. Els premis van anar repartits entre: Granollers, Els Torms i Molins de Rei. Una de les guanyadores que va poder venir a recollir el premi va ser la Clàudia de Granollers, que va sortir molt contenta amb els regals.

Els col·laboradors d'enguany van ser Llibreria Montseny i Llibreria La Gralla de Granollers; Llibreria Compàs i Escola de còmics, dibuix artístic i pintura Boix Studio de Cardedeu

La Fundació Oncovallès, en nom de tots els col·laboradors i en el seu propi, vol donar-vos a tots i a totes les gràcies per participar i fer uns dibuixos tan treballats i plens de colors. Us encoratgem a retrobar-nos l'any vinent. Fins la propera!

Núria Sagués

Models per un dia

La desfilada de llenceria, roba de bany i l'exposició de pròtesis per a dones intervingudes quirúrgicament per càncer de mama és una de les activitats lúdiques més esperades any rere any per la població femenina. Ja anem per la VI Desfilada, va ser el passat 7 de maig, van assistir-hi més de 130 persones amb la participació de 9 models.

Les models van ser: Araceli Lluch de Sabadell, Tina Belmonte i Conchi Moreno de Granollers, Nati Jiménez i Pilar Pérez de les Franqueses del Vallès i Carme Muñoz de Lliçà de Munt. El models nois, que enguany s'hi van sumar, sensibilitzats amb la temàtica, són: Carles Font de l'Ametlla del Vallès, i David Lloret i Xavier Navarro de Granollers.

Marta Remolà, tècnica d'Ortopèdia del Vallès, ens va aportar totes les novetats en pròtesis, roba íntima i de bany per a dones mastectomitzades. L'empresa Anita Care, amb Virgínia Ferreiro, tècnica especialitzada en aquests tipus de llenceria i banyadors en va ser la conductora.

Esther i Mònica de Vega, juntament amb l'equip d'estilistes de Ris o LLis, són assessores d'imatge dins el marc oncològic i van ser les responsables dels pentinats i del maquillatge de les models, i també de la coreografia i de la música, tan important per a la desfilada.

Park Estudi i Imma Perruquers també en són col·laboradors habituals. La regidora de Salut Pública, M. del Mar Sánchez, amb unes paraules va saber engrescar-nos per continuar la tasca i va admirar, com tots els presents, el coratge de les models, i així es va donar per finalitzada la vetllada.

Amadeu Barbany ens va tornar a demostrar la incondicionalitat cap a la Fundació. Rosa M. Gonzàlez i Lolita Moral de la botiga Barbany de Granollers van ser les responsables de la roba per a la desfilada.

Cal destacar de les nostres guapes models que la mateixa casa comercial, Anita Care, aquest any, els ha proposat desfilar i explicar les seves experiències als mateixos ortopedes d'arreu d'Espanya, i també dels avantatges i inconvenients alhora de portar les mides correctes de pròtesis, sostenidors i roba de bany.

Segur que ha estat per elles una inoblidable experiència!

Olga SC

RIS 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

23 anys 1986 2009

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

Festa literària

A la Sala Tarafa vam gaudir d'una emotiva vetllada, el passat 18 de juny. És la festa en què s'uneixen dos tallers de la Fundació: en el d'Expressió Emocional, anomenat Grup de Teatre Mandala, s'hi reflecteixen les aptituds de l'art d'interpretar; en el de Lletres i Poesia, s'hi plasmen tot tipus de sentiments relacionats amb l'art d'escriure.

En la primera part el Grup de Teatre MANDALA del Taller d'Expressió Emcional ens va representar el sainet 'BOJOS PER UNA TORRE'. El formen Montserrat Cabanes, Anna M. Llopis, Teresa Chafer, Nani Minguillón, Tina Belmonte, Montserrat Rovira, Jordi Devesa, Amparo Marcos, Conxi Fernández i Nati Jiménez. El maquillatge va anar a càrrec de Pepi Doncel, la part de música i so, d'en Jaume Vilardell i tot plegat sota la direcció d'Olga Pey.

En la segona part hi va haver l'entrega de premis del Concurs de Poesia PEPI PAGÈS i va veure la llum el llibre editat per commemorar la diada i que surt cada dos anys amb les poesies guanyadores dels anys 2008-2009. En aquesta edició per poder-hi participar hi havia dos temes a escollir, un era l'anomenat 'Conviure amb la malaltia' en què els guardonats van ser: primer premi per Epígraf de dona, d'Annabel Folch d'Ulldecona, i menció honorífica per Quan el

dia és infinitament llarg, d'en Jaume Invernon de Ponts. En l'altre temari, que era lliure, els guardonats van ser: primer premi per In Memoriam, de Josep Fàbrega de Calders; segon premi per Antropofàgies, de Joan Constans de Barcelona i dues mencions honorífiques, una per Carpe Diem, de Judit Ortiz de Lliça d'Amunt i l'altra per El quotidià vaivé del viure, de Diana Curto de Molins de Rei. Després vam avançar la revetlla amb coca i cava per a tothom, per gentilesa d'Àrea de Guissona de Granollers i Caves Freixenet.

Olga SC

Taller d'Expressió Emocional

Taller de Lletres

Roses per a la Vida

Enguany, a més de les típiques roses honorant el patró de la festa catalana més emblemàtica, el taller terapèutic de manualitats anomenat d'Art i Amistat s'ha lluït de valent pintant una rosa exquisida en uns ventalls. Un gran encert per part de tots ells que hi han treballat de valent. Dono les gràcies a tots els voluntaris d'Oncovallès que hi van col·laborar amb el seu temps i esforç i amb el millor dels seus somriures per donar-nos suport incondicional en aquesta bonica diada.

Esther Castanyer

Tómbola de joguines

Una il·lusió a canvi d'un donatiu

Sortida a Montserrat

El passat 8 de juliol, Oncovallès va fer la sortida habitual, la que finalitza la campanya d'estiu. Va sortir de davant de la nostra seu un autocar ple entre malats/es i voluntaris/es. En arribar al monestir vam esmorzar al restaurant. Acabant ens vam posar a punt de fer la visita guiada. Seguidament un monjo ens acompanyà a les dependències dels escolans (ara de vacances), on estudien als matins i a les tardes aprenen a tocar un instrument musical, a més els formen per treure profit de les seves veus prodigioses; tots sabem que l'escolania de Montserrat és un dels cors més antics d'Europa. En una sala auditori ens va donar tot tipus d'explicacions i on vam tenir la oportunitat de fer tot tipus de preguntes.

Cal remarcar que ens acompanyaven el doctor Carles Vallbona, un fervent devot de Montserrat i la seva neboda Glòria Renom i Vallbona, diputada del Parlament de Catalunya.

Seguidament va haver-hi Missa cantada per capellans de diversos indrets i països. Al començament de la Missa, una servidora va tenir l'immens honor de llegir el text següent:

"Aquí, en el bell mig d'aquesta muntanya tan significativa per la nostra terra, protegida pel mantell de la nostra patrona em ve una pregunta al cap:

Qui sóc?... Una dona nova... Fa sis anys que vaig tornar a néixer. També em va tocar patir aquesta greu malaltia.

D'on vinc? Del Vallès, terra ferma, de gent noble, generosa i solidària, de Granollers, una ciutat que ha tingut la iniciativa i valentia de crear una fundació per ajudar als malats de càncer de tota la comarca.

La Fundació Oncovallès, brinda ajuda oncològica des de el primer moment a tots els malats/es que ho demanen.

Molt ben coordinat amb l'equip mèdic de l'hospital, ofereix: psicooncologia, nutrició, fisioteràpia, teràpia de Reiki, dóna assessorament d'imatge i ortopèdia, xerrades a càrrec de metges reconeguts, una desfilada, excursions, la festa literària i el grup de Teatre Mandala; tot un ample ventall a disposició dels malalts i familiars. No puc oblidar els quatre tallers terapèutics on surten a la llum les aptituds creatives d'unes persones amb moltes ganes de viure.

Amb el cor joiós i exaltat per la magnitud d'aquest moment, l'entorn tan especial i estimat, només tinc una paraula: Gràcies per tot, Oncovallès"

A hora de l'ofrena Eucarística, sis de les nostres pacients i voluntàries van pujar a l'altar. Dues de les responsables del taller d'Art i Amistat van oferir un bonic detall a l'Abat, fet per elles mateixes; les altres quatre, duien el pa i el vi. Una cerimònia digna de veure que ens va emocionar.

Acabada la Missa tot el grup vam anar a unes altres dependències i en una sala en va rebre el pare Abat, Josep M. Soler. La nostra coordinadora Carme Grau li va fer cinc cèntims de la tasca d'Oncovallès.

Seguidament ell respongué amb lloances per la importància que té ajudar als malats. A part de comentar alguna cosa més en un ambient entranyable i distès, ens encoratjà a seguir treballant i ens convidar a fer la visita una vegada a l'any.

Sortírem i de nou vam anar a la Basílica a cantar el Virolai. Després, un cor de dones irlandeses va interpretar tres boniques cançons de la seva terra. Alguns mentre, no es van poder estar d'anar a adorar a la Moreneta.

Finalment ja ens en vam anar al restaurant a dinar. Malauradament la pluja i la baixa temperatura, ens va fer la guitza tot el dia i no vam poder gaudir de les meravelloses places ni de les compres al carrer. Acabat el dinar i el sorteig d'unes maletes, vàrem sortir a fora i ens vam fer la foto de rigor davant la magnitud del monestir, mentre els nostres sentits gaudien de les espectaculars vistes. Ja no plovia, però un núvol baix s'estenia sobre algunes roques donant encara més encant i misticisme a la situació. Hi va haver moments que ens sentíem petits davant tanta immensitat. Jo diria que va ser una de les sortides més emotives que s'han fet. De tornada a casa tothom parlava de lo bé que s'ho havia passat.

Per finalitzar i perquè les senyores arrodonissin el dia, KH-7 Lloreda va entregar uns petits lots dels seus productes. Aprofito per agrair el seu gest i el seu pensament solidari sempre posat en Oncovallès.

Esther Castanyer

Col·lecta

El 21 de març es va celebrar la col·lecta anual, amb 5 taules repartides per tot Parets, davant del Forn Calvo, dels Supermercats Sorli Discau, d'Assegurances Paquita Urtusol, del Restaurant La Lluna i de l'Ajuntament. Les taules ens van ser entregades gràcies a les gestions municipals de bon matí a les 8,30 del matí i les diferents caps de taula se'n van responsabilitzar en tot moment des de primera hora.

Vam convocar tot el nostre voluntariat, que sempre col·labora amb alegria i molt bona voluntat. El dia va ser bo, ja que vam tenir molt bon temps, tot i que es nota la crisi, sobretot a l'hora de deixar les monedes.

La recaptació, tot i la crisi, és molt important i ho hem d'agrair a tot el poble.

Com sempre, només ens cal donar les gràcies a tothom i esperar que l'any vinent sigui millor, per poder donar un servei més acurat a tothom.

Montserrat Montané Martí

Tómbola de joguines

Com ja hem anat fent els últims anys, enguany hem tornat a fer la Tómbola de Joguines durant la Festa Major d'Hivern.

El dia 26 de gener al matí i amb l'ajuda de molts voluntaris i voluntàries, vam preparar totes les joguines.

A les 11 del matí, quan se'n van obrir les portes, ja teníem molts nens i pares que estaven esperant poder-hi entrar per triar una joguina. Va ser un èxit d'afluència de gent, i això va fer que a mitja tarda s'esgotessin les joguines.

Com sempre volem donar les gràcies a tota la gran família de voluntàries i voluntaris que ens ajuden sempre i també a tot el poble de Parets, perquè sense la seva gran ajuda i col·laboració no hauria estat possible aquest èxit.

Montserrat Montané

Diada de Sant Jordi, 23 d'abril

En la diada de Sant Jordi, hem posat com cada any, 3 taules repartides pel poble. A cada taula hi havia unes quantes voluntàries en dos torns, al matí i un a la tarda.

Una quarta taula era a l'Acadèmia ACESCO, a càrrec dels alumnes de l'escola, que, com cada any, col·laboren amb nosaltres en aquesta diada.

Ha fet un dia esplèndid, amb molta calor. De fet, l'home del temps de TV3, el senyor Tomàs Molina, ha dit que a Parets la temperatura ha arribat als 30º.

Com sempre, volem donar les gràcies a totes les voluntàries que han col·laborat en aquesta diada, la diada d'un donatiu a canvi d'una rosa, la diada de "Roses per a la Vida".

M. Teresa Farrés

Serveis a Parets:

- Acollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Fisioteràpia
- Nutrició

SOPAR BENÈFIC

27 de novembre, al Restaurant La Salut

Xerrada taula rodona: **'L'alimentació com a prevenció del càncer.** Ponent: **Dr. Eduard Escriche**, Professor de Fisiologia Mèdica de la Universitat Autònoma de Barcelona

Xerrades de prevenció

Conducció de Vehicles i Quimioteràpia

El dia 11 de Febrer de 2009, el **Dr. Lluís Corbera**, especialista en Medecina del Treball i Director de Reconeixements Mèdics del Centre Mutua del Carme, va fer una xerrada sota el títol **"Conducció de Vehicles i Quimioteràpia"**, al Centre Cultural de Cardedeu.

Entre d'altres temes, vam conèixer molts aspectes de les modalitats de limitacions temporals del permís de conduir, desconeguts per la majoria del públic assistent.

Avenços en Oncologia

El dia 9 de Juny de 2009, al mateix Centre Cultural, el **Dr. Enric Pous Saltor**, del Servei d'Oncologia dels Hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni, ens va fer una amena xerrada anomenada **"Avenços en Oncologia"**. Amb un llenguatge entenedor va parlar de com evolucionen els tractaments oncològics, i de diferents aspectes, encara en estudi. Van ser presents els Regidors de Sanitat i de Benestar Social, Jaume Fort i Esteve Palaus, que van fer diverses intervencions. Entre altres temes, el públic va aprofitar per demanar mes estudis sobre la incidència del Càncer a la població de Cardedeu, i mes informació a la població jove (estudiants de secundària) sobre el càncer.

Sant Jordi 2009

Com cada any, la delegació de Cardedeu va ser present durant la Diada de Sant Jordi. Les parades de Roses van ser instal·lades a la plaça Anselm Clavé, al costat de l'Església de Cardedeu. El bon temps ens va acompanyar, y van ser moltes les persones, sobre tot gent jove, que es van acostar a buscar la Rosa.

Serveis a Cardedeu:

- Acollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Teràpia de Reiki

Fira de Sant Isidre, Col·lecta Anyal

Com sempre volem agraïr la generositat de tots els cardedeuencs i visitants que han col·laborat amb la seva aportació amb la Fundació Oncovallès- Delegació Cardedeu, a l'Ajuntament de Cardedeu, especialment a l'Associació de la Fira de Sant Isidre, als voluntaris i voluntàries que han participat en la preparació de l'estand i en la recaptació.

Ja sabeu que aquests diners es destinen al manteniment de les activitats de la Fundació per als malalts de càncer i els seus familiars. Si en voleu més informació, adreceu-vos a la pagina web http://www.oncovalles.org.

Gràcies a tots.

Us recordem que ens podeu trobar cada dilluns, de 18 a 20, al Casal de la Gent Gran.

Marga González, *Presidenta*

Exposició i venda d'art solidari

El 26 de juny, a les 19, al Centre Cultural de la Roca del Vallès, en un acte entranyable i força nombrós, vam tenir el plaer de dur a terme la inauguració de l'Exposició Art Solidari. Els artistes Ridha Ben Arab, Jaume Oliveras i Emili Lloret ens van exposar una mostra de les seves obres per vendre-les a benefici de la nostre Delegació, motiu pel qual els estem sincerament agraïts.

També van estar presents, entre altres personalitats, l'alcalde de la Roca, Sr. Rafel Ros, acompanyat per la regidora de cultura, la Sra. Montserrat Ametller. L'alcalde va inaugurar la exposició després de fer un incís en la labor -que va estimar de molt positiva- portada a terme per la nostre Delegació al poble. El Sr. Joan Sala Vila, reconegut crític d'art, va fer una excel·lent presentació dels artistes i de la seva obra.

Des d'aquí volem donar les gràcies a tots els que ens van acompanyar aquell dia, als artistes per haver pensat en nosaltres i encoratjar a tothom a continuar treballant pel nostre objectiu: donar el màxim suport a les persones malaltes de càncer i als seus familiars.

Sílvia Crespo
Presidenta

Xerrada de prevenció:

"Nutrició i càncer de colon"

El passat 24 d'abril Oncovallès la Roca contra el càncer va realitzar una xerrada informativa sobre Nutrició i Càncer de Còlon. En primer lloc volem agrair la presencia de la Sra. Glòria Gómez Nutricionista d'Oncovallès, a la Lourdes Santafé infermera de l'ABS de la Roca del Vallès, a la Sra. Montserrat Ametller regidora de sanitat de la Roca del Vallès i fidel assistent a tots els actes organitzats per Oncovallès la Roca contra el càncer i a la nostra presidenta i psicooncòloga Sra. Sílvia Crespo.

Aprofitant que estàvem tots reunits es va fer la presentació de la propera exposició amb el lema L'Art Solidari La roca del valles contra el càncer que es realitzarà a La Roca el proper mes de juny.

Des d'Oncovallès la Roca contra el Càncer volem agraïr la participació de tot el públic que hi va assistir, ja que un cop mes hem assolit les expectatives previstes amb una cinquantena d'assistents.

Núria Aguilera
Voluntària Oncovallès La Roca contra el Càncer

Mostra d'entitats

El passat 21 de Juny Oncovallés la Roca contra el Càncer va estar present a la Mostra d'Entitats i del Comerç de la Roca del Vallès col·laborant amb un estant informatiu per a totes les persones visitants. L'estant va estar present gràcies a tot el nostre voluntariat.

Roses per a la Vida

23 d'abril diada de Sant Jordi. Un any més amb el lema "Roses per a la Vida". Aquest any a canvi d'un donatiu ens han vingut a buscar unes 200 roses mes que l'any anterior. Tots els voluntaris/es d'Oncovallès la Roca contra el Càncer van participar-hi de bon grau durant tot el dia.

Núria Aguilera
Voluntària Oncovallès La Roca contra el Càncer

Delegació de La Garriga

Xocolatada

ONCOVALLÈS LA GARRIGA vol donar les gràcies al Restaurant La Garrafa per l'exquisida xocolatada que ens van preparar el 26 de març a benefici de la lluita contra el càncer. També volem fer un esment especial a tota la concorreguda assistència de garriguencs i garriguenques que van acompanyar-nos.

Especialment, agraïm també la presència i l'encoratjament rebut per part de la Excma. Sra. alcaldessa Neus Bulbena.

Tómbola joguines

ONCOVALLÈS LA GARRIGA dóna les gràcies a la Sra. Treserras per haver-nos permès fer la tómbola i l'exposició de joguines reciclades durant el mes de febrer d'enguany, dins el seu local. També donem les gràcies als pares i mares que han col·laborat assistint amb els seus fills a aquestes recaptacions benèfiques, que han servit per lluitar contra el càncer infantil i que, gràcies a tots, han estat un èxit.

La Junta Directiva d'Oncovallès La Garriga

La presidenta, Matilde Arnau

Serveis a La Garriga:

- Acollida i acompanyament
- Nou Taller d'Art i Amistat

SOPAR BENÈFIC

21 de novembre *al Restaurant La Garrafa*

TAULA INFORMATIVA

31 de maig *'dia mundial sense tabac'*

Delegació de Mollet

Felicitacions a Oncovallès

La Fundació Privada Hospital de Mollet va acollir un any més persones voluntàries de la Fundació Oncovallès amb motiu de la Diada de Sant Jordi, les quals durant el matí van estar en una parada al vestíbul de l'Hospital mostrant a usuaris i professionals els treballs realitzats pel Taller d'Art i Amistat. Sota el lema de "Roses per a la Vida", tot fent una donació, ja que la rosa és per a Oncovallès un símbol de tendresa i amor. Personalment crec que les entitats com Oncovallès, que busquen oferir suport i informació al voltant de malalties tan greus que ens afecten com pot ser el càncer, són meritòries de l'agraïment de tots i totes ja que per a moltes persones afectades i també els seus familiars i amistats constitueixen un pal de paller fonamental a l'hora d'afrontar un problema de salut d'aquestes característiques. Malauradament, aquest és un tema que pràcticament ens afecta a tots, o bé d'una forma directa o bé a través de familiars o amistats. L'activitat amb aquestes persones voluntàries et permet descobrir un ampli grup de persones que estan disposades a destinar el seu temps per informar i ajudar els altres, o bé participant en jornades com la de Sant Jordi o bé participant en tallers en els quals a través de diferents tècniques artesanals es fan diferents eines com ventalls, capses, etcètera. Per a mi va ser un plaer col·laborar-hi i conèixer-hi la gent que en forma part. Felicitats i espero que continueu la vostra activitat.

Marina Pujol

Responsable de Premsa de l'Hospital de Mollet

Delegació de Santa Agnès

COL·LECTA ANUAL

22 i 23 d'agost

Espurnes Famoses

La poesia no és de qui l'escriu, sinó de qui la necessita.

Antonio Skármeta

El riure és un tranquil·litzant sense efectes secundaris.

Arnold H. Glasgow

Actuar sense pensar és com disparar sense apuntar.

Paulo Coelho

La persona que no té un cor caritatiu, pateix la pitjor malaltia cardíaca.

Charles-Paul de Kock

Acudits

Estan viatjant en un vaixell un espanyol i un anglès. L'anglès cau al mar i crida: *Help! Help! Help!*
L'espanyol li respon: *Gel no en tinc, però si vols tinc xampú.*

- Què li diu el Tarzan a un ratolí?
  - *Tant petit i amb bigoti!*
- I què li diu el ratolí al Tarzan?
  - *Tant grandot i amb bolquers!*

A veure fill, quan són 4 per 4?
Empat!
I quant són 2 por 1?
Oferta!

Consells pràctics

La Glucosa...

L'excés de glucosa a la sang és com tenir petits cristalls que esgarrapen les arteries i poden provocar aterosclerosi. Controla la glucosa amb una dieta abundant en fibra i que t'agradi, o no millorarràs. Condimenta el menjar amb canyella, que sensibilitza el cos a la insulina.

Doctors Roizen i Oz.

Ens espanta...

Ens espanta més perdre la vista que contraure càncer, una apoplexia o una afecció cardíaca.

Visita al metge...

De mitjana, passem només mitja hora a l'any amb el metge de medicina general; és a dir 10 minuts menys que la recomanació oficial per rebre atenció preventiva.

Sopa de lletres

Troba en aquesta sopa de lletres el nom de 10 animals:

C	O	I	M	B	A	C	L	A	U
A	S	T	C	A	V	A	L	L	E
V	C	E	N	A	G	I	E	R	M
L	A	V	I	L	B	C	N	A	A
G	R	C	E	L	T	R	A	N	R
C	E	O	A	E	P	O	A	I	R
X	I	N	M	V	U	P	D	L	O
D	C	I	I	O	Ç	U	M	L	T
E	U	L	N	G	C	E	E	A	N
S	R	L	R	A	V	A	C	G	O

Esther Castanyer

Cuidado natural y delicado

Artículo n° 5362

Artículo n° 0023

Artículo n° 1084

Artículo n° 6509.009

Por favor, mándenme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

Teléfono

Anita care –

Corsetería, prótesis y moda de baño
para después de una operación de pecho.

www.anita.com

Anita Spain S.L. · Ronda Maiols 1 · Local 233 B · 08192 Sant Quirze del Vallès (Barcelona) · Teléfono: 937464427 · Fax: 937104292 · E-mail: anita.sp@anita.net

Oncovallès
Fundació
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

Núm. de compte: *Entitat:* _____ *Oficina:* _____ *DC:* _____ _____

Signatura:

Data:

☐ 20 euros ☐ 30 euros ☐ 60 euros

☐ Altra quantitat _____ Euros

☐ mensual ☐ trimestral ☐ anual

Caldes de Montbui - Av. Josep Mª 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 - C/ Samalús, 2-4

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

AUS · CARNS · OUS · EMBUTITS
Preus de fàbrica · Autoservei ràpid i àgil

Girona, 88 - GRANOLLERS 93 879 56 88
Alfons IV, 85 - GRANOLLERS 93 879 42 25