

ONCOVALLÈS

Fundació d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

Butlletí núm. 8
1r semestre 2010

Escoltem, orientem i ajudem

Ciència:



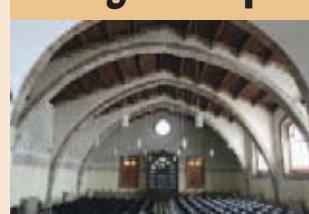
Dr. Miquel Gonzàlez G.



Olga Pey:
Taller d'expressió
emocional

Comiats
*
Agraïments
*
Col·laboracions
*
Projectes

Monogràfic sopar:



Hospital de Granollers:
700 anys d'història

Actes Socials
*
Activitats

Delegacions
del Vallès

SUMARI

Editorial	2
Salutacions	3
Ciència	4
Voluntariat professional	7
Comiats	8
Col·laboracions	9
Projectes	13
Monogràfic Sopar	14
Xerrades	18
Activitats	19
Delegacions del Vallès	23
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
www.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 Manresa: 2041 0128 06 0040029765

O bé us feu socis a la contraportada de la Revista

Editorial

Felicitats Oncovallès!

Tenim la gran sort de viure en una de les ciutats més boniques que hi ha. En ella hi podem trobar diferents tipus d'arquitectura, de persones, de caliu. Justament del caliu us vull parlar. La nostra ciutat a part de tota la bellesa externa que tant ens gratifica, posseeix un bé molt preuat: fa set anys que unes persones agosarades van tenir el valor de fundar una associació per als malats de càncer. És la Fundació Oncovallès i amb la col·laboració de l'Hospital General de Granollers, el de Mollet del Vallès i el de Sant Celoni, ofereixen ajuda i suport als malats i familiars afectats per aquesta malaltia.

En el sopar que es va celebrar el passat més d'octubre, el qual va estar molt ben representat per importants personalitats institucionals, com podreu veure en un article publicat a les properes pàgines, ja es va remarcar el setè aniversari. En aquest emblematíック sopar, es va comptar amb la presència de diversos doctors especialistes, sempre propers als malats i als familiars, per apuntar deliberadament cap a un futur digne per les persones afectades, potser, perquè amb la seva gran experiència i coneixements, poden transmetre un horitzó ple d'oportunitats. Ells, juntament amb la Fundació Oncovallès ens donen en safata els nous desafiaments científics, assistencials i socials. Nosaltres només tenim l'obligació d'esforçar-nos en trobar respostes encara que el camí sigui llarg i feixuc.

Pacients, familiars, professionals, col·laboradors, membres del Patronat, voluntaris, empreses, entitats i associacions que sempre han estat al nostre costat donant suport, fins i tot ara en temps de tanta crisi. Ens podem sentir molt orgullosos i satisfets, perquè junts hem estat capaços de crear una entitat molt especial: la Fundació Oncovallès, un digne exemple de la ciutat de Granollers emparada sempre en la seva comarca, molt solidaria i emprenedora, que ha sabut sobresortir per la seva capacitat d'innovar i d'ajudar, pel seu compromís social i per ser una entitat propera als ciutadans que compta amb el reconeixement de la societat i l'estima de molta gent.

Per molts anys Oncovallès i moltes gràcies!

Esther Castanyer

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 honra, 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: Maria Capel, Anna M^a Llopis i Melody Moreno

Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada

Disseny i maquetació: GràficXL

Impressió: GràficXL

Dipòsit Legal: B-17.858-2.006

Fotos: 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

La persona és el més important

Voldria aprofitar l'ocasió que m'ha donat aquesta publicació per expressar el meu reconeixement i agraiament, tant a nivell personal com des del Departament de Salut, a la Fundació Oncovallès per la tasca que fa d'assessorar i acompañar tantes persones que han d'afrontar el càncer. Tan important és curar el cos com ajudar la persona a superar la malaltia. La Fundació Oncovallès ajuda a què el malalt ens ajudi a curar-lo. Quan això no és possible, la seva tasca té encara més raó de ser, ja que acompanya el malalt i la seva família, proporcionant-los el suport necessari per afrontar aquesta difícil situació.

El que encara és una utopia a bona part dels països desenvolupats és una realitat aquí, a la nostra comarca, des de fa uns quants anys. Gràcies a l'esforç i la dedicació dels professionals i voluntaris de la Fundació Oncovallès és possible donar un suport a les persones que ho necessiten per fer aquest llarg i dur camí.

Des del Departament de Salut estem actuant sobre diferents línies de treball a l'hora d'abordar aquesta malaltia, que és la primera causa de mort entre els homes i la segona entre les dones. La primera actuació és la prevenció per conscienciar la població de la necessitat de millorar els hàbits de vida, fent-los més saludables, com ara millorar la dieta i reduir l'obesitat i el sobrepès, promoure l'exercici físic moderat amb regularitat dirigit pels equips d'atenció primària a través del Pla d'activitat física, esport i salut, evitar l'exposició solar excessiva, evitar el consum excessiu de l'alcohol i adoptar mesures contra el tabaquisme, entre d'altres. Seria inútil seguir investigant i invertint diners per millorar el diagnòstic i la cura del càncer si, paral·lelament, no s'invertís en educació i conscienciació de la persona. La persona és el més important i hem d'ensenyar-li

com ha de tenir cura del seu cos per intentar que les estadístiques comencin a canviar.

D'altra banda, la detecció precoç del càncer és molt important i per aquest motiu hem posat en funcionament diferents programes de cribatge: el de càncer de mama, implantat a tot Catalunya, el de càncer colorectal, que es posarà en marxa de forma progressiva, i el de càncer de coll uterí.

Estem treballant de forma intensiva, malgrat la difícil situació econòmica que vivim, perquè el temps entre la sospita de la malaltia i el diagnòstic i tractament no sigui superior als 30 dies, a través del que anomenem circuit de diagnòstic ràpid per als tumors de mama, pulmó, colorectals, pròstata i bufeta urinària. També treballem per millorar l'atenció al pacient i per aquest motiu s'estan creant equips multidisciplinaris per fer un abordatge més efectiu de les diferents situacions que es produeixen.

Però totes aquestes línies de treball del Departament de Salut no són independents de la tasca que la Fundació Oncovallès està fent com a complement del sistema sanitari i amb les quals hem d'anar de la mà. Per això, per la tasca que realitzeu, moltes gràcies.



Gràcies a l'esforç i la dedicació dels professionals i voluntaris de la Fundació Oncovallès és possible donar un suport a les persones que ho necessiten

Aurora Dueñas i Molins
Directora dels sectors sanitaris
del Vallès Oriental i Maresme
Cat Salut
Servei Català de la Salut



Ciència

Reconstrucción tras cáncer de mama

Dr. Miguel González G.

Cirujano reconstructor del Hospital General de Granollers

La reconstrucción de la mama forma parte de los tratamientos a realizar en la mujer que ha sido diagnosticada de cáncer de mama y que ha de ser sometida a cirugía para tratar la enfermedad, en forma de mastectomía o bien resección parcial de la mama que provoque una deformidad importante de la misma (tumorectomías o cuadrantectomías)

En los últimos años se ha ido incorporando el concepto de **cirugía oncoplastica mamaria**, como el conjunto de soluciones quirúrgicas que permiten la corrección estética de la mama tras una mastectomía o cirugía conservadora, incluso de las secuelas de otros tratamientos.

El tratamiento del cáncer de mama tiene un **enfoque multidisciplinar**, es decir intervienen diferentes especialidades como cirugía general, ginecología, cirugía plástica, radiología, oncología médica, oncología radioterápica, psicología...

Es por ello que ante un diagnóstico de cáncer de mama, el planteamiento o estrategia a seguir en los tratamientos a realizar, es **específico** para cada paciente, en todos los aspectos médicos y quirúrgicos (tipo de cirugía a realizar, quimioterapia antes y después de la cirugía, radioterapia, tratamientos hormonales etc.) incluido el aspecto de la reconstrucción mamaria en tanto que la indicación del momento y del modo de reconstrucción dependerá de múltiples factores como la calidad de la piel, la existencia o no de radioterapia previa o posterior, la edad de la paciente, su constitución, su estado general de salud, el tamaño y la forma de la mama sana, etc. Todos estos aspectos deben ser explicados y comentados son el cirujano plástico responsable de la reconstrucción.

Se debe insistir en este carácter **específico e individual** en cada paciente a la hora de hacer las indicaciones de las técnicas a realizar para la reconstrucción tras la mastectomía , ya que influyen múltiples aspectos para poder escoger la técnica

más adecuada en cada mujer. Desde el momento es que una mujer es diagnosticada de cáncer de mama, ésta debe ser informada de las posibilidades de reconstrucción. Es con la coordinación del cirujano que realizará la mastectomía, el oncólogo y el cirujano plástico, que se establece una estrategia para poder obtener el mejor resultado posible. En este caso, una información poco personalizada como la que se obtiene a través de la prensa, internet, experiencias de otras pacientes... pueden condicionar la predisposición o rechazo hacia una forma de reconstrucción.

Intentaré dar unos conceptos generales respecto a lo que representa la reconstrucción mamaria, momento en que se puede realizar, objetivo de la diferentes técnicas , incluso las complicaciones que pueden aparecer .

¿Quién puede reconstruirse la mama y cuando?

Casi todas las mujeres mastectomizadas pueden considerarse candidatas para reconstruirse la mama. Cuando la mama se reconstruye, o se inicia la reconstrucción, a la vez que se realiza la mastectomía se habla de **reconstrucción inmediata**. En el momento de la intervención, intervienen por un lado el cirujano oncológico que realiza la mastectomía y a continuación el cirujano plástico que realiza la reconstrucción.

En otros casos la reconstrucción puede o debe posponerse unos meses o años de la mastectomía, siendo entonces denominada **reconstrucción diferida**. Hay que tener en

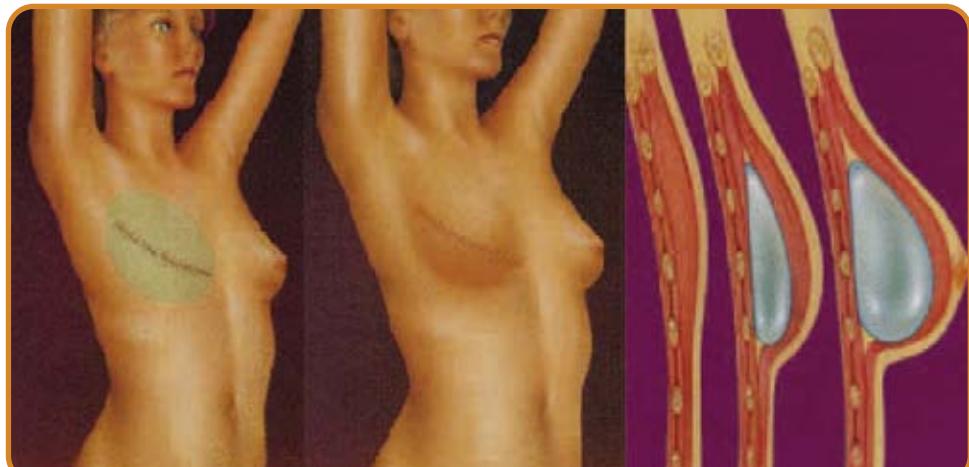


Fig 1. Reconstrucción mamaria con expansor y prótesis

cuenta que ante el diagnóstico de cáncer de mama y la necesidad de mastectomía hay pacientes que no quieren añadir más intervenciones de las necesarias para curar la enfermedad y retrasan el momento de la cirugía de reconstrucción. Otras veces es la necesidad de utilizar técnicas complejas, o bien si existen problemas médicos asociados (obesidad, hipertensión etc.), las que hacen retrasar la reconstrucción.

El tiempo necesario para empezar a plantear la reconstrucción está en función de los tratamientos que se han realizado (quimioterapia, radioterapia), pero suele ser no antes de 1 año. La radioterapia es el factor que más condiciona la reconstrucción, tanto en la técnica a realizar como en los diferentes tiempos quirúrgicos necesarios.

Técnicas de reconstrucción:

Independientemente del momento en que se realiza la reconstrucción respecto de la mastectomía (inmediata o diferida), se puede realizar cualquiera de las técnicas que se comentan a continuación, escogiendo en cada mujer la más adecuada para ella.

Así se pueden distinguir:

1. Técnicas que utilizan material protésico: expansores – prótesis mamarias
2. Técnicas que utilizan tejidos de la propia paciente asociados o no a prótesis mamarias.

1. Técnicas de expansión mamaria.

Es la que se emplea con más frecuencia y consiste en "expandir" la piel, es decir distenderla, gracias a su capacidad elástica para permitir después colocar una prótesis en una segunda intervención. Tras la mastectomía, el cirujano plástico coloca una prótesis hinchable, llamado **expansor**, debajo de la piel y del músculo pectoral. A través de una válvula que está debajo de la piel, se va llenando con suero de forma progresiva (desde el mismo momento de la cirugía y después ambulatoriamente), hasta llenar el expansor. Una vez conseguida la piel que se necesita para conseguir la forma y volumen necesario, se sustituye el expansor por una prótesis de silicona, realizándose si es necesaria cirugía de la otra mama (reducirla, elevarla o aumentarla) para conseguir un resultado simétrico. Ver fig.1

2. Técnicas que emplean tejidos propios.

Son técnicas que utilizan tejidos propios de la paciente de otras zonas del cuerpo como espalda, abdomen etc, para proporcionar tejidos necesarios para sustituir la piel y el volumen perdidos con la mastectomía. Son las llamadas técnicas de colgajos o autólogas, utilizando los vasos propios de los tejidos desde su posición o bien a distancia con microcirugía.

Son técnicas más complejas que las que emplean la expansión mamaria, dejando más cicatrices en las zonas donde se toman los tejidos, requieren más horas de cirugía y un periodo de recuperación mayor. En algunas ocasiones se han de utilizar conjuntamente con prótesis de mama para reconstruir el volumen necesario. Ver Fig.2-3



Fig 2. Reconstrucción con músculo de la espalda (dorsal ancho)

La reconstrucción de la areola y del pezón es recomendable posponerla hasta que la mama reconstruida se ha estabilizado en forma, posición final y volumen, quedando lo más simétrica posible respecto a la otra mama. Se intenta conseguir que tenga una zona pigmentada con proyección central lo más parecida posible a la areola y pezón . En general se realiza con anestesia local y de forma ambulatoria.

Complicaciones:

Las diferentes técnicas de reconstrucción de la mama pueden presentar complicaciones comunes a cualquier otro tipo de cirugía, como la posibilidad de hemorragia o sangrado postoperatorio , infección, cambios en la sensibilidad de la zona reconstruida o de la donante, cicatrizaciones anómalas (ejemplo exceso de cicatriz o queloides), complicaciones de la zona donante (espalda o abdomen), necrosis de los tejidos. De forma específica en relación a la utilización de próte-

sis de silicona o expansores, es la *contractura capsular* o formación de una cicatriz o cápsula alrededor del implante la que se puede presentar en un porcentaje de casos en forma de endurecimiento excesivo del tacto de la mama reconstruida. El tratamiento para corregir esta complicación puede requerir cirugía, cambio del implante o bien retirada del mismo.

Resultados

El resultado que se obtiene tras la reconstrucción mamaria permite restituir la forma y el volumen perdidos con la mastectomía de forma definitiva, permitiendo a la mujer realizar una vida prácticamente normal, eliminando la necesidad de utilizar prótesis externas y consiguiendo mejorar la percepción de la imagen corporal y llevar una vida normal en el aspecto de relación social y de pareja. La restitución de la estructura corporal que se había perdido ayuda a recuperar el aspecto psicológico muchas veces gravemente afectado.

El aspecto de la mama reconstruida puede tener en algunos casos un aspecto más firme, algo más redondeado que la otra mama y tener un envejecimiento desigual respecto de la mama propia, aspectos que la propia paciente acepta sin problemas en general y no son percibidos por el resto de personas.

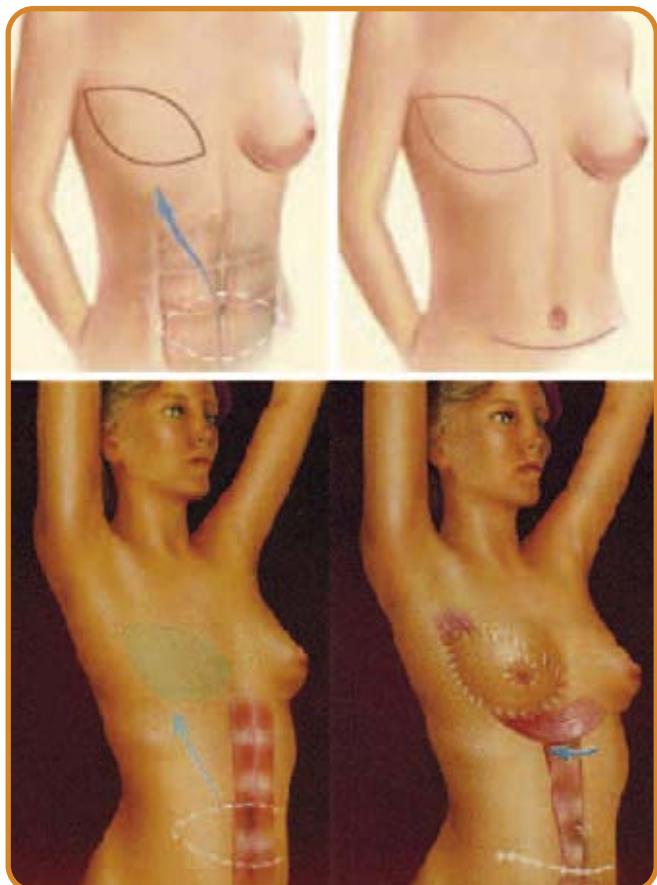


Fig 3. Reconstrucción con piel, grasa y músculo de abdomen (TRAM, DIEP)

**31 de maig
dia mundial
sense tabac**

**Vull ensenyar als meus néts
tot allò que he après...**

Jo també

**Viu.
No fumis.**

**Oncovallès
Fundació
d'Ajuda Oncològica**

**19 octubre
dia mundial
del cancer
de mama**

Oncovallès
Fundació Privada d'Ajuda Oncològica

**Taula informativa: 19 d'octubre
Dia mundial del CÀNCER DE MAMA**

Voluntariat professional: Olga Pey

Taller d'Expressió Emocional



Aquest taller va néixer arrel d'una petició que em va fer la Carme Grau, sobre com es podria crear un taller d'expressió emocional. I amb la xerrada que vàrem tenir, el que jo li vaig oferir era el que millor sabia fer: Teatre. El teatre comporta expressió corporal, emocional i verbal. Que també serveix per evadir-nos de problemes personals, ja siguin físics, familiars etc....I vàrem avenir que un taller com aquest podria ser també una bona eina per aquest tipus de malaltia.

Després de fa ja tres anys, el taller té un grup de teatre que s'anomena "MANDALA", en homenatge a una de les nostres entranyables pioneres del grup: la Virtudes Hernández, que malauradament ja no es entre nosaltres, amb la que tants bons moments vàrem compartir i que sabia deixar enrere totes les seves dolències per poder gaudir d'una bona estona d'esbarjo.

Al taller ens endinsem en els personatges i ens oblidem

de nosaltres mateixos i dels nostres problemes. Però si es necessari també hi dediquem estones per fer xerrades, crear noves amistats i deixar aflorar els sentiments.

Aquest taller es cada curs més viu, doncs s'incorporen noves alumnes molt il·lusionades per la trajectòria que van veient any rere any. Ja que tan al desembre com per al juny, hem anat presentant els nostres treballs.

I per part del públic que ens segueix, ja esperen amb emoció la propera representació. I sempre ens demostren el seu suport i agraiiment. Ells s'ho passen d'allò més bé i nosaltres també, cosa que ens motiva a continuar amb el nostre esforç, perquè també cal dir que amb aquest taller s'hi posen moltes ganas, dedicació i energia.

Veritablement es molt més que un taller, es una estona de germanor i il·lusió on es creen sensacions altament enriquidores.

Olga Pey

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

- Ortopèdia a mida
- Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenedors i roba de bany
- Ajudes tècniques (llits, cadires de rodes, ajudes de bany)

C/. Sant Jaume, 53 - 08401 GRANOLLERS
Telf. 93 870 53 41 - Fax. 93 879 41 37
ortodelvalles@terra.es

Horari de dilluns a divendres
Matins de 9,30 a 1,30
Tardes de 4 a 7,30

Comiat per als amics

En aquest darrers mesos ens han deixat després de lluitar amb molt coratge contra la malaltia.

No us diem adéu per sempre -com la cançó- és un adéu per un instant.

Mentrestant, el vostre record i la vostra serenitat i enteresa envers la malaltia ens espera a tots i a totes.

Des d'Oncovallès volem recollir el vostre testimoni, per seguir endavant -per vosaltres- amb la nostra tasca, amb més voluntariat i fermesa.

**Sílvia Ramal
Joan Vilaseca
Montserrat Gimeno
Antonia Valencia
Noemí Gómez**

Als seus familiars i amics, el nostre més sincer pésam.

DESCANSIN EN PAU

Anna Ma Llopis



- 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

Col·laboracions

Glòria Renom i Vallbona

Diputada al Parlament de Catalunya per CIU

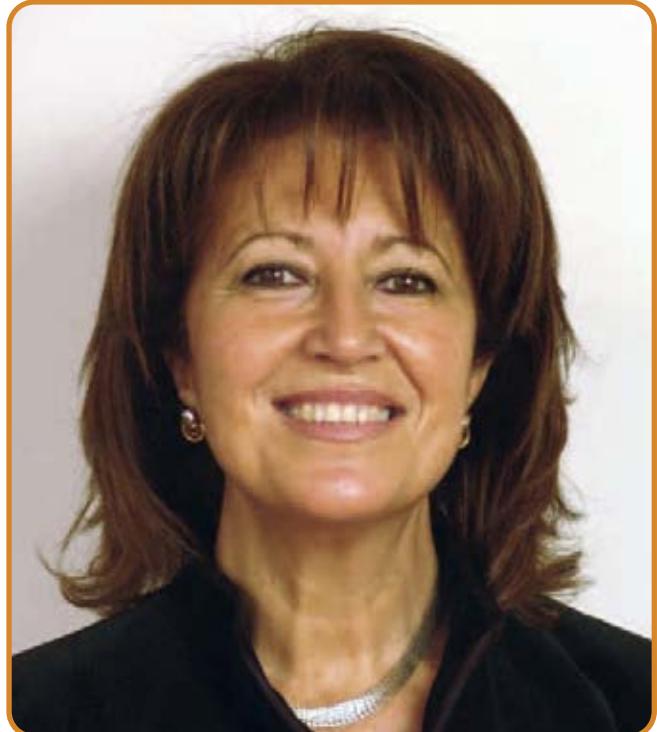
Catalunya sempre ha estat un exemple en avançar-se a donar resposta des de la societat civil als problemes, il·lusions o mancances de la seva pròpia societat, de la seva gent.

Al llarg de la història de Catalunya han estat moltes i diverses les iniciatives privades que més tard han passat a impulsar accions públiques, nascudes de moviments socials que a través de l'acció col·lectiva i el treball voluntari, han buscat solucions a les situacions problemàtiques en les que es trobaven els seus col·lectius.

Moltes d'elles ja centenàries, que segueixen avui presents a casa nostra i d'altres de recent creació com Oncovallès, treballen per tal de fer front a les noves situacions que es van generar a casa nostra. Però la filosofia que les sustenta a totes elles segueix sent la mateixa: posar en comú les potencialitats individuals per afavorir el conjunt.

Es innegable el seu esforç i exemple, ja que partint de la força que els dona la consecució del seu objectiu, casi sempre amb mitjans limitats, prenen donar la cobertura necessària a aquells elements bàsics pels seus col·lectius. Mereixen una molt especial atenció, aquelles associacions que van dirigides a col·laborar en fer possible una vida més digna a les persones que pateixen i a les seves famílies. Entre elles vull destacar la Fundació Oncovallès.

Oncovallès va néixer amb la clara vocació d'ofrir serveis a la comunitat d'afectats pel càncer a través de l'acció col·lectiva i el treball voluntari, per tal de millorar les seves vides i la dels seus familiars. Però la seva voluntat va més enllà de tenir cura exclusivament del fet purament biològic del malalt, Oncovallès dirigeix la seva mirada cap a la persona concebuda com un ésser integral que té il·lusions, sentiments, emocions, creences, responsabilitats, i que moltes vegades es veu obligada a renunciar-hi. Va dirigida a la persona que pateix psicològicament per que la seva malaltia li impedeix complir amb les seves responsabilitats familiars, laborals i socials. Tractar els



aspectes psicològics i socials dels pacients està clarament comprovat que influeix positivament en l'evolució de la malaltia i del estat mental del pacient. Aquesta és la edificant i necessària labor d'Oncovallès.

Tot i que cal valorar la extraordinària importància dels avenços científics i tecnològics que han comportat grans canvis en el tractament de certes enfermetats que ara ja són curables, també sabem que encara resten elements intangibles del pacient i del seu entorn vers els quals cal dirigir-hi també la mirada terapèutica.

Es per aquest motiu que cal valorar molt la col·laboració que ofereix Oncovallès amb la unitat d'Oncologia i en les àrees d'hospitalització repartides pel territori, per què aporten al malalt un suport que va més enllà del vessant tradicional del tractament mèdic.

Com diputada al Parlament de Catalunya per CIU he presentat la sol·licitud de compareixença de la Fundació Oncovallès a la comissió de Salut del Parlament per que crec que els diputats que formem part d'aquesta comissió hem de procurar donar suport i conèixer de primera ma, la necessària i meritòria tasca que porta a terme aquesta Fundació als diferents punts on treballa del Vallès Oriental.

Gràcies i no defalliu.

Uzero TIC

Serveis per a les tecnologies de la informació i les comunicacions

Col·laboracions

El Motor solidari

I passat 5 i 6 de setembre van haver-hi les 24 Hores d'Automobilisme, del Trofeu Fermí Velez, al Circuit de Catalunya. Novament un equip de casa, va assolir un bon resultat, els pilots de Black Motorsport de Granollers, juntament amb els seus companys, David Lloret, van fer un meritori 3r. lloc en la categoria C6 amb un total de 572 voltes. Aprofitem aquesta ocasió per sumar-nos a la iniciativa de'n David d'ofrir el seu triomf al jugador del RCE Espanyol, Dani Jarque.

El mateix pilot juntament amb el seu Equip encoratjats per aquests bons resultats, van participar durant el mes de novembre en el CER - Campionat d'Espanya de Resistència- assolint un altre magnífic resultat, la segona posició en la categoria D1. La nostra més sincera enhorabona

i, com sempre també, gràcies a tot l'Equip de Black Motorsport pel vostre recolzament envers la Fundació!

Olga SC



Fotografia: Griselda Escrigas / El 9 Nou

Assegureu la vostra **salut**



"La Mútua"
MUTUACOOPERATIVA DELS CAMPANTS

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

Col·laboracions

El poder de la mente

A veces no nos damos cuenta de que nuestra mente tiene poderes extraordinarios. Si somos capaces de alimentarla con pensamientos positivos, nuestra existencia será más placentera. Y quizá más larga.

Debo aclarar que la medicina es una ciencia que desconozco totalmente. Si tengo el atrevimiento de hablar sobre el tema es únicamente porque la vida, poco a poco, me ha ido enseñando que tiene mucho que ver con nuestras actividades y forma de afrontar la vida. Pero debe entenderse que es sólo una opinión. Mi opinión.

La vida me ha enseñado que nuestro estado de ánimo es fundamental para enfrentarse a cualquier situación. Y más si la realidad a la que nos enfrentamos es complicada.

Si a una persona le diagnostican cáncer la están poniendo ante una de las situaciones más complejas y dolorosas que la vida le puede presentar.

Y es ahí donde se debe intentar utilizar el poder de nuestra mente. Debemos repetirnos



que la enfermedad no acabará con nosotros. Repetirlo hasta que lleguemos a creerlo. Y si nos lo creemos tendremos

muchas posibilidades de que sea así. Hasta aquí llega el extraordinario poder de nuestra mente.

Si por el contrario, no sabemos reaccionar y nos hundimos en el pesimismo, éste nos acarrearía depresiones que, aparte de proporcionarnos sufrimientos adicionales, acortarán nuestra vida.

Siempre recordaré el caso del cartero de mi pueblo. Era una persona buena y sencilla. Y enormemente impresionable. Y los comentarios de algunos graciosos posiblemente acabaron con su vida.

En el pueblo todo el mundo conocía su exagerada sensibilidad. Y las bromas eran constantes. Si dos o tres vecinos le decían que tenía mala cara, no tardaba en meterse en la cama. Y no tenía mala cara ni le dolía nada. Pero se dejaba sugerir por lo que decían y acababa enfermo de verdad. Murió muy joven. Fuimos muchos los que creímos que su muerte debía a las "bromas" de la gente del pueblo. Esta historia es real.

Y también conozco de casos totalmente contrarios. Personas que están clínicamente muertas, que pueden remontar milagrosamente su enfermedad, solo por el hecho de ver a un ser querido.

Es por ello que pienso es necesario que el cristal con el que miremos la vida, tenga un color bonito. Debemos intentar no apenarnos en exceso. Además, de nada sirve.

La vida es corta pero tiene grandes alicientes que vale la pena disfrutar. No dejemos que unos cuantos contratiempos nos la estropeen.

Joan Pont



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

Sopar benèfic al centre de fitness Curves de Granollers



I passat divendres 24 d'octubre al vespre, una cinquantena de granollerins i granollerines es van apropar al C/ Ecuador de Granollers a la convocatòria solidària feta per part de Erika Tobalina, responsable de Curves a Granollers, centre de fitness exclusiu per a dones.

El motiu va ser per commemorar el Dia Mundial del Càncer de Mama entre les associades, amics i simpatitzants del

centre a benefici d'Oncovallès. Va estar un sopar de germanor en el que es va fer palès una vegada més la solidaritat i sensibilitat que té la població envers la fundació. Des d'Oncovallès volem agrair iniciatives com aquestes, una mostra més de recolzament que principalment serveix per encoratjar-nos a continuar en el dia a dia i a no defallir en la lluita del nostre servei social. Moltes Gràcies!



The power to amaze yourself.™



Oncovallès
Fundació
d'Ajuda Oncològica



VEROFIT®
Vida en forma



CENTRE DE LOGOPÈDIA i FONIATRIA
Ma.CARMEN SÁNCHEZ MOLINERO

- Patologies de la parla i el llenguatge
- Rehabilitació de la veu
- Teràpia miofuncional
- Alteracions de la lecto-escriptura
- TDAH

C. Girona, 77, 2n 2a
08402 GRANOLLERS
Tel. 93 849 59 23

V CONCURS DE POESIA "PEPI PAGÈS"

II Premi "PRUNA I FILLS" Organitzat per la Fundació ONCOVALLÈS

Bases del V concurs de poesia "Pepi Pagès"

1.- El concurs és obert a tots els poetes de llengua catalana.

2.- Tema:

a.- **Lliure.** Cada concursant presentarà un conjunt de 10 poemes relligats. 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 2010. 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'estudiarà la possibilitat de publicar els guanyadors i Mencions Honorífiques en la propera edició bianual.

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 veredicte del jurat es farà públic a la Festa Literària de la Fundació Oncovallès. Abans s'informarà de l'hora i de l'indret.



Guanyadors del IV concurs literari



Publicació premis 2008-2009

Monogràfic

Un viatge en el temps

Dr. Miquel Hernández-Bronchud i Onna

Cap d'Oncologia de l'Hospital General de Granollers, l'Hospital de Mollet i l'Hospital de Sant Celoni

Enquanys, aprofitant l'avinentesa del sopar contra el càncer, celebrem la llarga història de l'hospital de Granollers, que va començar fa gairebé 700 anys, al segle XIV.

Europa i Espanya eren molt diferents fa set segles. Era època de castells i monjos guerrers (del Temple i de l'Hospital), de monestirs, catedrals, capelles i ermites, de guerres com la de la Reconquesta i les creuades, de les primeres universitats, de conflictes religiosos entre les tres grans religions d'un sol déu (moros, cristians i jueus). A Granollers, ciutat de mercat i comerç, durant el llarg regnat del rei Pere III (Pere IV d'Aragó), també conegut com el Cerimoniós per la molta cura que tenia del protocol i l'organització dels actes que presidia, el segle XIV va suposar un cert creixement econòmic i social i la fundació de l'hospital pel jurista Bertran de Seva.



Castell de Miravet (foto del Dr. Hernández-Bronchud)

Durant els segles XIII al XV, l'Església, el senyor feudal de la Roca i la Corona d'Aragó es van disputar el territori de Granollers. Aquesta situació incerta va fer que, al cap d'un temps de la fundació de l'hospital, els mateixos granollerins recaptessin 10.000 florins (una quantitat molt notable de diners) que finalment van posar en mans del rei Alfons IV d'Aragó perquè comprès la vila i la incorporés definitivament a la Corona. En aquell moment, Alfons IV va declarar la vila de Granollers com a "carrer de Barcelona" (1418).

El Cerimoniós (Pere III de Catalunya i IV d'Aragó) ha estat un personatge controvertit. Se l'ha acusat d'ambicions, astut, i fins i tot cruel. A l' hora de jutjar-lo, però, s'han de tenir en compte la mentalitat i els condicionaments de la gent de l'època. Durant el seu regnat, la Corona d'Aragó va gaudir d'una

important expansió pel mar Mediterrani i va dominar terres com Sicília, l'illa de Sardenya i la de Còrsega, i fins i tot el ducat d'Atenes, a Grècia.

Als carrers de Granollers, la presència habitual de pagesos i comerciants feia la vida de carrer encara més atractiva. A l'Edat Mitjana es feia molta vida al carrer. Les cases, salvant excepcions com la magnífica Casa Tarafa (gòtica), eren petites i incomodes. Al carrer s'hi venia i s'hi comprava; s'hi treballava i discutia; allí s'hi feien tertúlies i reunions, sovint també s'hi preparava el menjar i s'hi menjava. En ocasions de festivitats i visites importants, als carrers hi havia l'espectacle dels joglars, dels falconers i dels comediants, el passeig dels cavallers, la desfilada de les processons, les baralles i fins i tot el pas de les autoritats o dels condemnats. La ciutat emmurallada i fortificada de Granollers tenia una església romànica -posteriorment gòtica-, que malauradament s'han perdut per sempre.

També va ser una època de crisi econòmica. L'inici d'aquest període a Catalunya s'ha fixat a l'any 1333, anomenat "lo mal any primer", quan una mala collita de blat va provocar una gran pujada dels preus i molta fam. Es calcula que Barcelona, aquell any, va perdre uns 10.000 habitants i que molts pagesos pobres van morir.



Representació de la pesta negra (1346-1351: mor una tercera part de la població europea per aquesta terrible malaltia)

Quinze anys més tard, el 1348, va arribar procedent d'Orient la pesta negra. La malaltia era generalment mortal, molt contagiosa i no se'n coneixia cap remei eficaç.

Els anys següents i fins a la fi del segle XV, epidèmies i males collites es van anar alternant. Les epidèmies van afectar especialment les ciutats, per la concentració de gent i per la manca d'hygiene. Catalunya va perdre en aquella etapa la meitat de la població. Per tant, es pot dir que el nostre hospital de Granollers es va gairebé inaugurar amb la epidèmia més important i letal de la història.

Monogràfic

L'Hospital i la vila de Granollers (s. XIV-XVI)

Carme Barbany, Historiadora

Resseguir la història d'una institució com l'Hospital de Granollers és també resseguir la història de Granollers, ja que es tracta d'una institució que ha estat present en la vida granollerina al llarg de gairebé set segles i la seva evolució va molt paral·lela a la del seu entorn.

L'Hospital de Granollers té les seves arrels a l'edat mitjana, igual que moltes altres institucions hospitalàries d'arreu de Catalunya. Els hospitals medievals van néixer com una institució per recollir i atendre pobres, pelegrins i malalts, que se sustentaven a través de rendes perennes i donacions de persones pietoses. I és dins aquest tipus d'hospital que cal situar la fundació que va fer Bertran de Seva a Granollers el 1329, un hospital al carrer de Corró que havia d'acollir els pobres de Jesucrist. A la seva mort, el 1346, el fundador va deixar a la institució l'edifici, l'hort adjunt, una peça de terra, i diversos censos.

L'hospital va ser fundat a peu del camí de Barcelona a Vic, dins l'entorn d'una vila que s'estava consolidant com a centre comarcal, amb un mercat molt actiu que aglutinava el comerç dels pobles de la rodalia, i amb una clara situació de lloc de pas des de molt antic.

Des dels seus orígens i fins a 1521, data en què el municipi es va fer càrrec de la seva administració, l'Hospital depenia directament del fundador i dels seus successors, que nomenaven un capella perquè s'encarregués del govern i de l'administració de l'establiment. Les rendes amb que comptava l'Hospital en aquests primers anys eren constituïdes per les que li deixà el seu fundador, més les almoines i les deixes testamentàries que pogué rebre d'altres ciutadans.

De l'hospital medieval ens resta la sala gòtica del carrer de

Corró, un magnífic espai que va ser reformat l'any 1926 per Manuel J. Raspall amb llenguatge modernista per dedicar-lo a biblioteca.

El segle XVI va significar per Granollers un període de creixement, que es manifestaria molt clarament en l'aspecte urbanístic, amb nombroses obres per tal d'adequar la vila a una població de prop de mil habitants, amb una gran activitat artesanal i mercantil.

Entre altres obres, es porta a terme l'empedrat de carrers i places, es van fer clavegueres a diferents indrets, s'enderrocaren diversos edificis per tal d'engrandir la plaça major, es van fer obres a la muralla i els portals i s'hi construïren capelles. També es construïren els dos convents del terme, el dels Caputxins i el Sant Francesc. I s'ajecà la Porxada al bell mig de la plaça Major

A més, el creixement demogràfic de

la vila va fer que els seus límits s'estenguessin fora de les muralles, sobretot en sentit nord-sud, seguint els traços del carrer de Barcelona i del carrer de Corró. Un creixement que es va fer, al costat de Ponent, sobre terrenys de l'Hospital, que el municipi va cedir per fer-hi cases i botigues.

L'hospital va ocupar les dependències del carrer de Corró fins l'any 1844, que va ser traslladat a l'antic convent de Caputxins. Ben aviat, però, es van constatar les deficiències de les instal·lacions i, aprofitant que l'edifici estava afectat pel canvi del traçat del ferrocarril, es va iniciar el projecte de construcció d'un nou hospital.

Aleshores s'inicià una campanya -encapçalada per Francesc Ribas- per construir un nou hospital, que es va finançar gràcies a les aportacions de nombrosos ciutadans i entitats. El nou hospital es va inaugurar el 25 de juliol de 1923, 9 anys després de l'inici de les obres.



Sala gòtica de l'antic hospital. Fotografia: Pere Cornellàs

Sopar ONCOVALLÈS 2009



Taula rodona "Hospital de Granollers 700 anys d'història"

Sr. Joan Vila, Sr. Pere Cladellas, Dr. Miquel Hernández-Bronchud, Sra. Carme Barbany, Dr. Carles Vallbona, Il·lm. Sr. Josep Mayoral.

El divendres 2 d'octubre, Oncovallès va oferir a l'hotel Ciutat de Granollers, l'emblemàtic sopar que se celebra des de ja fa set anys per recaptar fons per pal·liar els efectes secundaris de la malaltia del càncer.

Es va comptar amb l'assistència de més de 250 persones.

Com ja és habitual primer es va fer una taula rodona amb el títol: Hospital de Granollers 700 anys d'història. El doctor Miquel Hernández-Bonchud i Carme Barbany van ser el dos historiadors que van delectar una sala plena a vessar, endinsant-se en la història de Granollers i del nostre hospital, i presentant un nodrit power point cadascun d'ells que van encantar al públic. Els van acompañar a la taula el president Pere Cladellas, el doctor Carles Vallbona i l'alcalde Josep Mayoral. Molt ben conduït per l'escriptor i poeta Joan Sala Vila.

El nombrós públic assistent, amb un silenci que es podia tallar, va gaudir de la documentada dissertació del Dr. Hernández-Bonchud, que a cavall de la ciència històrica i de moments d'inspiració poètica, va fer un recorregut per la pell de brau a través dels castells hospitalaris, iniciadors de la història sanitària de la península ibèrica.

Va aterrjar al Vallès Oriental introduint la historiadora Carme Barbany, qui, amb la seva paraula pausada i pensada, va exposar els començaments que van donar pas a l'actual hospital, orgull de la ciutat per la qualitat dels seus serveis. L'encert de l'acte cultural va ser notablement avaluat pel públic assistent, que en les seves converses donava fe de la seva satisfacció i agraïa a Oncovallès la organització de la vetllada cultural.

Durant el sopar es va sortear una ceràmica cedida per a la causa pel ceramista Santi Subirana, que va tocar a la senyora Ma Rosa Pesquinya.



Sopar ONCOVALLÈS 2009



A l'hora dels parlaments, després del cafè van dirigir unes paraules al públic el doctor Miquel Hernàndez-Bronchud, cap d'oncologia del Vallès Oriental, Aurora Dueñas, directora del sector sanitari del Vallès Oriental i del Maresme CAT Salut, el president de l'entitat senyor Pere Cladelles, l'eminent i reconegut doctor Carles Vallbona i va tancar l'acte l'il·lustíssim senyor Josep Mayoral, alcalde de Granollers.

Per segona vegada consecutiva els components del Taller de Lletres, l'escriptor i poeta Joan Sala i la senyora Esther Castanyer, formant un bon tàndem com a parella, van presentar el sopar. Les señores Maria Capel i Anna M. Llopis també del Taller de Lletres, van ser les encarregades de dur la sort a l'afortunada. Les enormes guardioles que van servir per recollir les col·laboracions estaven fetes per un altre taller, el Terapèutic d'Art i Amistat

i les duien les seves components. D'aquesta manera queda reflectida la intensa i estreta col·laboració i la importància que tenen el tallers a Oncovallès, on es desenvolupen tasques d'un cert nivell.

Des d'aquesta revista, Oncovallès vol agrair amb escreix les col·laboracions especials de Santi Subirana pel gest de cedir la ceràmica, la de l'Hotel Ciutat de Granollers pel tracte rebut i un donatiu especial, la de Dolors Porredon per fer-se càrrec de totes les fotografies, la de Perfumeries Júlia per l'obsequi per a les senyores, la de Copisteria Arts Gràfiques per la confecció dels tiquets i la Memòria d'Oncovallès i molt especialment les d'un munt de persones solidàries que van pagar generosament el tiquet del sopar i no hi van assistir, amb el gest de les quals es va recaptar encara més diners per a aquesta causa tan illoable.

L'import de tota la recaptació, la Fundació Oncovallès el distribueix a consciència muntant tallers de tot tipus, visites, serveis, xerrades de prevenció i activitats.

Però el més important es l'ajuda per pal·liar els efectes secundaris de la malaltia del càncer. Justament aquest sopar és un dels actes en què hi ha molta participació i on es pot comprovar la generositat de la ciutat de Granollers i comarca.

Joan Sala i Esther Castanyer



Xerrades de prevenció

Salut i benestar psicològic a càrrec de Xavier Guix, psicòleg i escriptor

El passat 5 de novembre, una sala plena a vessar va quedar gratament sobtada per les explicacions tan amenes del què i el com ens hem d'agafar la vida quotidiana en el dia a dia. Un munt d'anècdotes ens va fer riure i alhora pensar com ens hem de prendre qualsevol de les circumstàncies que ens toca viure. Un més que enginyós Xavier Guix, ens va deleitar d'allò més. Tots i totes vam gaudir d'una més que bona estona. Moltes Gràcies Xavier i, fins aviat!

Olga SC



Projectes No t'aturis i camina amb la malaltia. 2010.

SERVEIS

GRANOLLERS I DELEGACIONS

Acolida i陪伴

Visites Concertades

Dilluns Logopeda

Dilluns i Dimecres Reiki

Dimarts, Dijous i Divendres Psicooncologia

Dimarts i Dijous Fisioteràpia i Pressoteràpia

Divendres Nutrició

ATENCIÓ I ORIENTACIÓ

Imatge i Ortopèdia

TALLERS TERAPÈUTICS

Dilluns Taller d'Expressió Emocional

Dimarts Taller d'Art i Amistat

Dimecres Taller de Lletres

Dimecres Taller d'Art-Teràpia

Divendres Taller de Mobilitat i Coordinació

SERVEI DE PSICOONCOLOGIA

Hospital General de Granollers

Fundació Privada Hospital de Mollet

Hospital de Sant Celoni Fundació Privada

XERRADES DE PREVENCIÓ

GRANOLLERS

Dr. Gilberto E. Chéchile, Uròleg i director del Instituto Médico Tecnológico.

“Cancer de Próstata: Cuiden la seva salut els homes?”.

Dolors Requena, infermera d’Oncologia.

“Tractaments, quimioteràpia i radioteràpia: Coneixer i perdre les pors del tractament”.

CARDEDEU

Raimon Solà, escriptor.

“Com ser feliç cada dia”.

Dr. Alejandro Cerracant, metge de família del CAP de Can Borràs.

“La Medicina de família al teu costat”.

LA GARRIGA

Fina Romanà, metge de família de l’ABS La Garriga.

“La Medicina de família al teu costat”.

Dolors Requena, infermera d’Oncologia.

“Tractaments, quimioteràpia i radioteràpia: Coneixer i perdre les pors del tractament”.

LA ROCA DEL VALLÈS

Dr. Lluís Corbera, especialista en Medicina del treball, director de Reconeixements mèdics del Centre Mútua del Carme.

“Conducció i quimioteràpia”.

Dr. Miquel González, cirurgià plàstic reconstructor.

“Reconstrucció després de la mastectomia”

PARETS DEL VALLÈS

Raimon Solà, escriptor.

“Com ser feliç cada dia”.

Dra. Lola Cobos, metge de família del CAP Parets.

“La Medicina de família al teu costat”.

DATES I LLOCA CONFIRMAR.

TAULES INFORMATIVES

GRANOLLERS I DELEGACIONS

31 de maig, Dia Mundial sense tabac.

19 d'octubre, Dia Mundial del Càncer de Mama.

ACTIVITATS (PER RECAPTAR FONS)

GRANOLLERS I DELEGACIONS

Roses per a la Vida

Col·lecta anyal

Desfilada

Tòmbola de Juguines Reciclades

Sopar Benèfic

Caminada Popular

Xocolatada Solidària

Mostra d’Entitats

Firaestoc

Festa literària V Concurs Pepi Pagès

(Patrocinat per Pruna i fills)

Festa Nadalenca: “Pastorets + Torronada”

Nadal: Concurs de dibuix Petits grans artistes

SORTIDES CULTURALS

10 de febrer Consorci per la Gestió de Residus.

14 de juliol Visitem Guissona (Patrocinat per Àrea de Guissona).

22 de desembre Vols venir?
Anirem a veure pessebres!

D'aquestes sortides en poden gaudir totes les delegacions.

Vine,
t'informarem, orientarem i ajudarem!
Truca'n! 93 870 01 67

Activitats

Firaestocs a Granollers!

I el 26 de setembre, el comerç granollerí va sortir al carrer amb les seves parades. Tothom hi exposava el que hi creia més adient. Oncovallès també hi va ser present. En principi, obviament, no teníem articles per muntar la parada, però amb l'ajuda i l'enginy de tots i de totes, vam treure de casa nostra roba i altres estris que potser ja no veiem tan necessaris però que sí que se'n poden fer un millor ús en altres indrets, tot plegat a canvi d'un donatiu per a la fundació. L'exposició va ser tot un èxit de participació. Des d'aquestes ratlles ja hi ens afejim a la propera edició.

Olga SC



RIS O 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



25 anys 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

Activitats

Col·lecta

El passat 12 de desembre Oncovallès va treure les guardioles al carrer. Dies abans però, havíem anat a visitar a tots els comerciants per no interferir en la seva feina de botiga el mateix dissabte, cal destacar que som plenament conscients de l'esforç impressionant que ens consta que han fet molts d'ells per a poder fer una bona col·laboració.

Al costat de les guardioles, a les taules aquest any hi havia tota la feina que ha fet el taller d'Art i Amistat. Aquest trimestre es tractava d'unes precioses espelmes i uns sabonets decorats peça a peça manualment. Gràcies a la feina feta per tot aquest Taller, els recursos obtinguts en aquesta col·lecta han estat més quantificatius. Prop de 11.000 € ha estat la gran ajuda rebuda aquest any, sense comptar el que esdevingui del Club Natació Granollers.

A destacar també el nombre de voluntariat provenint de l'Escola Jardí, que ens van ajudar durant tota la diada.

El Club Natació Granollers, fent honor a la solidaritat més que demostrada, celebrà la quarta edició de la Marató Solidària a benefici d'Oncovallès. Una Marató per a lluitar contra el càncer sota el títol "Pedaleja contra el càncer",



oberta a tothom (soris i no soris), que va consistir en tres sessions d'una hora de ciclo indoor - spinning. Paral·lelament també organitzà la primera cursa solidària, amb un itinerari de 6 km pel Parc Fluvial. A més a més, la pista de pàdel també es llogà a favor de la fundació. Una guardiola també restà al hall del Club per les aportacions voluntàries personals. Des d'aquí volem donar les Gràcies a TOTS!

Olga SC

II Concurs infantil en línia del bloc petits i grans artistes

Dimecres 18 de novembre de 2009 Oncovallès i el bloc petits i grans artistes obren el segon concurs de dibuix infantil en línia.



Per què neix el bloc Petits i grans artistes?

Petits i grans artistes neix perquè m'encanta el dibuix i rebo dibuixos que m'envien els fills i néts dels meus amics o coneguts. D'aquí ve que em va venir la idea de fer un bloc per mostrar el que fan els petits artistes.

La Fundació Oncovallès, els seus collaboradors i el bloc Petits i grans artistes de Núria Sagués, organitzen el

II Concurs de dibuix infantil 2009.

Presentació

Amb motiu de les festes nadalenques convoquem el II Concurs-exposició de Dibuix Infantil en línia des del bloc Petits grans artistes

Els participants són tots els nens i nenes que estiguin en alguna d'aquestes **categories**:

- de 3 a 5 anys
- de 6 a 9 anys

Tema: festes nadalenques i/o de Reis

Visiteu: <http://petitsigransartistes.blogspot.com/>

Activitats

Festa nadalenca i torronada

La fundació Oncovallès, amb motiu de les festes nadalenques va oferir a tots/es als afectats/es i als familiars la tradicional torronada.

En principi es tocà la vesant litúrgica pel seu significat tan entranyable que representa, en segon lloc pel retrobament amb la seva "gran família" al celebrar junts la torronada. Gairebé amb aquest acte, és pot dir que es tanca l'any.

Enguany es va celebrar a la magnífica sala de la ONCE de l'Avinguda Sant Esteve.

Després de les corresponents salutacions a càrec de Pere Cladellas i Olga Salavedra, president i vicepresidenta d'Oncovallès, va obrir l'acte el conegut poeta i escriptor Joan Sala Vila recitant una bonica nadala. Seguidament s'endinsà en el tema mític deixant-nos com sempre bocabadats.



Olga Pey presentà els membres del seu Grup de Teatre 'Mandala' per oferir-nos sota la seva direcció un conte de Charles Dickens molt adient i significatiu pel temps actual. El grup de teatre va actuar com si de vertaders professionals es tractessin arribant-nos al cor a tothom.

Va acompanyar-nos la regidora de cultura Alba Barnusell amb la seva característica amabilitat i va donar les gràcies a Oncovallès per la seva tasca.

Una servidora vaig tenir l'honor d'agrair la col·laboració amb Oncovallès sempre desinteressada i altruista a:

A l'Olga Pey; per la magnífica direcció i coordinació del Taller d'Expressió Emocional.

Al grup de teatre Mandala, per una interpretació magnífica, digna de professionals.

A la Pepi Doncel, la nostre excellent maquilladora que mai ens falla.

A Emilio Míquez, per fer el fullot de mà amb tanta cura i bon gust.

Al senyor Armando Antonio Herrero que tan amablement ens va improvisar un faristol.

A Joan Vilardell, per donar-nos el plaer d'estimular els nostres sentits amb una música molt adient.

A la Floristeria El Jardinet per la seva col·laboració oferint uns rams a tots els artistes, regidora, presentadors i personal de l'escenari.

A l'Àrea de Guissona que com ja ens té acostumats d'altres anys, ens permet poder fer una torronada exquisida.

A les Caves Freixenet que ens deixa brindar amb el seu bon cava, un detall que ja fa anys que dura.

Ja per finalitzar molt especialment al senyor Antonio Ruiz, director de la ONCE de Granollers per cedir-nos el seu local i oferir-se gentilment a cedir-lo de nou per a properes ocasions un fet que ens va arribar al cor.



Acabat l'acte vam celebrar tos junts la torronada d'aquest Nadal 2009 confiant que el proper ens dugui molta salut i ens foragiti aquesta pesada crisi.

En nom d'Oncovallès, del meu company Joan Sala, i en el meu propi desitgem molt Bones Festes a tots els malats i afectats que no van poder assistir a l'acte.

Esther Castanyer

GRUP DE TEATRE "MANDALA"

Oncovallès
Fundació
d'Ajuda Oncològica

EL CONTE DE NADAL

de Charles Dickens

REPARTIMENT

Mr. Beregozo	Ana Mínguez
Maria	Amelia Marcos
Momo	Blanca Belmonte
Mickey	Silvana Chafón
Eddy	Monserrat Rovira
Dona 1	Natal Giménez
Dona 2	Pazuelo Torro
Espartil	Carmel Fernández
Herradero	Ana María López

Direcció: Olga Pey.

Activitats

Visita a Vic, ruta histórica y patrimonio artístico

Como es habitual por Navidad, la familia de Oncovallès efectuó la salida anual, este año se visitó la comarca de Osona, su capital Vic. El pasado 22 de diciembre - dia del sorteo extraordinario de la lotería navideña - ; a las nueve y media de la mañana el autocar lleno de voluntarios y afectados, salía del la Avenida del Parque frente la sede de la Fundación. El viaje transcurrió muy animado, cantando villancicos y escuchando el sorteo, todos teníamos mucha ilusión por si tocaba en el numero que Oncovallès había repartido entre todos los afectados voluntarios y simpatizantes de toda la comarca del Vallès.

Una vez en Vic nos estaba esperando para darnos al bienvenida, la Sra. Montserrat Freixer i Punti, presidenta de "Osona contra el càncer".

En la sala de La Columna del Ayuntamiento nos dió la Bienvenida, el Regidor de Acción Social, el Sr. Joan López i Carol. Seguidamente se hizo la presentación de la identidad y se entregó una manualidad hecha desde el Taller Terapéutico de Arte y Amistad, con el símbolo de las manos entrelazadas de la Fundación.



Visitamos a continuación todo el casco antiguo que tiene unos conjuntos medievales más que representativos de Catalunya. Con una estructura urbanística basada en la formación de anillos concéntricos sobre el eje central de la gran Plaza Porxada, se despliega el conjunto medieval muy revitalizado,



el perímetro del cual forma la primera circunvalación. Dentro de este medio antiguo se encuentra un espléndido repertorio arquitectónico que va desde la contundencia de un templo romano del siglo II, hasta el modernismo de la casa camella. Visitamos la Catedral de Vic y su Cripta que data del siglo XI.



Acabada la visita tuvimos tiempo libre para visitar el mercadillo semanal. Después, la comida fué en el restaurante "La Taula" del casco antiguo, dónde pasamos una más que agradable sobremesa. La Presidenta de Osona Contra el Càncer, la Sra. Montserrat Freixer tuvo la amabilidad de obsequiarnos con un detalle personalizado. ¡Es de recibo agradecer el gesto!

Natividad Jiménez, tuvo la atención de invitarnos a cava a todo el grupo para celebrar todos juntos su onomástica que coincide con el dia de Navidad, ¡¡Muchas Gracias, Nati, en nombre de todos!!!

José Alcaraz

Xerrada informativa a càrrec del Dr. Lluís Corbera

La delegació d'Oncovallès a Parets del Vallès va participar en la celebració del dia mundial del càncer de mama, col·locant cinc taules pel poble i repartint informació sobre els hàbits que les dones hauríem de tenir pel que fa a l'auto-exàmen dels pits per a la detecció de qualsevol variació en l'estruatura mamària.

També es va fer una conferència a Ca n'Oms a càrrec del doctor Lluís Corbera, especialista en Medicina del treball, director de Reconeixements mèdics del Centre Mútua del Carme. Sota el títol "Conducció i Quimioteràpia" ens va informar de tota la casuística que es pot donar per a l'obtenció i/o renovació del carnet de conduir de persones sotmeses a tractament de quimioteràpia, així com de les alternatives que hi ha en casos concrets, on la nova Llei reguladora és més benè-



vola i contempla la possibilitat de diferenciar i individualitzar cada cas amb unes restriccions personalitzades.

Rosa María Velázquez

Sopar anual de la Fundació Oncovallès a Parets del Vallès

El 13 de novembre es va fer al Restaurant La Salut, el sopar benèfic anual de la Fundació Oncovallès a Parets del Vallès.

Va obrir l'acte la presidenta de la delegació de Parets i a continuació el senyor Joan Seguer, alcalde del nostre municipi, va fer un discurs sobre la importància i la incidència de l'alimentació en la prevació del càncer, tema que seguida-

ment seria tractat abastament. També es va comprometre públicament a seguir col·laborant i a donar tot el seu suport a la delegació d'Oncovallès a Parets.

El doctor Eduard Escrich Escriche, professor de Fisiologia Mèdica de la Universitat Autònoma de Barcelona, ens va fer una conferència que sota el títol "El paper de la dieta en la prevació de càncer" ens va introduir primer en els hàbits alimentaris des de la prehistòria fins als nostres dies remarcant la diferència actual entre els països desenvolupats i els que no ho són, després ens va informar sobre el que és el càncer i tots els factors que poden incidir en la seva evolució i per finalitzar, la interrelació que hi ha entre el càncer i la dieta i ens va donar indicacions sobre quins aliments poden ser més perjudicials i quins són més aconsejables. La conferència es va seguir amb molt d'interès per tots els assistents i posteriorment va ser molt elogiada.

Va tancar l'acte la senyora Paquita Urtusol fent un resum de com han anat augmentant els serveis que donem a Parets, donant les gràcies a tots els presents i a tots els voluntaris i voluntàries, també a l'alcalde per la seva incondicional col·laboració i al Dr. Escrich per la serva il·lustrativa conferència.



**Taules
informatives**

DIA MUNDIAL SENSE TABAC 31 de maig
DIA MUNDIAL DEL CÀNCER DE MAMA 19 d'octubre

Col·lecta



Com cada any coincidint amb la festa major de La Roca del Vallès, el passat 13 de setembre, gaudint d'un dia ben assolellat, tota la nostra delegació va sortir al carrer amb la guardiola a fer la nostra col·lecta anual. Des d'aquí volem agrair la col·laboració de totes les nostres voluntàries que com sempre han estat al peu del canyó. La recaptació feta 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.

Festa Major d'Estiu 09 de Santa Agnès de Malanyanes

Aquesta festa major d'estiu "les dones del càncer" que és com ens anomenen en el poble, varem fer la col·lecta per recollir diners durant els actes de la festa major, volem agrair al poble de Santa Agnès i altres que any darrera any participa generosament amb la Lluita contra el càncer. Molt agraïdes!



Nuri Calls
Teresa Facundo
Fina Taulé
Teresa Ribalta

Taules informatives:

Dia mundial SENSE TABAC 31 de maig

Dia mundial del CÀNCER DE MAMA 19 d'octubre

Xerrada informativa

a càrrec del Dr. Josep Lluís Fernández

El passat 23 d'Octubre Oncovallès la Roca contra el càncer va realitzar una xerrada informativa de la importància que té el metge de família des de l'atenció primària en el seguiment i acompanyament duran el procés.

En la qual volem agrair la presència del Dr. Josep Lluís Fernández, Coordinador de l'Àrea Bàsica de la Roca del Vallès i metge de família d'aquesta, a la Sra. Montserrat Ametlle, 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.



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

Rosa M^a Boter Mir

Vicepresidenta Oncovallès la Roca contra el Càncer

Delegació de Cardedeu

El Dia Mundial del Càncer de Mama vam ser presents a la Fira d'entitats

El passat 17 i 18 d'octubre a Cardedeu hi va haver, a la plaça Joan Alsina, la trobada d'entitats del poble. Va ser com un punt de trobada cardedeuenca en la que el diumenge va concloure amb una gran arrosada. Cardedeu contra el càncer d'Oncovallès, aprofitant l'avinentesa del Dia Mundial del Càncer de Mama, també hi va ser present. Volem fer un esment molt especial a tot el voluntariat com a agraïment pel costat que sempre ens fan: Gràcies!!!

Olga SC



Delegació de La Garriga

Xerrada "Como ser feliz cada dia" a càrrec de Raimon Solà



El menjador del Restaurant La Garrafa va quedar petit per tots els garriguencs i garriguences que el passat 19 de novembre van apropar-s'hi per escoltar a Raimon Solà que ens va delectar amb una xerrada divertida, planera i basada en els seus amplis coneixements en aquest camp i en seu llibre "Como ser feliz cada dia". Seguidament una Xocolatada acompañada de dolços i pastissos per gentilesa del mateix Restaurant, ens va fer passar una bona estona gaudint també d'uns obsequis del sorteig de productes del comerç garriguenc per a molts dels assistents. Una bona vetllada!

La conducció i la quimioteràpia, a debat en una xerrada

La Fundació Oncovallès amb la seva delegació de La Garriga contra el Càncer col·laborant estretament amb l'Àrea de Salut Pública, va organitzar una xerrada el 22 de setembre a la Sala d'Actes de la Biblioteca de la Garriga sobre la conducció i els riscos que hes poden córrer durant els tractaments de quimioteràpia.

La conferència va anar a càrrec del Dr. Lluís Corbera, especialista en Medicina del treball i director de Reconeixements mèdics del Centre Mútua del Carme. A través de les seves explicacions, el Dr. Corbera molt planerament ens va assenyalar quines són les precaucions que cal prendre a l'hora de conduir quan es reben tractaments de quimioteràpia, radioteràpia, o bé, fins i tot, quan es pren qualsevol tipus de medicaments que pot fer disminuir la capacitat de concentració i de reacció.

En tot cas, i davant de qualsevol dubte, ens va quedar molt clar que sempre tindrem un expert mèdic que ens assessorarà sobre com ho hem de fer, per poder portar cotxe en unes condicions òptimes.



Conveni amb l'Ajuntament de la Garriga

El passat 8 d'octubre, l'Ajuntament de la Garriga i la Fundació Oncovallès van signar un conveni de col·laboració en el que ambdues parts es comprometen a tenir cura del malalt oncològic garriguenc i a la seva família. Aquest conveni entra en vigència per aquesta legislatura, prorrogable per les properes. Signat per la sra. Neus Bulbena, alcaldessa, la Sra. Matilde Arnau, com a presidenta de la delegació garriguenc i el president de la fundació, el sr. Pere Cladellas.



La Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès, fa donació d'un modern carro de cures a la Fundació Asil Hospital de la Garriga

Oncovalles, que té cura dels malats de càncer i del seu entorn més directe a tota la comarca, va fer donació el passat dilluns dia 26 d'octubre d'un modern carro de cures a la Fundació Asil Hospital de la Garriga.

Tal i com recull el moment de la fotografia, el carro de cures va ser entregat pel president d'Oncovallès Pere Cladellas i la presidenta de la delegació de la Garriga, Matilde Arnau, als doctors Joan Cruells i Santi Montal de l'Asil Hospital.



Delegació de Mollet

Dia Mundial del Càncer de Mama

En el Dia Mundial del Càncer de Mama, com acostuma a ser habitual i gràcies a la bona acollida que sempre tenim des de Direcció, vam estar presents un any més dins la Fundació Privada Hospital de Mollet. La nostra missió no n'és d'altre que conscienciar a la població femenina de la importància que té la detecció precoç. La simbologia del llaç rosa té un significat que a hores d'ara tots relacionem amb una diada com aquesta. Moltes Gràcies, de tot cor!



Olga SC

Espurnes Famoses

És més efectiu que els demés descobreixin les teves qualitats sense la teva ajuda.

Judith Martin

Somniar no costa res; lluitar pel que somniem, tampoc.

Anònim

El Nadal, fill meu, és amor en acció. Cada vegada que estimem, cada vegada que donem, és Nadal.

Dale Evans Rogers

Es necessita molt de valor per encarar els enemics, però no menys per oposar-nos als nostres amics.

J.K. Rowling

Acudits

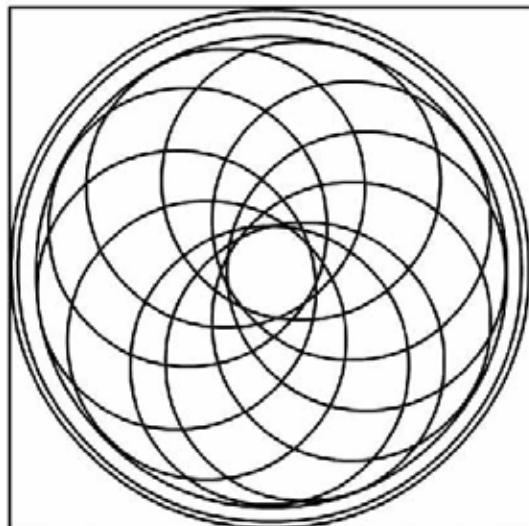
La professora li pregunta a un nen de la seva classe:

- Si duus dues monedes en una butxaca i tres en l'altre. Què és el que tens?
- Els pantalons d'un altre nen.

- Doctor, què tinc?
- Res greu, s'ha trencat el tendó d'Aquiles.
- Vaja, doncs em fa tant mal com si fos meu!

- Em dóna un bitllet d'avió?
- Per on el vol?
- Mira que n'és d'espavilat! Si no li he dit a la meva dona, es pensa que li diré a vostè?

Mandales



Torbellino. Twister

Consells pràctics

Només per als teus ulls



Tens els ulls irritats i amb picor? Podries tenir "ulls secs". La sequedad, causada per molts factors, pot ocasionar problemes de visió i infeccions, diu el doctor Robert Latkany. Per alleujar aquestes molèsties:

- Menja peix. Segons un estudi, les dones que menjaven tonyina dues o més vegades per setmana van tenir menys símptomes.
- Descansa els ulls mentre fan els anuncis de televisió.
- No utilitzis lentes de contacte fins que el teu metge t'ho digui.
- Dorm bé. Al dormir, es repara la pel·lícula que tapa els ulls. Si dorms poc, no deixes que s'acabi el procés

Sabies què?

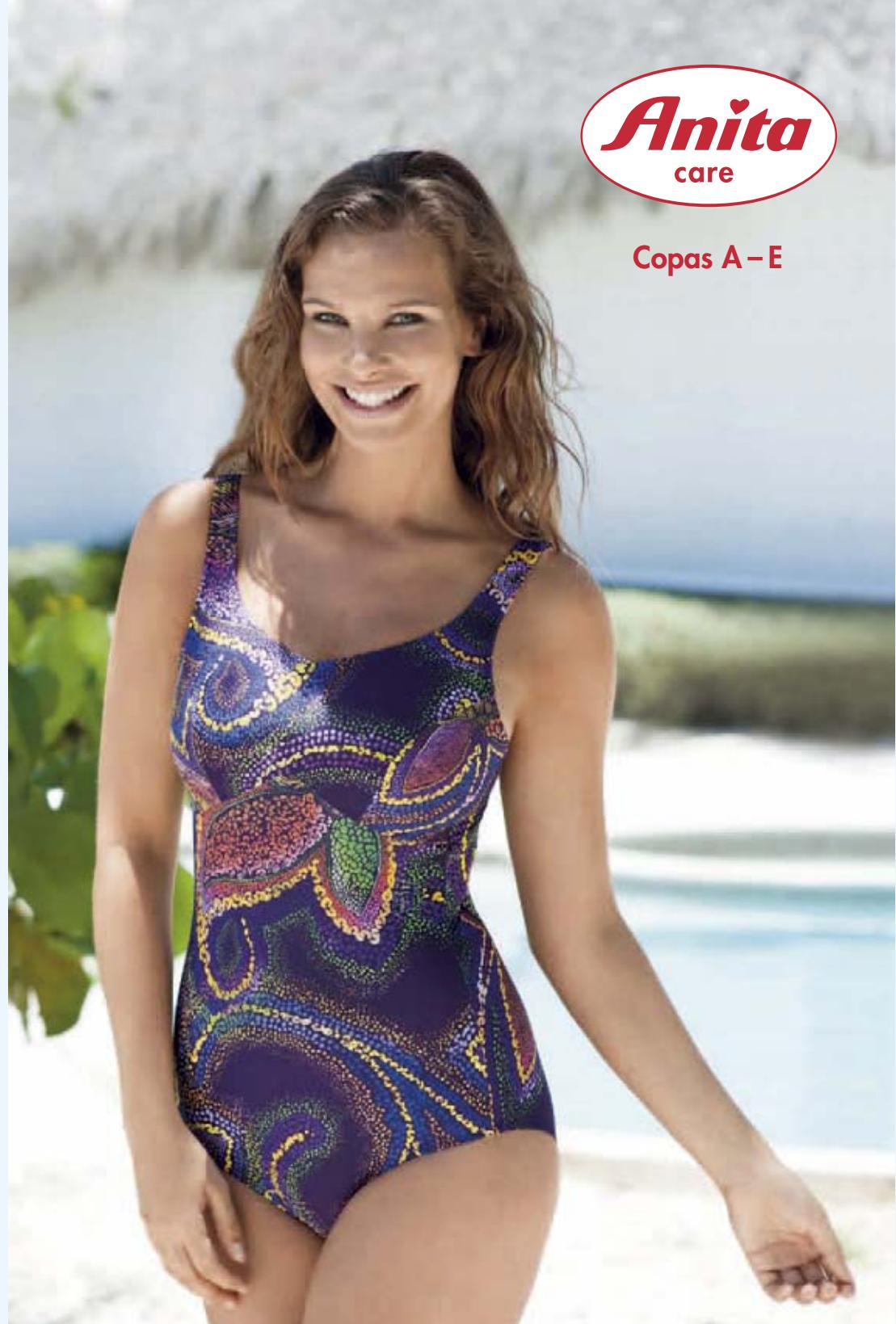
Segons un estudi realitzat a França, les dones que beuen te, prevenen la formació de placa arterial, el que fa disminuir el risc de cardiopaties i accidents vasculars.

Esther Castanyer



Yin-Yan

Cuidado natural y delicado



Por favor, envíenme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

Teléfono

e-mail

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



www.anita.com



Fes-te soci!

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

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

Granollers - Av. del Parc, 9, 6a. planta
 Cardedeu - Passeig de Pau Gesa, 1
Fundació Privada Hospital de Mollet
 C/ Sant Llorenç, 1
 L'Ametlla del Vallès

Hospital General de Granollers
 Av. Francesc Ribas, s/n
Hospital de St Celoni Fundació Privada
 Av. de l'Hospital, 19
La Garriga - C/ Samalús, 2-4

La Roca del Vallès
Parets del Vallès - Av. Catalunya, 74
Santa Agnès de Malanyanes
Vilanova del Vallès

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.

