



ONCOVALLÈS

Fundació d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

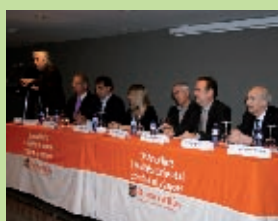
Butlletí núm. 10
1r semestre 2011



19 d'octubre, dia Mundial del Càncer de Mama

Editorial
*
Salutacions
*
Ciència:
Dr. J. Rigau

Monogràfic sopar



**VIII Trobada
benèfica**

Comiats
*
Actes Socials

**Voluntariat
Professional**



**Mercè Pascuet
Psicoonòloga**

T'informem
*
Activitats
*
Agraïments

SUMARI

Editorial	2
Salutacions	3
Ciència	4
Monogràfic	12
Comiats	16
Actes Socials	18
Voluntariat professional	19
T'informem	20
Activitats	22
Agraïments	33
Consells pràctics	34



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

La Caixa: 2100 0009 74 0201308552
 Caixa Navarra: 2054 0304 31 9147719412
 Catalunya Caixa- Caixa Manresa:
 2041 0128 06 0040029765
 O bé us feu socis a la contraportada de la Revista

Editorial

La meva experiència a Oncovallès

Vaig descobrir Oncovallès el 14 de febrer del 2007, des de la bossa de treball de l'Ajuntament de Granollers. Ja fa 4 anys que hi sóc i he après i he viscut moltes coses a Oncovallès. He après a valorar la feina ben feta, els companys i el compromís, entre altres coses. Per a mi el més important és valorar el respecte a les persones i també moltíssim la vida. A la Fundació he pogut comprovar que el que vaig veure i sentir en el moment que vaig entrar a fer l'entrevista era cert, hi ha molt de caliu. Els/les pacients i voluntaris també han aportat el seu granet de sorra a la meua vida, he pogut veure com han anat creixent dia a dia, ja sigui emocionalment o física. Conviure amb els pacients m'ha aportat força per veure com afronten la malaltia i les seves conseqüències. Per altra banda, els voluntaris m'han contagiat el compromís, la il·lusió, l'alegria i les ganes d'ajudar en aquest projecte. En les activitats que s'hi fan, en general, l'ensenyança que entrec és la importància que té ser sensible envers aquesta malaltia. I la Fundació Oncovallès realitza una bona tasca en aportar aquesta sensibilització a la població de Granollers i del Vallès Oriental. Ara tinc 21 anys i puc dir que aquestes persones m'han fet sentir i madurar al mateix temps.

El meu pensament de cara al futur de la Fundació és poder assolir nous objectius, projectar la meua aportació professional amb nous reptes laborals amb la finalitat de continuar ajudant les persones que ja hi son i les que vindran, sense perdre mai de vista la importància de la tasca social que s'hi fa. Com a nou projecte, em fa molta il·lusió formar part de l'organització amb totes les activitats pròpies de la Fundació.

Només em queda donar les gràcies a totes les persones que estan, han estat i estaran a Oncovallès, en el meu camí.

Melody Moreno

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

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

La Fundació

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
 Coordinació: Carme Grau
 Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala Vila
 Col·laboradors: Maria Capel, Anna Mª Llòpis, Melody Moreno i Maria Diumaró
 Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada
 Disseny i maquetació: CiC Comunicació
 Impressió: iGrafic Granollers, S.L.
 Dipòsit Legal: B-00.000-2010
 Foto Portada: Dolors Porredón

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 del difunt o de la difunta.



Salutacions

Montserrat Ponsa i Tarrés

Fundació Cultura de Pau

www.montserratponsa.wordpress.com

Diu en els americans que la meitat dels homes i una mica més d'un terç de les dones patiran de càncer

en algun moment de la seva vida.

Certament en aquests moments hi ha milions de persones que pateixen aquesta malaltia, i molts més que l'han patida i superada. Aleshores és quan ens demanem què podem fer? Esperar que arribi? Prevenir? Desesperar-se?

Les cèl·lules fan de les seves i no podem deixar d'intentar anul·lar-les, per tant cal una bona prevenció i sobretot, no desesperar.

Fa uns anys que era paraula maleïda, molts ni gosaven pronunciar-la, suposava sentència de mort per aquell a qui l'hi diagnosticaven. D'unes dècades ençà la medicina ha fet grans progressos. *El càncer*, agafat a temps, *es curable*.

Un gran amic, company de promoció mèdica del meu marit, el Lluís Delclós, tarragoní professor del MD Anderson Hospital and Tumor Institute de Houston, un dels més notables especialistes en radioteràpia de càncer ginecològic, fa anys que explica la importància de la prevenció, perquè aquesta malaltia, agafada a temps, és curable.

No cal que m'allargui per parlar de prevenció, tots som conscients de què és el que cal fer, i què NO.

És imprescindible canviar d'estils de vida, sovint exageradament sedentària, de despatx, de feina rutinària. Deixar de fumar –quan a Catalunya el nombre de fumadors/es joves ha pujat de forma vertiginosa –, no prendre el sol amb exageració –tothom s'ho pren a broma i es queda de panxa al sol a la platja, sota un sol de justícia-. Un altre factor notable és el de procurar una alimentació equilibrada.

Alimentació descontrolada i vida sedentària, són responsables de moltes malalties: excessives grasses, edulcorants, additius sovint nocius per a la salut, sucres, guisats, fregits, excés de carn. Penso que amb mesura és pot menjar de tot, però afegint a qualsevol dieta verdures, fruita, llegums.

Molts beuen suc de fruita de conserva. Compte! pels additius que porta, gairebé tan responsables com els productes de pastisseria industrial de tant ús a qualsevol llar del nombre d'obesos que tenim prop nostre i de molts infants amb colesterol.

Per què no tornar al pa? Amb tomàquet, amb oli i sal, amb oli i sucre, amb mantega, amb no importa què. A més de ser saludable per al cos, ho és també per a la butxaca.

Utilitzem una liquadora per fer suc de fruita de tempora-

da. Només cal rentar la fruita i passar-la per l'aparell. Deixa la pell fora i aprofita tota la polpa de la qual extrau la seva riquesa vitamínica. Ens subministra aquelles vitamines de les quals gairebé tots som deficitaris.

Com argumenta el Dr. Carles Vallbona, un altre amic de Houston, de tots conegut, company de Delclós i de Muntanya, ell però al Baylor Hospital:

"Caminem... ballem, movem-nos... no cal fer coses estranyes", assegura. "Jo pujo escales", altres van a nedar, però cal fer-ho amb regularitat. No s'hi val dir jo no puc... Cadascú, dins les seves possibilitats, té al seu abast com fer-ho per nir-se actiu, guardar un temps cada dia per vetllar per la salut física, però també psíquica. Oï que ens trobem millor quan hem fet exercici?

En aquests moments molts joves tenen càncer de pell per les llargues exposicions al sol que han tingut amb la pretensió d'estar morens. Tots expliquen el mateix, m'ha sortit una piga estranya, he anat al dermatòleg i m'ha enviat a l'hospital d'urgència. Molts hi deixen la pell...O altres que en una revisió colonoscòpica, que ara s'indica anualment per a homes i dones, han descobert tumors sorgits de cop i volta, sense molèsties, que donen molta tribulació i no sempre es curen.

Revisions doncs per detectar la malaltia a temps. Després, si per desgràcia n'estem afectats, és important no perdre l'esperança. Un bon estat d'ànim ajuda a aconseguir miracles. Sempre recordaré el dia que per TV van donar la notícia de la leucèmia de Josep Carreras. Estàvem sopant amb un grup d'amics metges. El seu comentari: "Li queden tres mesos de vida". Es va fer bo el refrany: Més val sentència de metge que de jutge. Va tenir sort amb el tractament, però estic convençuda que la seva enteresa i ganes de viure el van ajudar a superar la malaltia.

La pitjor lacra que avui pateix la Humanitat és *la fam*, el gran desafiament d'aquest tercer mil·lenni que, plegats hem d'abordar.

60 mil persones, de les quals 35 mil són nens, moren de gana cada dia. Molt pitjor que el càncer i no obstant no ens mobilitzem.

El terratrèmol d'Haití va produir 300 mil morts i tothom es va sentir solidari. Què fer doncs si aquella xifra es supera cada sis dies? Sis per 60 mil representen 360 mil morts, i tots fem l'orni. Actuem, siguem conseqüents!

Montserrat Ponsa i Tarrés

Ciència

CÀNCER PRIMARI de FETGE

Dr. Joaquim Rigau

Hepatòleg -Hosp. Gral. Universitari Granollers (Barcelona)
jrigau@fhag.es

El Càncer Primari de Fetge (CPF), al contrari del que es pensa, és un tumor molt prevalent. La seva incidència anual és aproximadament d'un milió de casos a tot el món, i és globalment el cinquè càncer més freqüent i el tercer amb més mortalitat. En conjunt, a Espanya, afecta al voltant de 10-11 pacients /100. 000 habitants/any.

Com indica el nom, l'alteració cel·lular s'origina en el fetge i cal diferenciar-lo del fetge metastàtic, situació en què el tumor primari és lluny del fetge.

Afecta quasi exclusivament els pacients portadors d'una cirrosi hepàtica, amb una incidència entre el 3-6,5% per any de seguiment i constitueix la causa més comuna de mortalitat entre aquest col·lectiu de pacients força nombrós. Per aquest motiu, la cirrosi del fetge és considerada com una malaltia premaligna.

No obstant, val la pena puntualitzar que no tots els malalts que pateixen cirrosi arriben a tenir aquest tumor. Les dades actuals ens indiquen que després d'un seguiment intensiu de 5 anys, globalment el càncer es detecta en un 20-25% dels pacients.

Tot i que hi ha diferents tipus de CPF, el més habitual és el carcinoma hepatocel·lular (CHC). Molt menys freqüents són l'hepatoblastoma, l'hemangioendotelioma epitelioides, i l'angioblastoma.

Val la pena esmentar que una varietat de CHC (fibrolamel·lar) té molta menys agressivitat, motiu pel qual el pronòstic és millor i els pacients tenen una supervivència molt més llarga.

- Quines causes poden produir-lo?

Com en moltes entitats mèdiques, la causa sol ser multifactorial. La infecció crònica pels virus de la hepatitis B i C no tractades ni controlades, la malaltia hepàtica per consum excessiu d'alcohol, malalties autoimmunes, alguns trastorns genètics del ferro (hemocromatosis) o del coure (malaltia de Wilson), així com alteracions metabòliques cada cop més freqüents en el nostre entorn que comporten el desenvolupament d'un fetge gras (obesitat, diabetis, hiperlipidèmia) que anomenem amb l'acrònim anglès NASH (estatohepatitis no alcohòlica).

Tradicionalment, el sexe masculí (entre 50 i 70 anys), la hepatitis viral crònica B i C, l'abús d'alcohol i les transfusions



prèvies, s'han considerat com els principals factors per desenvolupar la malaltia.

- Com es diagnostica?

En pacients portadors de malalties cròniques del fetge, l'aparició de malestar general amb aprimament i poca gana, dolor abdominal al costat dret, juntament amb algun signe de descompensació clínica (posar-se més groc, aparició de líquid a les cames o a la panxa, alteració de la consciència, etc.), poden fer pensar que alguna cosa va malament i ens posaran sobre la pista.

Òbviament, les anàlisis de sang generals i específiques del fetge, amb un marcador tumoral (Alfa-Feto-Proteïna) elevat, més les proves radiològiques d'imatge hepàtiques alterades (ecografia convencional i amb contrast, ressonància magnètica o TAC helicoidal d'alta resolució), ens donaran molta informació sobre si el pacient pot patir un CPF.

Tot i que cada cop tenim més eines no invasives i possibilitats de diagnòstic menys agressives, la confirmació de la sospita diagnòstica ens la dona l'estudi histo-patològic (microscopi) d'un fragment del fetge afectat: la PBH (Punció Biòpsia Hepàtica) o la PAAF (Punció Aspirativa amb Agulla Fina), proves fetes pels companys radiòlegs en col·laboració amb els patòlegs.

En els darrers anys s'han fet molts estudis genètics (biologia molecular) relacionats amb la hepatocarcinogènesi, però malauradament encara som lluny que ens ajudin al diagnòstic en la pràctica clínica diària.

- Com es diagnostica?

Tradicionalment, el sexe masculí (entre 50 i 70 anys), la hepatitis viral crònica B i C, l'abús d'alcohol i les transfusions prèvies, s'han considerat com els principals factors per desenvolupar la malaltia.

- Hi ha tractament ?

Sí, però...

Com en la gran majoria de tumors, les possibilitats de curació són superiors com més aviat el diagnostiquem (diagnòstic precoç). Per aquest motiu és importantíssim establir programes de seguiment i control dels pacients amb malalties cròniques del fetge.

La col·laboració entre la Medicina Primària (metges de Capçalera i de família), especialistes de l'ambulatori i Hepatòlegs de l'hospital (on s'atenen malalties més complexes), esdevé fonamental.

Qualsevol decisió terapèutica, haurà de tenir en compte l'estat "funcional" del fetge. Actualment disposem d'eines que mesuren paràmetres clínics-analítics-histològics i permeten classificar els pacients en diferents grups (Child-Pugh-Turcotte o el MELD, en cas de trasplantament). Segons a quin grup pertany el malalt, el tipus de tractament aconsellat podrà variar, però sempre pensant en el millor benefici per a aquella persona. Òbviament, qualsevol dels tractaments que esmentem tot seguit, s'ha de realitzar en centres hospitalaris preparats tècnicament i humanament.

Sortosament per als nostres pacients, ben a prop nostre, tenim grups de professionals en diferents hospitals terciaris que lideren la recerca i l'assistència en aquesta patologia a nivell mundial. L'equip de l'Hospital Clínic de Barcelona és el paradigma del que diem.

Tipus de tractaments recomanats

- Les tècniques d'imatge aquí també ens són de gran utilitat, perquè també permeten fer tractaments loco-regionals sota control ecogràfic en tumors en fase inicial. L'alcoholització del tumor (injecció local), l'ablació percutània amb radiofreqüència (cremada del tumor amb la introducció d'una agulla fina) i més recentment, l'electroporació irreversible (descàrrega elèctrica local que destrueix les cèl·lules malignes), en són clars exemples a la pràctica diària.
- La quimioembolització amb injecció selectiva de medicaments o d'esferes calibrades alliberades lentament via intraarterial o la radioembolització (injecció d'esferes d'Itri), també són bons exemples de tractaments actuals.
- La cirurgia convencional (en tumors petits) i el trasplantament hepàtic (pacients amb tumor únic < 5 cm o fins un màxim de 3 nòduls < 3 cm), representen una solució eficaç i que en aquest darrer cas, també cura la cirrosi sobre la qual s'assentava el tumor.
- Per últim, la medicació oral amb un medicament nou (Sorafenib), quan totes aquestes tècniques no es poden emprar, sembla que pot aportar una millora de la supervivència entre un 20-30% a l'any de seguiment, si es compara amb un grup de pacients no tractat.

- Hi ha prevenció?

Donat que en la gran majoria de casos, el CPF es desenvolupa en malalts portadors d'una cirrosi o d'altres malalties cròniques del fetge, serà actuant sobre les causes que les provoquen on haurem de centrar els principals esforços.

A- L'abstinència d'ingesta d'alcohol en forma desmesurada, la vacunació contra el virus B de l'hepatitis, la implementació d'estratègies de detecció i prevenció-profilaxi de pacients infectats per virus de l'hepatitis (B i C), així com prevenir l'obesitat (dieta saludable i exercici físic adequat a cada persona) i les alteracions analítiques metabòliques (sucre i lípids), representen accions ineludibles.

B- Tractament de les persones ja infectades per virus de l'hepatitis B i C: s'ha de fer a l'hospital (Unitat d'Hepatologia) i amb medicaments que es dispensen únicament al servei de Farmàcia.

C- Tractament d'altres tipus de malalties cròniques: autoimmune (immunosupressors-moduladors) o flebotomies (sagnies terapèutiques) en el cas de la hemocromatosi (excés de ferro).

RESUM

• El Càncer Primari de Fetge és un tumor freqüent arreu del món i que provoca una alta morbi-mortalitat.

• La prevenció i diagnòstic precoç de les causes incriminades en la seva aparició i el control exhaustiu de les hepatopaties cròniques permeten oferir tractaments més acurats i una millor curació i supervivència als pacients que el pateixen.

• Per obtenir aquests objectius, cada cop es fa més indispensable l'estreta i propera col·laboració entre els professionals que treballen a la Medicina Primària i els hepatòlegs, per tal de fer tan bé com es pugui totes i cadascuna de les tasques esmentades.

REFERÈNCIES

• **Bruix J, Sherman M.**

AASLD Practice Guideline
Management of hepatocellular carcinoma: an update.
Hepatology 2010, July (electronic version).

• **Bosch FX, Ribes J, Díaz M, Clerise R.**

Primary liver cancer: world-wide incidence and trends.
Gastroenterology 2004; 127: S5- S16.

• **Llovet JM, Burroughs A, Bruix J.**

Hepatocellular carcinoma.
Lancet 2003;362:1907-17.

• **Llovet JM, Bru C, Bruix J.**

Prognosis of hepatocellular carcinoma: The BCLC staging classification.
Semin Liver Dis 1999; 19: 329-338.

• **Kew MC.**

Cancer of the liver.
Curr opin Gastroenterol 1996; 12: 284-289.



SALUT SEXUAL

Eulàlia Cladellas Oliveras

Especialitat en Medicina Familiar i Comunitària

Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual per la UB

(dibuixos de Marc Chica)

L'OMS (Organització Mundial de la Salut) defineix Salut Sexual al 2002 com:

Estat de **benestar físic, emocional, mental, i social,**

relacionat amb la sexualitat. No és solament l'absència de malaltia, disfunció o malestar. Es reconeix el dret a la informació sexual i al plaer.

Els drets sexuals de totes les persones han de ser respectats, protegits i satisfets.

SEXUALITAT

Sexualitat és el resultat de la interacció de factors biològics, psicològics, socioeconòmics, culturals, ètics i religiosos o espirituals. Es practica i s'expressa en tot el que som, sentim, pensem i fem. La sexualitat no és sinònim de genitalitat. És més que això: és l'expressió del sexe en forma de **pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, pràctiques, rols i relacions.**

Té tres funcions: **la comunicació, el plaer i la reproducció.** Es desenvolupa amb el coneixement del propi cos i la seva acceptació. És el dret que tenim totes les persones al plaer. Dura tota la vida, des que naixem fins que morim. Ens fa disfrutar, i ens agrada compartir-la.

Hi intervenen els cinc sentits de les persones: oïda, tacte, vista, gust i olfacte.

UNA SEXUALITAT RESPONSABLE

És la que practica una persona amb un comportament sexual que no pretén causar dany i s'absté de l'explotació, assetjament, manipulació i discriminació. La comunitat ha de promoure els comportaments sexuals responsables proporcionant informació, recursos i drets, que les persones necessiten per participar d'aquestes pràctiques.

EVOLUCIÓ

Al llarg de la història, cada cultura i cada moment han establert les seves normes de comportament. En els darrers 30 anys, els canvis en la nostra societat i en

les relacions personals han anat evolucionant. Actualment, la sexualitat de les persones ha passat a tenir un paper important en les seves vides. Estava tractada de forma tabú i no es veia com a part del desenvolupament de la persona. La família, la religió, les escoles, els amics i la societat van tenir un paper molt important en el pensament i actuar de les persones.

El canvi més gran ha estat en la sexualitat de la dona, que ha passat de ser una sexualitat amagada i reprimida a una sexualitat lliure, en la qual ella pot decidir. L'aparició dels mètodes anticonceptius li han permès decidir quan i com

vol la seva sexualitat i controlar el moment reproductiu. Però aquest canvi no va a la mateixa velocitat en cada dona. Hi ha hagut un canvi en les relacions de parella, en la qual la dona ha passat a tenir un paper actiu reivindicant el seu dret al plaer i això ha portat canvis en els rols de les parelles.

Aquest rol actiu de la dona, condueix a un reconeixement de la sexualitat femenina i una readaptació de la masculina. Això ha ocasionat problemes de relacions de parella.

En la societat actual es té molta informació, però no sempre ben dirigida, i és molt comercialitzada i competitiva, i s'obliden sovint els diferents aspectes de la persona com a tal. Això té un impacte important, sobretot en les primeres etapes d'inici a la sexualitat, com és l'adolescència.

Ha aparegut l'estudi del comportament sexual i les seves alteracions: la sexologia clínica.

Mites i llegendes

Són creences errònies al llarg de la història i la vida de la persona. Cada persona té la seva pròpia evolució. Aquestes tenen una gran influència en la sexualitat de les persones i en les alteracions de les seves relacions.

DISFUNCIONS SEXUALS (DS)

La Disfunció Sexual (alteració de la sexualitat) és un problema comú tant en els homes com les dones i pot arribar a causar una gran afectació en la qualitat de vida de les persones i les parelles.



Les DS poden aparèixer per diferents causes : psicològiques, hormonals, malalties, fàrmacs, alcohol, tabac, drogues, i relacionals. Les disfuncions afecten les relacions, i han portat a alteracions que actualment estan arribant a les consultes mèdiques.

Les més freqüents són:

-Disfuncions sexuals masculines: ejaculació precoç, ejaculació retardada, disfunció erètil (dificultat d'erecció), anorgàsmia, falta de desig sexual, incorbació peneana.

-Disfuncions femenines: falta de desig, anorgàsmia (incapacitat de tenir orgasme), disparèumia (dolor en la penetració/coït), vaginisme (impossibilitat de penetració).

Diagnòstic i tractament: s'aconsella consultar l'especialista / facultatiu. Segons la causa, si es té parella, és millor fer teràpia conjunta, ja que els resultats són millor.

La sexualitat en les malalties sistèmiques i el càncer

En les diferents etapes de la vida, poden aparèixer malalties que modifiquen i afecten la sexualitat, com : la diabetis, hipertensió, malalties endocrines, neurològiques, psiquiàtriques, reumàtiques, traumatològiques, respiratòries evolucionades, cardíques, urològiques, ginecològiques, embarços i parts. Les oncològiques i els seus tractaments les afecten considerablement amb un gran impacte d'imatge corporal. Les cirurgies també poden afectar estructures internes, ja que impliquen esferes orgàniques, vasculars, i de vies nervioses. Altres vegades hi haurà també un gran component psicològic.

En les malalties oncològiques, no sempre queden afectades les àrees sexuals. Al inici del procés i tractament, es veu sovint afectada l'esfera sexual, però en evolucionar i millorar, si no han estat directament involucrades les àrees sexuals, es pot tornar a una normalització. S'aconsella abordar-ho de nou al més aviat possible.

PREVENCIÓ EN SEXUALITAT

Els diferents aspectes que repercuteixen en una bona sexualitat poden ser força controlats si pensem en fer prevenció.

Es pot fer al llarg de totes les etapes de la vida de la persona, per poder tenir una sexualitat bona i saludable:

-En la infantesa: ajudar al bon desenvolupament sexual dels infants, normalitzant les actituds cap a un bon coneixement del seu cos (enterrant mites i creences errònies), que pugui anar madurant de manera física, psicològica i sexualment normal. Ensenyar pautes de conducta el més naturals possibles i adaptades a l'entorn social en què es desenvolupa. Observació del nen i l'entorn (preventiu de riscos d'abusos sexuals no detectats).

-Adolescència: seguir la progressió d'aprenentatge i reconeixement personal de l'adolescent, amb la informació necessària a la seva etapa i les demandes que tingui. Informar de totes les esferes relacionades amb la sexualitat (aspectes físics, biològics amb canvis del cos, hormonals, emocionals, psicològics, socials i d'entorn), i deixar clar el dret a disfrutar del plaer i la seva pròpia sexualitat. Potenciar l'autoconeixement del seu cos: autoerotisme, masturbació, petting, carícies, i sense culpabilització. Informació de planificar una bona relació compartida i sense riscos (d'embaràs no desitjat, de malalties de transmissió, d'agressions físiques o psíquiques). No oblidem promoure un bon desenvolupament de maduració emocional-afectiva. Observació de l'adolescent i entorn (preventiu d'abusos sexuals no detectats).

-Adult: evolució a una plenitud sexual. Venint d'un bon desenvolupament sexual, es progressa a plenitud sexual i etapa reproductiva. Assessorament d'una bona planificació familiar tant a nivell reproductiu com psicològic. La comunicació de parella és molt important pel bon funcionament sexual que a vegades passa a un segon terme, ➤

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

- Ortopèdia a mida
- Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenidors 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

prioritzant altres esferes de la seva vida com: laboral, els fills, els temes econòmics, l'estatus social, i tot això desgasta la relació sense adonar-se'n, i aquí pot començar a vegades, el deteriorament, inconscient, de la parella. S'aconsella incorporar noves accions a una sexualitat de plaer i lúdica, per una evolució sexual que surti de la rutina i faci noves aportacions. Tenir uns estils de vida saludables amb bona alimentació, exercici físic, i evitar excessiu consum d'alcohol.



S'aconsella no fumar i l'abandonament de l'hàbit tabàquic si es té els darrers estudis estan demostrant que es pot considerar com un factor de risc cardiovascular, que inicialment pot començar per una disfunció erètil (dificultat d'erecció) i posteriorment a un procés de malaltia del cor).

Menopausa i climateri

-Menopausa: és la data de la darrera menstruació.

-Climateri: etapa de crisis evolutiva. Etapa en la vida de la dona en què hi ha canvis hormonals (disminució d'estrògens que porten a uns canvis físics i de trofisme vaginal donant sequedat) i sol coincidir amb canvis en la seva vida personal i que l'afecta psicològicament. Els fills es fan grans i solen

marxar de casa a fer vida pròpia. Es una etapa de plenitud. Inicialment pot haver-hi una disminució important del desig sexual que després es pot recuperar. S'aconsella seguir una vida el més normal possible dels seus estils de vida saludables (alimentació, exercici físic, hàbits, i relacions socials). I encara que el desig disminueixi, no deixar de practicar. També pot ser una etapa de rebel·lia. Es pot fer balanç de la vida anterior. Els factors facilitadors d'una bona funció sexual seran: la maduresa personal, un bon coneixement del cos, una alta complicitat de parella, i una bona estabilitat emocional.

En l'home. A partir dels 50 també va canviant, els nivells de testosterona poden disminuir i la seva sexualitat també pot canviar. Les ereccions poden disminuir en força i freqüència. Fa falta més estimulació. Els problemes de pròstata poden alterar i donar disfuncions. S'aconsella un bon control preventiu d'hàbits saludables i bon control de malalties cròniques.

-Velleja. Les necessitats d'estima, companyia, comprensió i relació no desapareixen, fins i tot es poden potenciar i desenvolupar més. La sexualitat va canviant (no desapareixent) al mateix temps que va canviant l'estat físic de la persona, amb una sexualitat més reposada i donant més rellevància als aspectes emocionals i vivencials.

CLAUS PER A UNA SEXUALITAT SATISFACTÒRIA

- Desenvolupar un autoconeixement del cos, per permeti disfrutar i compartir relacions sexuals gratificants. Potenciar la sensorialització (treball dels sentits).
- Cuidar-se (aspecte, higiene, olor, vestuari, estilisme, actitud). Fer vida saludable.
- Reconèixer que tenim dret al plaer sempre dintre del marc del respecte als drets dels altres. No forçant mai una relació íntima ni ser forçat (les relacions han de ser sempre consentides, desitjades i mai obligades).
- Expressar els desitjos i compartir-los. Saber dir que no si cal. Evitar dependències.
- Desenvolupar una bona comunicació de parella que enforteixi la relació.
- Utilitzar les mesures adequades en prevenció (embarços no desitjats, malalties de transmissió).
- Cuidar la relació. No caure en la rutina, i trencar la monotonia.
- Disfrutar d'una sexualitat sana i adequada a cada etapa de la nostra vida.

Tenir una bona salut sexual és important per al benestar físic i psíquic de qualsevol persona. Cada persona té dret de desenvolupar la seva pròpia sexualitat i de disfrutar-la plenament.

Eulàlia Cladellas Oliveras

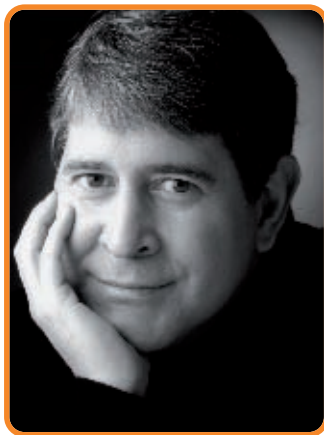


FARMACIA ARIMANY

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



QUALITAT ASSISTENCIAL I COMUNICACIÓ. DE LA IMPORTÀNCIA DE LA COMUNICACIÓ

Xavier Guix

Aquest article té com a objectiu primordial situar la comunicació com a procés dintre del marc d'una relació. S'entendrà doncs que la importància no

rau tant en l'habilitat comunicativa com en la voluntat d'establir una bona relació. De fet, el terme comunicació conté dues dimensions: posar en comú i vincular-se.

Hi ha quatre raons fonamentals per dedicar atenció al fet comunicatiu:

- Els nostres treballs es basen cada cop més en relacions amb els altres. Així doncs alhora que existeix una dimensió de contingut, també n'existeix una altra de relació. Aquesta darrera condiona la percepció del contingut.
- La tendència demogràfica és a la concentració. Cada cop som més persones, més diferents, convivint en espai comuns. De nou això incrementa la necessitat d'entendre i d'atendre la diversitat com a riquesa relacional, i alhora com a esforç comunicatiu per comprendre codis diferents.
- La intervenció tecnològica en la manera de relacionar-nos és un fet que implica la utilització de llenguatges adaptats a aquests nous models, que si bé d'una banda multipliquen la capacitat comunicativa, per l'altra la saturen.

La darrera raó i la més important, és un fet que s'aprecia si més no a la consulta:

El benestar psicològic està estretament vinculat al benestar relacional. Quan estem bé amb els nostres, sembla que tot va bé. I el mateix passa al contrari.

De tot això es desprèn la importància d'atendre d'una banda les habilitats comunicatives que millorin la capacitat d'explicar-se i d'entendre els altres, així com el canvi actitudinal que permeti anar més enllà dels rols, de les diferències, per acollir el fons que subjau en la comunicació, que no és altre que la relació.

En l'àmbit de la sanitat, a més, cal observar un fet que avui ja no cal demostrar: la relació és curativa. Si bé no és un agent causal, com pot ser una intervenció o un tractament específic, es mostra com un condicionant que ajuda en la motivació i en la responsabilitat sobre la pròpia malaltia.

Davant d'aquests arguments, cal suggerir un treball continuat d'experimentació en les dues grans àrees que ens apropem a la realitat de l'altra: la empatia i l'assertivitat. Ambdues estan vinculades al mateix objectiu: posar l'atenció en l'altre com a mirall de la nostra pròpia comunicació. Vet aquí doncs que en la comunicació el més important és allò que s'esdevé entre dues persones, i no pas allò que una emet i l'altra rep.

Per això cal ser antropòlegs del gest aliè, romandre actius per adonar-nos de com respon l'altre o els altres a allò que comuniquem. Només cal tenir cura de posar-hi l'atenció, estar atents, no precipitar-nos, respectar la trobada amb l'altre perquè, si bé sovint ens altera, també hi tenim molt a aprendre.

Xavier Guix



- **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

La Fisioteràpia en Oncologia

Santi Albendin Garrido

Cap del Departament de Fisioteràpia

El departament de Fisioteràpia d'Oncovallès intenta contribuir amb els pacients oncològics amb el treball individual, personalitzat i de proximitat envers la persona i d'una manera **Holística**. És a dir, sempre amb l'objectiu d'intentar acompanyar en la nova situació de la persona i amb eines tan fonamentals com **escoltar** i, sobretot, el **suport positiu** d'una part tan important per la persona com es el **comportament emocional**, que es veu alterat davant la nova situació.

A partir d'aquesta rebuda i benvinguda es tracta de fer una feina d'aprofundiment de cada cas particular, amb una primera valoració inicial. En aquesta primera valoració es pretén conèixer cada història clínica i es fa una anamnesi del pacient, a partir de la qual es decideix un pla d'actuació inicial, per assolir els diferents objectius preestablerts. Aquests atendran d'una forma individualitzada la persona de la manera més funcional possible.

El pla d'actuació que normalment es fa consisteix:

- Cinesiteràpia passiva (mobilitzacions passives, si cal, a les fases inicials Fro. Rh.).
- Cinesiteràpia activa (tant al centre d'Oncovallès com a domicili).
- EP DLM (drenatge limfàtic manual) dels membres afectats (membres superiors en el cas del càncer de mama).
- Recomanació, si es possible, de la realització de teràpia aquàtica dirigida (més específica per aquests pacients).
- Tractament de les cicatrius (amb massoteràpia), per reduir possibles adherències que dificultin en aquest cas, el moviment funcional de l'extremitat/s.
- La pressoteràpia consisteix en l'aplicació durant 30 minuts d'una pressió a través d'una màniga que es va omplint i buidant d'aire amb intervals preestablerts, i que contribueix a una millora a nivell del retorn limfàtic.
- Estiraments actius i passius.
- Massoteràpia de la cintura escapular (zona cerebral i l'esquena del/s braç/os afectat/s).

Així doncs, l'objectiu inicial del pla d'actuació és fer un tractament combinat de diferents actuacions, per minimitzar el dolor i les molèsties que es deriven inicialment en la fase més subaguda.



Posteriorment es farà un tractament preventiu, a partir **sempre** de les sensacions **subjectives** de la persona i sobretot de valoracions objectives tals com:

- Control perímetre/s membre/s superior/s afectat/s.
- Duresa de la pell.
- Retraccions articulars.
- Possibles escurçaments musculars, etc.

La idea és possibilitar una bona circulació de la limfa, que a causa de la IQ (intervenció quirúrgica) inicialment i posteriorment de la QT/RT (quimioteràpia /radioteràpia) es veu afectada i alterada, ja que en molts casos s'extirpen diversos ganglis, que fan que el sistema limfàtic quedi alterat.

Aquesta alteració dels ganglis limfàtics, pot superar una retenció de la limfa en l'interstici de la pell, i per tant aquesta retenció podria alterar inicialment "si no es fan tractament", la **sensibilitat superficial** i posteriorment la **sensibilitat profunda**. De tal forma que podria derivar en una alteració funcional del/s membre/s afectat/s. Això, podria suposar una alteració de la seva capacitat funcional de moviment, que dificultarien les seves AVC (activitats de la vida diària).

Per una altra banda, també els/les pacients són informats/des de les precaucions que han de prendre per evitar problemes com: infeccions, moviments repetitius, punxades, agafar pesos excessius e innecessaris, esgarrapades d'animals, etc.

Per concloure, podríem dir que la fisioteràpia juga un paper molt important en el tractament del càncer de mama. La seva aplicació suposa un **tractament** en si, una **prevenció** i un **manteniment** de les possibles seqüeles que puguin sortir arran del tractament quirúrgic inicial.

Així doncs, per mi, la part més important de la feina que intentem fer **es la part més humanista envers la persona**. S'intenta fer un tractament de proximitat, de tal manera que ajudem i acompanyem la persona en el seu nou camí. Per tant, puc dir a nivell professional que cada cas és una experiència i una possibilitat exclusiva de millora i coneixement propi, envers els altres. Tot plegat fa que tot tingui un sentit en la vida.

Actualment, a part de treballar al departament de Fisioteràpia d'Oncovallès, estic treballant en una **Unitat Específica** amb malalties de **Dany Cerebral** a Barcelona.

La tasca que desenvolupem allà, no es com la que fem aquí, ja que allà treballem amb persones amb un grau de discapacitat molt gran son malalts que han patit un AVC (accident vascular cerebral), un TC (traumatisme craneoencefàlic) sever, o casos amb esclerosi múltiple, Parkinson, etc.

Aquest tipus de pacients són molt dependents i el nostre objectiu principal és ajudar aquestes persones i les seves famílies a portar la situació de la millor manera possible, malgrat que els objectius (en molts casos, per no dir gairebé sempre) tots són molt petits.

A Barcelona treballem dins d'un equip multidisciplinar, en què participen logopedes, terapeutes ocupacionals, psicòlegs, neuropsicòlegs, pedagogs i, esclar, fisioterapeutes. En total

som al voltant de 16 persones/professionals que tractem persones amb aquests tipus de malalties i ho fem de forma individualitzada, però amb objectius comuns i sempre des de les diferents disciplines.

Aquests objectius són objectius que tots creiem que ens demana i necessita el pacient (sempre amb un grau d'observació important que ens permeti consensuar-los). Bàsicament es tracta de facilitar les eines necessàries perquè aquestes persones puguin comunicar-se amb el món exterior, en uns casos, i, en altres, millorar la seva capacitat somàtica (capacitat per percebre) i que queda alterada després de patir un AVC, un TC, etc. Cal recordar que, com a persones que som, necessitem estar permanentment en contacte amb el nostre entorn i tenir referents per situar-nos dins l'espai que ens envolta.

Allà fem una tasca meravellosa, en la qual estan involucrades molt directament algunes famílies i d'altres no tant. Es qualsevol cas, és una feina amb un **impacte emocional molt gran**, però que ens fa millorar com a grup i com a persones.

Aquesta tasca d'ajuda personalitzada que desenvolupem té molta similitud amb la feina que es fa aquí, a **Oncovallès**. Intentem ajudar a nivell emocional la persona, en la mesura que ens és possible.

Santi Albendin Garrido



Els meus pares ja s'han fet socis de la Mútua de Granollers, i... no comencen a pagar fins l'any que ve

FEU-VOS SOCIS ARA

La Mútua de Granollers és l'única que té clínica pròpia.

A La Mútua de Granollers hi ha:

- Consultes externes
- Laboratori
- Quiròfons
- Hospitalització
- Servei de radiologia
- Fisioteràpia
- Urgències 24 hores tots els dies de l'any

El Cemav disposa de més de 5.000 m² amb noves especialitats i serveis:

- Diagnòstic per a la imatge; ressonància magnètica, TAC, densitometria, mamografia, ecografia, ortopantomografia, radiologia convencional.
- Medicina nuclear; Gammagrafia,
- Centre de reconeixements mèdics
- Anàlisis clíniques, Odontologia,
- Oftalmologia. Cirurgia plàstica i estètica.
- Logopèdia, Podologia, Servei d'atenció a la dependència,
- Altres especialitats...

Informe-vos **93 860 01 56**
www.mutua.org **93 796 51 87**

Granollers, Caldes de Montbui, Mataró, St. Celoni, Arbúcies, Barcelona

"La Mútua"
ASSOCIACIÓ MUTUÀRIA DE GRANOLLERS

cemav
CENTRE D'ESTUDIS MÈDICS D'ARBÚCIES

Monogràfic

VIII TROBADA BENÈFICA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS

12 DE NOVEMBRE DE 2010, UNA DATA SOLIDÀRIA



A l'Hotel Ciutat de Granollers s'hi respirava un perfum de solidaritat talment com si els amics de la Fundació Oncovallès gaudissin dels valors d'un jardí en plena primavera. Els arbres florits convidaven a una contemplació basada en uns missatges que encoratjaven a convertir els problemes en esperança.

Sota l'arbre de la ciència, cinc savis aplanaven el camí amb les seves ensenyances.

El doctor Hernández-Bronchud va coordinar les lliçons de les diferents branques de la sanitat a casa nostra i, en concret, de la salut en la modalitat protagonista de la trobada. En primer lloc, la doctora Cladellas va recordar la importància i la proximitat dels metges de família, figura que la societat té al seu abast a l'hora de necessitar un servei o orientació mèdica. El doctor Padrós va glossar els valors dels descobriments científics i els avenços terapèutics en relació amb la malaltia que ens hi reunia. Tot seguit va ser el torn del doctor Morlans, que amb el seu savoir-faire va aconseguir que el darrer pas de la vida es convertís en un fet esperançador d'una felicitat futura. En darrer lloc, el doctor Vallbona va despertar els sentiments solidaris i positius de tots els presents amb la seva exposició magistral referent a la necessitat de ser voluntaris i també el fet real que suposa com a teràpia basat en l'experiència dels Estats Units.

En el trajecte de l'arbre de la saviesa cap al saló de la bona convivència al voltant de la taula, tots els assistents, amb una copa de cava a les mans, posaven nota als ponents i, en el seu interior naixia una nova esperança solidària.

Una vegada plenes les moltes taules de bona convivència, el president d'Oncovallès, tal com ho havia fet sota l'arbre de la ciència, va saludar els començals i els va desitjar una molt bona vetllada. L'ambient que es respirava a la sala feia palès un plaer general que valorava amb bona nota els diferents plats que amb bon mestratge servia l'equip de cambrers ben entrenat.

Assaborit el cafè, l'ambient esperava la presència de la sort. Una pintura que l'artista granollerí Xavier Vilageliu va cedir molt desinteressadament a la fundació despertava el desig de la sort i la majoria ja tenia pensat on el penjaria. La mà innocent va triar el número afortunat que, sortosament per ell, tenia l'alcalde de Vilanova del Vallès, el senyor Oriol Safont. La part creativa de la trobada la van signar els parlaments del doctor Hernández-Bronchud, de la senyora Aurora Dueñas, del doctor Vallbona i finalment de l'alcalde de Granollers, senyor Josep Mayoral.

Taller de lletres

TAULA RODONA

Bona nit i benvinguts totes i tots. Una salutació cordial per a les autoritats institucionals, polítiques i sanitàries, Sr. alcalde de Granollers, Josep Mayoral, alcaldes i regidors de la comarca, diputat Jordi Turull i diputada Glòria Renom, del Parlament de Catalunya, representant de la Generalitat, Sra. Aurora Dueñas i Molins, directora dels serveis sanitaris del Vallès Oriental i Maresme, Dra. Núria Prat, director de l'Institut Català de la Salut-Serveis d'atenció primària de Granollers i Mollet del Vallès, Sr. Francesc Escarmís, degà del Col·legi Oficial de Fisioterapeutes de Catalunya, Dr. Carles Vallbona, ànima d'Oncovallès, i el president de la Fundació Oncovallès, Sr. Pere Cladelles.

Permeteu-me començar amb la lectura d'un poema molt adient per a la festa d'avui, "AL PRESENT" de Marius Torres, de qui celebrem el centenari del naixement.

**Tal com un Déu es dreça davant l'Eternitat
i la mesura tota amb el seny i amb els braços,
jo em dreço davant teu, o Present!, despulat
de somnis massa vells i de records ja lassos.**

El passat se'm desfà. M'enlluerna el futur.

Cal un petit espai a la meva poquesa.

**¿Un moment que flueix, sota d'un riu obscur,
podrà ser, solament, la meva eterna presa?**

**Alguna nit molt íntima, i distès amb esforç,
m'he dit, en l'interval dels somnis i els records,
-L'eternitat és sols un present que s'eixampla.-**

**Potser l'arrel divina que és soterrada en mi,
és sols aquest afany, tan difícil de dir,
de viure en un present una mica més ample?**

Quin és el nostre present que volem més ample, el present de cadascú i el de la Fundació Oncovallès? La història, sovint, porta una càrrega intensa de simbolismes. El present actual és una crisi, una malaltia social, com la malaltia que ens reuneix, avui, aquí enfrontant-nos-hi davant un món que vol la medicina de la globalització, com a teràpia, teràpia que no només simbòlicament, sinó realment, practiquem, ara i aquí, donant importància a la base que és la globalitat personal. Globalitzem la persona, i amb ella la nostra societat, en tres aspectes: esperit, matèria i relació. Esperit: la taula rodona en què especialistes enfortiran els nostres coneixements. Matèria: en un sopar que no és només festa sinó vida. Relació: trobada de convivència alimentant el cos i l'esperit.

Amb la il·lusió d'un treball excel·lent i amb la vitalitat sempre vivificada, el president de la Fundació Oncovallès dóna la benvinguda, saluda la taula i els assistents i talla la cinta de l'arrencada. Amb tots vosaltres el Sr. Pere Cladelles.

El Doctor Miquel Hernández Bronchud, coordinador de la taula rodona i ànima de totes les trobades d'Oncovallès és sempre un pou de sorpreses. Però no és cap sorpresa que en l'actualitat sigui un pou de ciència i saviesa. Amb una profunda formació iniciada a Itàlia i continuada a Anglaterra i als Estats Units, avui a casa nostra gaudim dels fruits d'aquest arbre de la ciència i de les humanitats.

Navegant per internet he llegit " el prestigiós oncòleg Hernández Bronchud afirma que la prevenció és clau en la lluita contra la malaltia del càncer i una prevenció precoç pot ajudar a guarir fins a un 90% dels afectats."

Actualment cap d'Oncologia dels Hospitals de Granollers, Mollet i Sant Celoni, membre de la Comissió Permanent i del Consell Assessor del Pla Director d'Oncologia del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i membre de la "Comisión Nacional de la especialidad de Oncología Médica" dels ministeris de Sanitat i d'Educació, de l'estat.

Però al costat del científic he descobert l'escriptor en dues modalitat, ciència i literatura.

Ciència: "Principis d'oncologia molecular", editat als Estats Units i del qual s'han fet ja tres edicions, millorades cada vegada.

Literatura: "A la búsqueda del Dios perdido"
"El labrador de más aire"
"El rayo que no cesa"
"Poesía" (Miguel Hernández)

Com un enamorat que ets de la poesia de Miguel Hernández, en el seu centenari, lleigeixo aquest sonet molt escaient amb la trobada d'avui:

**¡Y qué buena es la tierra de mi huerto!
Hace un olor a madre que enamora,
mientras la azada mía el aire dora
y el regazo le deja pechiabierto.**

**Me sobrecoge una emoción de muerto
que va a caer al hoy en paz, ahora,
cuando inclino la mano horticultora
y detrás de la mano el cuerpo incierto.**

**¿Cuándo caeré, cuándo caeré al regazo
íntimo i amoroso donde halla
tanta delicadeza la azucena?**

**Debajo de mis pies siento un abrazo,
que espera francamente que me vaya
a él, dejando estos ojos que dan pena."**

Miquel, amic, aquí tens l'hort, agafa l'aixada i conrea les aromes de les flors amb què guareixes les nostres malalties. ➤

JOSEP MAYORAL, ALCALDE DE GRANOLLERS

Una persona que t'estimes molt va dir de tu que el teu despatx són els carrers i places de la teva ciutat. Escolta aquest poema de Salvat Papasseit que ens diu com ens hi passem:

VESPREJA I NEVA

Les estrelles xerraires són fetes a tallets
i despreses del cel

una a una

disperses

besen les parets fosques i s'estenen a terra
sempre ran de les portes
per gaurir-se del fred.

El meu carrer és estret
sense cap arc voltaic

bola de neu encesa

i les velles rondinen tots els canvis de temps.

El mateix l'adroguer:

-Quanta fècula es perd!

Darrera dels meus vidres sento els reis que s'acosten.

Ara el cel s'enrogia

de venjança i d'amor:

pensava en les sabates que embrutaran l'alfombra.

Perdoneu, Sr. Alcalde, però per a mi ets l'amic Josep, aquella persona que ha convertit l'ofici d'alcalde en una vocació de poeta perquè t'agrada que la teva ciutat sigui bonica, culta, treballadora i creativa. I estàs content quan les sabates de la teva gent trepitgen i embruten les catifes dels carrers de Granollers. Josep, t'escoltem.

Acabat el parlament de l'alcalde convidem tothom a brindar per Oncovallès.

SOPAR BENÈFIC 2010

Comencem el segon acte de la festa. Tenim cura del cos. Però en tot àpat hi ha un element gairebé imprescindible, la sal. Escoltem qué ens en diu Mn. Pere Ribot en el poema titulat "La sal".

Cal treure l'amargor d'aquesta nit...
Jo sóc la sal. I porto, en el palmell
de la mà, la salera de l'Anyell
i t'obro, a cada tast, un nou sentit.

Vull veure't pur de testa i de turmell,
Cos meu, espurna de l'alè i el dit
creador, fang sonor de l'esperit
-no carn podrida, fada i oripell.

No sigui dit que és implacable el jou,
ni el temps perdut. Jo sóc la sal i el sou.
Llepa'm, assaboreix-me amb alegria.

Cenyeix-te els lloms. La lluita és el teu dia.
Per a servir fresca la carn, bé et cal
l'entusiasme de la meva sal.



Aquest poema religiós també té lectures ben humanes i cadascú de nosaltres pot descobrir quina és la sal de la seva vida. Ara i aquí ens encetarà el camí la Sra. Anna M. Llopis, amb una simpatia que ens farà més digerible el sopar.

XAVIER VILAGELIU

Un sopar d'Oncovallès, sense el sorteig d'una obra d'art, resultaria un àpat un xic insípid. L'obra d'enguany té el valor de salar equilibradament la festa. La trajectòria artística de Xavier Vilageliu presenta fites històriques de l'art de Granollers i fins i tot de Catalunya prou interessants. A les darreries dels anys seixanta i principis dels setanta del segle passat Granollers va viure un esclat prou important que incidí potent en el jovent que empenyia amb força i entusiasme, i tal era la seva vàlua que no fou aliena a la crítica especialitzada. Vilageliu n'era un dels actors. Una de les accions que em va cridar molt l'atenció fou una metàfora del Sant Sopar celebrat a la plaça Perpinyà amb força joves i alguna pintora també jove que han deixat la seva petja en el món de l'art i força d'ells encara continuen mantenint encesa la torxa. Dels grups que es formaren, els Isards són, avui dia, els continuadors i els portaestendards d'un art implicat en el procés europeu de la cultura a Granollers. Recomano la visita a l'exposició que els quatre pintors dels Isards presenten a la Sala Ciutat, del Centre de Cultura, del carrer Joan Camps. En sortireu sorpresos. Xavier Vilageliu ha estat un dels artistes de la Galeria A/B dirigida pel Sr. Antoni Botey, que en pau descansi, circumstància d'un gran valor perquè esdevenia una garantia davant dels galeristes de Barcelona. L'obra que podem contemplar i en breus minuts serà sortejada, amb tota sinceritat és un treball que gaudeix d'un valor molt important, provoca curiositat, no deixa indiferent i fa preguntar: i què significa? Pot tenir moltes lectures, tantes i més, de les persones que som avui aquí. I aquesta circumstància és molt reveladora: convida a un diàleg a través de l'obra per entendre-la i encara és més important quan genera vivències. Personalment l'obra de Xavier Vilageliu m'atrau i m'encanta. És un artista inquiet, renovador, investigador, també amb certa racionalitat, racionalitat que dóna fe de l'emotivitat que va desvelar el tema. Segurament que la meua lectura no serà igual que la de molts de vosaltres. Però això ja és un valor. Una circumstància em fa relacionar la creativitat de l'autor amb la finalitat de la trobada benèfica d'avui. Posem-hi esment.

La tela està dividida en dos camps. Blanc, l'inferior i més fosc, tapant gairebé tot el blanc, el superior. La llum fent el joc al silenci. En la part inferior una construcció geomètrica convida a la imaginació a continuar l'obra i en el camp superior dues figures: una mà, l'òrgan del cos humà més constructiu al costat d'una taula més o menys preparada. Un instrument orgànic de treball i un taller en el que les persones hi poden desenvolupar diferents feines. Però estan a les fosques, la



Enguany elafortunat a estat l'alcalde de Vilanova del Vallès Oriol Safont.

llum encara no ha bastit l'arquitectura. És un projecte insinuat i en procés. El silenci que necessita manifestar-se però per falta de llum no pot desenvolupar la tasca, encara que la llum comença a embolcallar l'espai fosc i silencios. Un procés d'esperança. Aquella condició imprescindible per arribar a la creació definitiva. En una paraula, se sortejarà una obra que fa pensar, que desperta curiositat, que a mesura que es descobreix el seu missatge, emociona i que proclama que la persona tè a l'abast els elements indispensables per descobrir l'obra d'art de la seva vida. Un incís: llum i fosc, paral·lelisme amb la capacitat de somriure i plorar, metàfora de la vida humana.

L'hora dels parlaments:

-Anna: tinc el goig de presentar al Dr. Miquel Hernández-Bronchud, cap d'Oncologia del Vallès Oriental.

-Joan: La valoració de l'especialista és sempre un company de viatge que no enganya. Escoltar com ha viscut la festa la directora dels Serveis Sanitaris del Vallès Oriental i Maresme suposa un valor afegit important a la particular manera de cadascú de nosaltres. Agraïem les paraules de la Senyora Aurora Dueñas i Molins.

-Anna: des del cor de la Fundació, des dels mateixos inicis, sempre em gaudit del seu recolzament, per nosaltres a sigut un camí, un far, que ens ha guiat a bon port, malgrat el temps ell sempre ens ha ofert la seva llum, el Dr. Carles Vallbona.

-Joan: L'agraïment és un valor social creatiu. El president d'Oncovallès ho té molt clar. Parla el Sr. Pere Cladellas.

-Joan: És sempre un plaer aprendre de les persones, que com Josep Mayoral, alcalde de Granollers, has vist créixer, triomfar i que saben valorar, en el seu cas, com a alcalde, les accions ciutadanes. Ens parla l'alcalde de Granollers.

Joan: Ha arribat l'hora dels adéus. Gràcies.

Joan Sala i Anna Ma Llopis

Comiat per als amics

Anna Ma Llopis



**"Dels sofriments passats tinc l'ànima madura
per ben morir.
Tot allò que he estimat únicament perdura
en el meu cor, com una despulla de l'ahir,
freda, de tan pura"**

Marius Torres (Del poema DOLÇ ÀNGEL DE LA MORT)

El "Seve"

En Seve, com tothom el coneixia, va morir una matinada d'estiu del 2010. Era una nit calorosa, tranquil·la i silenciosa. Tenia 63 anys i moltes ganes d'acabar algun projecte pendent. Va ser una injustícia sense nom. Ens va deixar massa d'hora i d'una forma que ningú ens hauríem imaginat, però creiem que això no es pot escollir gairebé mai. El destí de vegades també hi té coses a dir. La família no volem donar un aire dramàtic ni pessimista en aquest escrit, entre d'altres coses perquè ell no ho hauria volgut de cap manera.

La família del Seve i ell mateix enteníem la mort com a part de la vida. No hi ha vida sense mort ni mort sense vida. La mort és vista en moltes societats occidentals com un fet dolorós, com una pèrdua irreversible. Ho és, però també és una oportunitat perquè saba nova agafi el relleu. En Seve ens ha deixat un bon grapat de lliçons, tant durant la seva vida, com en el procés de la malaltia. Ell, tot i en els pitjors moments, sempre tenia un somriure per a tothom, sempre tenia una broma per animar qualsevol situació i sempre un cop de mà per als seus. Aquest és un relleu que hem d'agafar, no perdre el bon humor i el somriure davant de res ni ningú. Cada dia que vivim, cada conversa, cada situació... es una oportunitat única, irrepitible que no tindrem mai més i no podem

permetre'ns el luxe de deixar-ho perdre. Aquest és un altre dels seus llegats. A ell li van quedar coses per fer, però ens va demanar que posem en pràctica aquella dita de "no deixis per demà el que puguis fer avui", perquè potser demà ja no hi ets a temps. De vegades la vida en posa a prova. No entenem coses que ens passen, volem tirar la tovallola davant de les coses a les quals no veiem sentit i vivim amb ràbia i impotència, però al final tot encaixa, tot es posa al seu lloc per aconseguir un sentit, una finalitat. De tot es pot treure un aprenentatge, una lliçó, quelcom que ens fa créixer com a persones. Aquesta és una altra gran lliçó.

Per altra banda, també ens va ensenyar a seguir el nostre cor a l'hora de prendre decisions. Aquest gairebé no falla mai. Ell ho va fer i poques vegades li va fallar. Deixeu-lo que us guiï. Sigueu valents i tingueu valor per acceptar els desafiaments i els riscos. També ens farà créixer com a persones.

He de dir que els que el coneixíem, sabem que era una persona forta físicament, que puc assegurar que va donar fins a la última gota de les seves energies abans de deixar-nos. Aquesta va ser la darrera gran lliçó en el procés del seu adéu. Mai ens hem de rendir davant de res. L'única lluita que es perd es aquella en què un es rendeix. ➤

Ell ho sabia i per això crec que el càncer li va treure la vida, però no va poder amb ell, perquè no va donar mai el braç a tòrcer.

Diuen que morim dues vegades en aquesta vida, la primera quan el nostre cos exhala el seu últim alè. La segona, i per nosaltres la més important, quan es mor l'última persona que ens recorda. Tu vas deixar una empremta molt gran en molta gent, i per tant, encara segueixes viu entre nosaltres, en la nostra ment, en les nostres converses, els nostres records, les anècdotes...

Per acabar, només ens queda dir que entenem que tot

i que això no es una carta d'agraïment, la família del Seve volem donar les gràcies pel suport que hem rebut d'innombrables persones. Seria difícil anomenar-les una per una, perquè la llista seria inacabable. Els que esteu en aquesta llista ja ho sabeu, però sí que volem destacar la bonica i dura feina al mateix temps de la fundació Oncovalles, que ens ha acompanyat en aquest procés tan dur.

GRÀCIES A TOTS!

De la teva dona Carme i el teu fill Òscar.



La meva Margarida era un àngel, el meu àngel. L'anhel més gran de la meva vida tenir una filla. Sempre va ser una criatura molt viva, avançada al seu temps. Era una nina encisadora. Als vuit anys em va demanar que li fes una ales per fer d'àngel al col·legi, i les hi vaig fer. Estava tan feliç! Ensenyava les ales que li havia fet la seva mareta. El temps passava de pressa. Volava molt alt darrere un somni.

Era feliç i jo també. Un dia aquelles ales es van trencar i la meva nena ja no volava. Li van detectar el primer càncer. No s'ho va creure. Li van fer un tractament i es va posar bé. Van passar més de vint anys i li van detectar el segon càncer. Li va plantar cara i ha lluitat fins al final. Ha marxat darrere del seu somni, i tots els que l'estimem portem el seu somriure i la tendresa de la seva veu dintre del cor. Les llàgrimes i el crit d'una mare són un cant d'amor i esperança per a tots els que han sentit aquest dolor.

Somiar també és vida i pot ser una realitat la curació del càncer per tothom, un bon dia.

Margarita Saborit

CC COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN GLOBAL

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

Imprenta offset. Imprenta digital. Producción de CD (personalizados). Serigrafía. Carteles.

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

la teva impremta a internet

www.igrafic.com

Calcula tu mateix el pressupost
Envia els teus arxius
T'ho enviem on vulguis

IGRAFIC



QUALITAT CERTIFICADA

Roger de Flor 71-73 · 08402 Granollers
Tel. 900 616 803

Actes Socials

Premis CSC-*ESADE

25 d'octubre del 2010

ESADE i el Consorci de Salut i Social de Catalunya van fer entrega dels "Premios CSC-ESADE a la innovación en gestión y al profesionalismo".

El **Dr. Joan Rodés Teixidor**, catedràtic de Medicina de la Universitat de Barcelona i cap de la investigació de l'Hospital Clínic de Barcelona, guardonat amb el Premi biennal CSC-ESADE al professionalisme l'any 2008 va ser l'encarregat d'atorgar el premi de l'edició d'enguany al **Doctor Carles Vallbona**. La Fundació Oncovallès va acompanyar el Doctor Vallbona en el lliurament del premi.

Carme Grau



Presentació de la Fundació Oncovallès a Vilanova del Vallès



Dóna la benvinguda a Vilanova l'Helena Cascales, fil conductor entre la població i Oncovallès; la presentació de l'entitat va a càrrec de Carme Grau, i, després, la Carme Cortès, cap de Psicooncologia d'Oncovallès, de l'Hospital General de Granollers, Hospital de Mollet i Sant Celoni, ens va parlar de la vessant humana en la malaltia oncològica. L'acte celebrat l'11 de novembre va comptar amb la participació de una cinquantena de persones, la xerrada va ser molt fructífera i vam estar molt contents perquè hi va haver molta participació i motes preguntes. Volem agrair també la col·laboració de les Dones de la Lluna en aquesta xerrada. Va tancar l'acte la regidora de Benestar Social, Yolanda Lorenzo, que també forma part d'aquest projecte.

Mària Diumaró

Oncovallès, voluntariat en marxa!

Fa nou anys que els voluntaris treballen amb Oncovallès, aquest 2011 ho volem celebrar junts.

Vine i ajuda'ns a fer-ho possible!!!!

Voluntariat professional

Mercè Pascuet i Sitjes

Psicooncòloga d'Oncovallès i de l'HGG
Master en Psicooncologia de la UB

Em dic Mercè i des de fa un any col·laboro amb la Fundació Oncovallès com a psicooncòloga.

El meu primer contacte amb la fundació va ésser com la de molts altres vallesans, a través de les col·lectes i activitats que la Fundació fa pels carrers de Granollers per tal de donar-se a conèixer i recaptar fons per dur a terme la seva tasca. No és fins a finals del 2009 que els nostres camins s'uneixen.

La meua col·laboració amb la Fundació neix d'un interès personal i professional de poder ajudar pacients oncològics i també els seus familiars durant el transcurs de la malaltia. Des del primer dia la relació amb les persones que hi treballen i que, com jo, col·laboren amb Oncovallès ha estat molt cordial i acollidora, sentiments que també manifesten els usuaris dels diferents tallers i serveis de la seu.

Davant les paraules CÀNCER, TUMOR... molts de nosaltres ens espantem i paralitzem, les associem a un procés per on un es veu sol, perdut; on en moltes ocasions un viu amb incertesa el seu futur i se sent desorientat pels termes mèdics que a partir del diagnòstic són una constant. Com a psicooncòloga la tasca que realitzo és la d'acompanyar aquelles persones que es veuen afectades per una malaltia oncològica i els seus familiars, intervenint en aquells casos que ho neces-



sitin, amb la finalitat de donar suport per afrontar la malaltia i el seu tractament en les diferents fases, potenciant així la qualitat de vida durant tot el procés.

Quan al llarg de les sessions individuals el pacient va mostrant signes de millora i de mica en mica assoleix la confiança per començar a reprendre el seu camí amb més autonomia, força i seguretat, és en aquests moments quan veig que la tasca realitzada dona fruits i m'alegro d'haver-hi estat present i d'haver participat en aquesta evolució personal i única en cadascú de nosaltres.

És aquí on crec que Oncovallès ha assolit el seu objectiu.

Mercè Pascuet i Sitjes

ALTERSALUT
El teu centre de salut natural

c/ Joan Prim, 108 - Granollers - Tel.: 93 849 70 49
e-mail: contacte@altersalut.com
www.altersalut.com

Zona	Sala Multinactivitat
Productes naturals i bios	loga
Alimentació cel·laca	Dansa del Ventre
Tes naturals i accessoris	Tai-Txi
Cosmètica natural bio	Pilates
Llibres	Bollywood
Consultes	Cursos i tallers
Naturopatia	Psicologia:
Acupuntura	De l'Estrès al Benestar
Shiatsu	El Retrobament de si mateix
Quiromassatge	Constel·lacions familiars
Cranco-Sacral	Tui-na
Hipnosis Clínica	Acupuntura zonal
PNL: Programació Neurolingüística	Grafologia
Gestal	Flors de Bach
Nutricionista/Dietista	Reiki
Obesitat infantil	Feng Shui
Dietes personalitzades	i altres...

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

T'informem

Nous voluntaris



Unes paraules per Oncovallès

Ara fa uns dies se celebrava el Dia del Voluntariat, una data en què nombroses entitats socials fan un reconeixement al motor que fa que funcionin dia a dia: els voluntaris, aquelles persones que, sense voluntat de rebre res a canvi, ofereixen el seu temps a favor dels altres. Oncovallès no n'és una

excepció i com moltes altres entitats compta amb un gran nombre de voluntaris. Però... què pot portar a una persona a fer-se voluntari? La veritat és que no hi ha una sola resposta a aquesta pregunta, i possiblement cada membre de la Fundació en va entrar a forma part per una qüestió diferent. Personalment, no crec que la resposta estigui tant en què et porta a fer-te voluntari sinó més aviat en què t'aporta donar una part del teu temps lliure a altres persones. I, creieu-me, aporta molt més del que dónes.

I és que quan entres per la porta d'Oncovallès només hi trobes somriures, i, quan en surts, ho fas amb entusiasme per fer noves coses, per tirar endavant nous projectes. És aquesta il·lusió la que es transmet de voluntari en voluntari i que ha portat Oncovallès on és ara.

Per això, no voldria finalitzar aquestes línies sense donar les gràcies a tota la família d'Oncovallès i, sobretot, a la Carme i a tot el seu equip, que han cregut en tots nosaltres i ens han contagiats aquesta il·lusió per treballar en un projecte d'equip, un projecte comú, un projecte per a tots!

Marina Careta

Voluntària responsable de comunicació d'Oncovallès



Només entrar per la porta de la Fundació ja ho vaig tenir clar: col·laborar amb Oncovallès, cadascú a la seva manera i aportant els seus coneixements i el seu valor humà, és un regal per aquells a qui s'ajuda i també per a un mateix. Jo en tinc pocs de coneixements, de la malaltia, però no fa falta ser-ne un expert, ja que ja hi ha molts pro-

fessionals que s'encarreguen d'aquests aspectes mèdics. El que fa la fundació, sumant-se a tota la gran feina que fan els metges, és acompanyar les persones, ja siguin malalts o els que, tot i no tenir-la, conviuen amb la malaltia. La companyia, el suport, la distracció i diversió que es viu entre aquestes parets és sorprenent: la connotació de foscor i tristesa que alguns tenim amb la paraula càncer és totalment diferent quan un coneix la gent que hi lluita en contra; s'ha de dir, però, que de tristesses sempre en trobarem, ja que forma part de la vida de tots, però valorar els bons moments, la gent que s'ha conegut i que s'estima... tota la suma d'esforços és increïble, inigualable. Jo, com a comunicadora, intento ajudar amb tots els temes d'activitats i relació amb els mitjans de comunicació; tots, siguem qui siguem i amb més coneixements o menys, som benvinguts a la fundació i la presència de qualsevol persona és tan valuosa a Oncovallès! Tothom hi pot aportar moltíssim: a vegades un sol somriure, una abraçada, unes paraules, una bona pensada o una anècdota divertida... poden ser molt importants, més del que ens podem imaginar.

Maria Diumaró

Voluntària de comunicació d'Oncovallès

GESTOS SOLIDARIS

La Fundació Oncovallès agraeix al Sr. Lluís Corbero Autet l'aportació voluntària de les inscripcions de la Xerrada de Radioestèsia i telerradiestèsia "Cap a un despertar del coneixement interior", que es va fer el 17 de juliol a "El Xiprer".

La Fundació també vol agrair a la família Cases-Diumaró el gest solidari de lliurar a la fundació l'import econòmic dels regals rebuts en la celebració de les seves noces d'or.

ONCOVALLÈS I LA FEDERACIÓ CATALANA DE VOLUNTARIAT SOCIAL

Voluntari: Persona solidària, que dóna i que, en èpoques de crisi, en comptes de fer-se petit o desaparèixer, creix. Oncovallès és voluntariat, és una fundació formada per un conjunt de persones que han fet possible que hagi funcionat durant els seus vuit anys de vida i que continuï funcionant, que sigui una fundació que és molt viva. I és per això que la Fundació es va adherir, al mes d'octubre, a la Federació Catalana de Voluntariat Social.

VI CONCURS DE POESIA "PEPI PAGÈS" III PREMI "PRUNA I FILLS"

Organitza Fundació Oncovallès

Bases

- 1.- El concurs és obert a tots els poetes en llengua catalana.
- 2.- El concurs consta de dos temes. Es pot participar en tots dos o només en un.
Tema lliure: conjunt de deu poemes d'una extensió màxima de vint versos cadascun.
Han de tenir un fil conductor que els doni una certa unitat.
Tema "Conviure amb la malaltia": un poema d'una extensió mínima de deu versos i màxima de trenta.
- 3.- Termini de presentació, el 31 de març del 2011. S'ha d'enviar a Fundació Oncovallès, Av. del Parc 9, 6a. 08402 Granollers.
- 4.- Premis.- Tema lliure: Primer premi: 500€
Segon premi: 300€
Tema "Conviure amb la malaltia": Premi únic de 200€
- 5.- El jurat estarà format per especialistes en literatura catalana i decidirà els problemes que es derivin de la interpretació d'aquestes bases.
- 6.- La participació en el concurs presuposa l'acceptació de les bases. Només es tornaran i a contraremborsament aquelles obres no premiades que siguin reclamades. Passats tres mesos de la proclamació del premi, les no reclamades seran destruïdes.
- 7.- El veredict del jurat es farà públic en la Festa Literària que se celebrarà el dia 15 de juny del 2011.

Activitats de prevenció:
Taules informatives, 31 de maig
"dia mundial sense tabac"

Serveis a La Garriga:
Acollida i acompanyament

Serveis

- Acollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Nutrició
- Logopèdia
- Reiki
- Fisioteràpia / Pressoteràpia
- Mobilitat i Coordinació
- SAD (Servei d'Ajuda a Domicili)
- Treball Socials

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

Atenció i Orientació

- Imatge (perruques, mocadors i altres)
- Ortopèdia (roba interior i protèsis)

Vísites Concertades

Tallers terapèutics

- Taller d'Expressió Emocional
- Taller d'Art i Amistat
- Taller de Lletres
- Taller de Risoteràpia
- Taller de Flors de Bach
- Taller Solidari

Servei de Psicooncologia

- Fundació Privada Hospital Asil de Granollers
- Hospital de Mollet
- Hospital de Sant Celoni Fundació Privada

Xerrades de prevenció

Dra. Pilar Vicente

Metge especialista en Oncologia mèdica de l'Hospital General de Granollers.

"Càncer de Colon, un rept del segle XXI"

Mes de Març - Lloc: Avda. del Parc 9, 6a planta

Dr. Pere Planas, Psiquiatra i Carme Cortés, Cap de Psicooncologia d'Oncovallès

"La força mental"

Mes de Maig - Lloc: Avda. del Parc 9, 6a planta

Dra. Eulàlia Cladellas

Metge de família i master en sexualitat

"Prevenció en salut sexual"

Mes d'Octubre - Lloc: Avda. del Parc 9, 6a planta

Taller de Prevenció

Juntament amb Salut Pública de La Garriga, La Roca del Vallès, Vilanova del Vallès i Montornès del Vallès.

"Taller d'Alimentació i Prevenció"

Glòria Gómez

Llicenciada en biologia, professora de nutrició humana i dietètica a la Universitat Ramon Llull.

Dies i hores a confirmar, Apunta-t'hi !!

Taules informatives

31 de maig, Dia Mundial sense Tabac

Taules informatives als carrers de Granollers i poblacions veïnes, als Hospitals comarcals i Centres de Primària del Vallès Oriental.

Activitats dins la setmana Mundial del Càncer.

16 d'octubre, Diada Castellera

Amb les Colles: Castellars de Sabadell, Segals d'Osona i Xics de Granollers a les 12h a la Plaça de l'Església.

19 d'octubre, Dia Mundial del Càncer de mama

Taules informatives als carrers de Granollers i poblacions veïnes, als Hospitals comarcals i Centres de Primària del Vallès Oriental. Vine a la tarda a la Porxada i ajuda'ns a aixecar un pilar amb els Xics de Granollers!!

Vine i ajuda'ns

Activitats (per recaptar fons)

- març i setembre **Firaestoc Gran Centre**
- abril **Roses per a la Vida**
- maig **Tómbola de Joguines Reciclaes**
- octubre **Caminada Popular a La Garriga**
- octubre **Sopar Benèfic**
- octubre **Xocolatada Solidària a La Garriga**
- desembre **Col·lecta anyal**

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!!

- maig **Desfilada.** Banyadors i roba de vestir. (Patrocinat per Anita Care, Ortopèdia del Vallès, Ris o Llis i Barbany)
- juny **Festa literària V Concurs Pepi Pagès** (Patrocinat per Pruna i fills i Estabanell Energia)
El Taller d'Expressió Emocional, Grup de teatre Mandala ens faran gaudir d'una meravellosa obra.
- desembre **Festa Nadalena:** "Taller d'Expressió Emocional, Grup de teatre Mandala, representaran una obra que ens farà sentir el calor del nadal".

Sortides culturals

- febrer Coneix el nou magatzem de logística del KH-Lloreda
- març Celebració de la Eucaristia i concert de puericantors a La Sagrada Família
- juliol Parc Natural zona Volcànica de la Garrotxa. Visitem la fabrica de iogurts La Fageda
- desembre Sortida de Nadal, Sorpresa !!

Dies a confirmar, Apunta-t'hi !!

Truca'ns! 93 870 01 67

Oncovallès, voluntariat en marxa!

Fa nou anys que els voluntaris treballen amb Oncovallès, aquest 2011 ho volem celebrar junts. Vine i ajuda'ns a fer-ho possible!!!!

Activitats

Oncovallès recapta més de 1.230 euros en la quarta edició de Firaestoc

Enguany la col·laboració en peces rebudes ha estat superior a d'altres anys. Aquest fet ha contribuït a superar els donatius d'edicions anteriors tot i la situació actual de crisi econòmica

La Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès valora positivament els resultats de la nova edició de Firaestoc, en que va participar dissabte. I és que malgrat la crisi econòmica, els voluntaris de l'entitat van aconseguir recaptar més de 1.230 euros, que aniran destinats a donar suport als malalts de càncer i als seus familiars. A més, enguany ha augmentat la col·laboració en peces rebudes, fet que ha contribuït a aquest increment en els donatius. Així, Oncovallès ha assolit un doble objectiu: recaptar diners per a l'entitat i contribuir a que la gent pugui trobar allò que necessita per un donatiu.

D'altra banda, la Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès vol agrair, en aquestes línies, la col·laboració de tots els nostres voluntaris així com l'ajuda de les persones que van portar objectes i a aquells que els van adquirir per un donatiu.



També volem fer un esment especial a l'Associació Gran Centre per donar-nos la possibilitat de participar en aquesta activitat.

Gràcies per fer-ne difusió.

Marina Careta

Responsable de Comunicació Oncovallès



CARBONS I LLENYES

LLORET - SIERRA DES DE 1941

Barbacoes, Estufes, Xemeneies, Recuperadors de calor i complements del foc



ESTUFES DE PEL·LETS I DE LLENYA!!

BARBACOES



RECUPERADORS DE CALOR



ET DONEM EL CALOR QUE ET FALTA

C/ Pinós, 53 - Tel. 93 870 58 69 - GRANOLLERS www.lloretsierra.com

Taller d'Alimentació i Prevenció

Una quinzena de persones durant quatre dies van gaudir del Taller d'Alimentació i Prevenció a la Garriga. El taller va estar impartit per la Glòria Gómez. Ens va acompanyar la presidenta d'Oncovallès La Garriga, Matilde Arnau, i la vicepresidenta, Conchita Grancha. Agraïm la col·laboració de l'Ajuntament de la població per haver-nos cedit l'espai i tots els recursos necessaris.

D'altra banda, Oncovallès vol agrair tots els voluntaris la tasca que van desenvolupar el dissabte, així com la feina realitzada prèviament, i donar les gràcies a totes aquelles persones que es van apropar fins la parada de la Fundació per col·laborar amb Oncovallès tot adquirint un objecte a canvi d'un donatiu. Recordar, a més, que els objectes que es podien adquirir durant la jornada, havien estat donats anteriorment per persones anònimes amb la voluntat de col·laborar amb l'entitat.

Oncovallès La Garriga



Col·lecta Santa Agnès de Malanyanes

Un any més la gent de Santa Agnès va omplir les guardioles per col·laborar així amb els projectes d'Oncovallès, gràcies a la feina feta pels membres de la junta de l'entitat i la solidaritat dels veïns del poble.



Dins la setmana Mundial del Càncer Caminada Solidària a La Garriga

El passat diumenge 17 d'octubre, la Fundació Oncovallès, junt amb el Centre d'Excursionistes i l'Ajuntament de la Garriga, va organitzar una caminada dins de la Setmana Mundial del Càncer. Prop de dues-centes persones de la Garriga van fer passes de solidaritat. Volem agrair al Bar la Plaça que com cada any després de la Caminada ens fan gaudir d'un bon esmorzar. La Fundació expressa el seu agraïment a totes les persones que ens van acompanyar i a tots els col·laboradors. La recaptació de la inscripció ajudarà a dur a terme els projectes que des d'Oncovallès oferim a totes les persones d'aquesta població.

Taller de lletres



RIS LLIS
www.risollis.com

CONFECCIÓ I MANTENIMENT
DE PERRUQUES

La imatge personal
aplicada a la oncologia

ESTHER DE VEGA

93 879 67 66 . 93 870 87 35
Alfons IV, 16 . 08400 Granollers



Decoració - Interiorisme - Regals d'empresa

Regals
Ester

Pl. Porxada, 34 GRANOLLERS T. 93 870 69 52

19 d'octubre, dia Mundial del Càncer de Mama

La plaça de la Porxada no va ser la mateixa durant la tarda del passat 19 d'octubre, Dia Mundial de la Lluita contra el Càncer de Mama, ja que s'hi va celebrar una jornada festiva i, alhora, de crida a les persones, una crida a la conscienciació, a la prevenció i a la millora de la vida de la dona.



Va ser una "festa" organitzada per la Fundació Oncovallès amb taules informatives arreu de la ciutat i de la comarca, on, a més d'oferir el tríptic en forma de mà, és a dir amb la forma del símbol de la fundació, també s'hi podien trobar persones que es dediquen a millorar la vida de les afectades de càncer, com les estilistes que fan perruques o també els ortopedes que ajusten les pròtesis per a les dones que viuen o que han viscut un càncer de pit, entre altres.



Amb un fil musical encoratjador, que sonava constantment de fons, la plaça es va anar omplint de gent (vam arribar a més de 600 persones). Tothom va ajudar perquè aquest acte tan especial anés endavant. Tant els afectats com els voluntaris i tots aquells que passejaven i que s'unien a la celebració van ser part d'aquesta gran trobada. Els més menuts també van tenir el seu moment i van fer molta feina: Van decorar un mural amb les seves mans i els seus missat-

ges referents a la malaltia, ja que ells també la coneixen i també volen ser partípeps d'aquesta lluita constant. Van crear una autèntica obra d'art que té molt significat i importància per a Oncovallès.



Per acabar-ho de lligar tot, i mai millor dit, es va fer una gran llaçada humana, en la qual va participar tothom que era a la Porxada. Va ser una formació enorme, que ocupava gairebé tota la plaça i on hi havia homes, dones, grans, joves i gent vinguda de tot arreu: No hi ha ni color ni edat pel que fa a la lluita contra el càncer. Es va demostrar que cada dia hi ha més gent que col·labora amb aquesta causa. L'alcalde de Granollers, Josep Mayoral, Mossen Pou i el president de la Fundació van ser els encarregats de tallar el llaç.



Va ser, doncs, el resultat de la feina de moltes mans, de moltes persones que hi dediquen dia a dia i de manera altruista hores i hores de la seva vida. Va ser tot un èxit.

Agraïment a tots els Col·laboradors:

Ajuntament de Granollers, Itres Comunicació Disseny & Web, Perfumeria Atalaya, Fitness Curves, Gran Centre Granollers, La Bolsera, La Caixa, Dolors Porredón Fotògraf, Codina Imatge i So, IGrafic, Farmàcia Arimany, Ortopèdia del Vallès, Anita Care, Ris o Llis, Pep Mogas (pallasso), La Gralla, Can Carbó Vell, Staedtler® Española, S.A., Milan®, Calçats Miralles, Companyia de Teatre Musical Mil notes i a tots el Mitjans de Comunicació.

Maria Diumaró

Balanç positiu de la col·lecta anual d'Oncovallès

Durant la col·lecta de dissabte es van recaptar més de 8.000 euros. La principal novetat de la jornada va ser la col·laboració dels infants: més de 250 nens i nenes van participar en un concurs de dibuixos.

Un centenar de voluntaris sortien dissabte al carrer per participar en la col·lecta anual d'Oncovallès. Així, tot i la crisi actual, l'entitat va recaptar més de 8.000 euros, uns diners que aniran destinats a projectes d'ajuda i suport als malalts de càncer i als seus familiars.

La principal novetat de la col·lecta d'enguany van ser els dibuixos. I és que més de 250 infants van participar en "Els petits voluntaris fan grans dibuixos", amb la col·laboració de Pilarín Bayés. L'entrega dels premis als guanyadors del concurs es farà el proper 15 de gener, tot i que tots els dibuixos presentats restaran exposats a la seu de l'entitat.

Així, Oncovallès fa un balanç positiu de la jornada de dissabte, i agraeix als botiguers, a la Colla Sardanista Àgora, a les Escoles, a La Gralla i als grups de catequesis i Coral Sol Ixent de la Parròquia de Sant Esteve la seva participació, així com la col·laboració dels voluntaris d'Oncovallès i de les persones que van aportar el seu gra de sorra.

Taller de Lletres

Amb la col·laboració de Pilarín Bayés



El concurs d'els petits voluntaris fan grans dibuixos



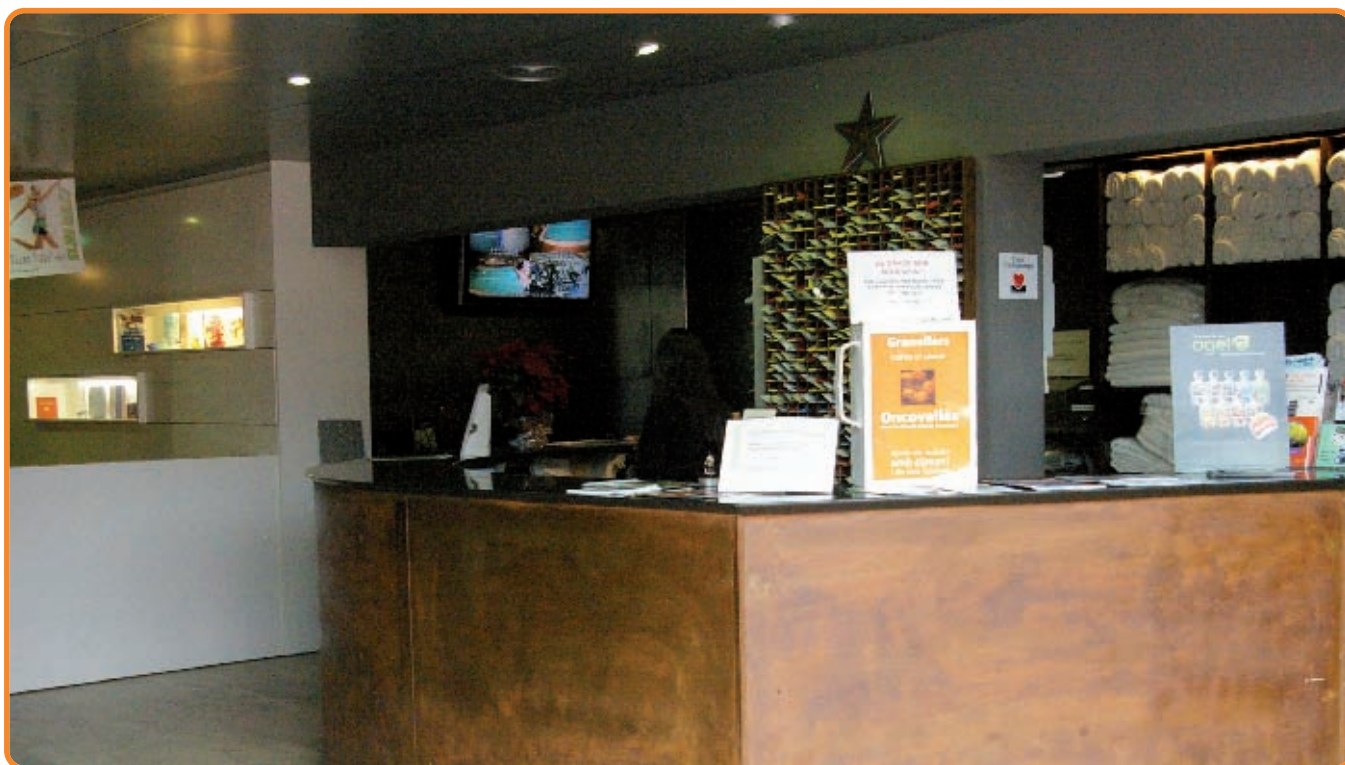
Colla Sardanista Àgora

Unim esforços el crack*sportsclub* s'uneix a la Col·lecta

- XERRADA D'ONCOVALLÈS.
- CURS D'AUTOMAQUILLATGE
- TALLER SOLC PELVIÀ.
- CONSULTES MÈDICO-ESTÈTIQUES.
- CANELL D'OR DE PADEL.
- MOU EL VENTRE.
- APREN A PENTINAR-TE.
- VINE AL TEATRE D'ONCOVALLÈS.
- I AL CÓRNER BLANC.

Assessora't i fes les teves compres de nadal.

**EL BENEFICI QUE S'OBTINGUI
DEL PREU DE LES INSCRIPCIONS
ANIRÀ INTEGRAMENT A LA FUNDACIÓ
ONCOVALLÈS DE GRANOLLERS**



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
08400 GRANOLLERS
Tel. 93 849 59 23

Festa nadalenca

Un any més, Oncovallès es va avançar uns dies a la celebració del Nadal. I és que els voluntaris del Taller Terapèutic d'Expressió Emocional de l'entitat (grup Mandala) van representar dimecres l'obra 'Santa nit', de Pere Vila i Espona.



Prop de 150 persones van gaudir dimecres de la festa de Nadal organitzada per Oncovallès. En aquesta ocasió, l'eix central de la celebració va ser la representació de l'obra Santa nit, a càrrec dels voluntaris del Taller Terapèutic d'Expressió Emocional, dirigits per Olga Pey. L'acte va començar amb la presentació de Joan Sala, seguit de quatre pubilles catalanes que van recitar poemes de Nadal de Josep M. de Sagarra. A continuació, l'acte estrella: la representació del grup de teatre Mandala. Finalment, els membres del Taller d'Art i Amistat i el Taller Solidari van fer entregar d'unes precioses espelmes a tots els components del grup.

L'acte va comptar amb la presència de la regidora d'Ensenyament de Granollers, Piedad Sanjuan, i del president d'Oncovallès, Pere Cladellas.

Grup de Teatre Mandala

Primera part: Reculls de fragments del poema de Nadal de Josep M. de Sagarra, recitats per: Imma Piñol, Amparo Marcos, Encarna Marín, Ana Baqué i Olga Pey.

Segona part: L'obra de teatre Santa Nit de Pere Vila i Espona.

Repartiment: Miquel -Nati Jiménez, Gravat -Montserrat Cabanes, Hostelera -Teresa Chafer, Tina -Anna M. Llopis, Jordi -Nani Minguillón, Estrella -Tina Belmonte, Llums -Mercè Navarro, So -Jaume Vilardell, Disseny programa -Emilio Miguez, Vestuari, quart acte -Teresa Chafer, Maquillatge -Pepi Doncel, Escenografia -Sara Muñoz i Francesc Gamiz i Direcció -Olga Pey.

Taller de Lletres



Sopar de Nadal 2010

El patronat, la junta, els nostres metges i els voluntaris que dia a dia fan que Oncovallès creixi donant tantes hores com es necessiten, va celebrar el sopar que mai millor dit "de Nadal", com podreu veure quin goig de taula.



Melody Moreno

SORTIDA CULTURAL A LA SAGRADA FAMÍLIA





El 22 de desembre, Oncovallès va posar la cirereta nadalenca al pastís d'activitats anuals amb la molt esperada visita a la Sagrada Família, acabada de consagrar com a basílica pel Sant Pare Benet XVI. Del davant de la fundació, va sortir l'autocar que va portar un nombrós grup d'afectats i voluntaris il·lusionats amb la visita, fins a Barcelona.

Un cop a la basílica, ens va rebre molt cordialment Mn. Bonet a les portes de la mateixa cripta. On se'ns va fer una descripció detallada de la seva construcció i on per part dels assistents van encendre unes espelmes, que donaven pas a la entranyable pregaria Nadalenca a càrrec de la nostra directora del taller d'expressió emocional Olga Pey, per donar gràcies, seguida amb molt recolliment per tots els allí presents.

Pregaria d'Oncovallès a la Basílica:

SENYOR, volem donar-vos les gràcies perquè en aquest temps d'ADVENT tan ple d'esperança per a tots els cristians, un grup de fills vostres, d'Oncovallès de Granollers, podem estar avui aquí, en aquesta meravellosa Basílica, dedicada a la Sagrada Família, per celebrar una estona de pregaria i recolliment tots junts.

Demaneu-vos també senyor que sapiguem sentir sempre la vostra presència tant en els moments bons com en els de tristesa o malaltia, que tinguem present que vos senyor esteu sempre al nostre costat com un pare amorós i que no ens abandoneu mai, preguem.

Volem demanar també senyor, per la petita Sunna, que en aquests moments està sent sotmesa a una delicada operació, que vos sigueu les mans dels metges i també el confort, la pau i l'esperança dels seus pares, preguem.



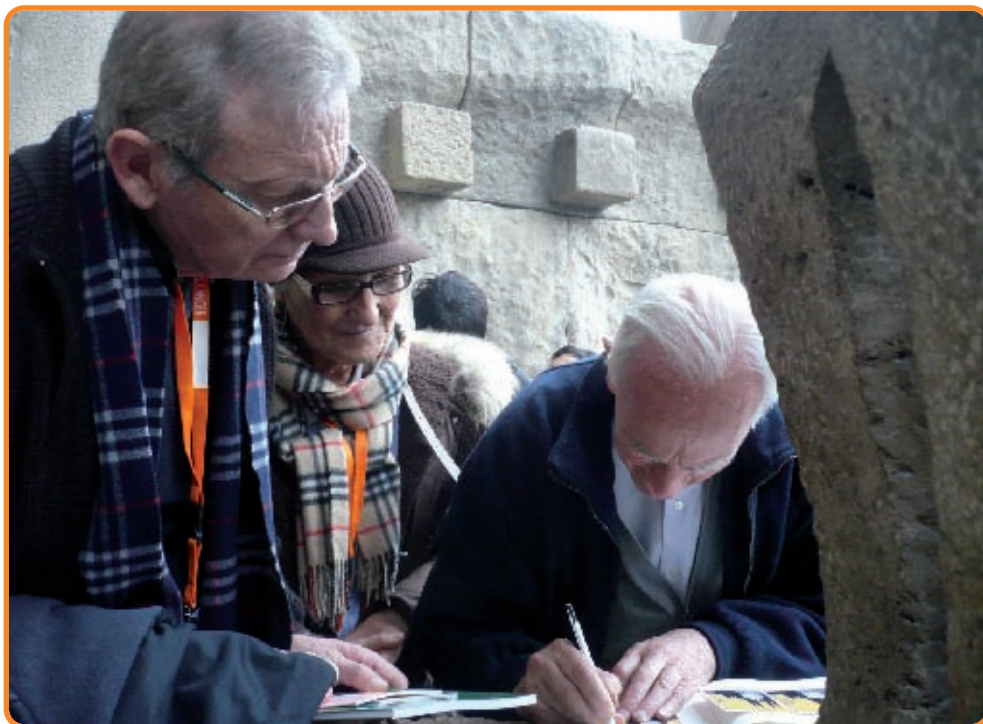
Al final de la pregaria es va fer entrega a Mn. Bonet per part de les responsables del taller de expressió artística, de un plat de vidre amb el logotip de la fundació, que va recollir visiblement emocionat. També se li va lliurar divers material corporatiu.



Cripta de Sant Josep

Les monitores del taller d'Art i Amistat entreguen el plat d'Oncovallès al Mn. Bonet.

Sortint de la cripta ens estava esperant en Tomás Lagunas, el nostre guia i responsable que, a més de veure les meravelles de les façanes, (tant de la del Naixement com de la de la Passió) ens entusiasmàvem amb totes i cadascuna de les imatges representades, així com amb els simbolismes dels quals, tant la Basílica com les façanes n'estan plenes a vessar. I les seves explicacions, històries i anècdotes ens van embadalir a tots, que vivíem intensament tan les unes com les altres. Volíem veure-ho tot, gaudir de tots els detalls i no perdre ni una coma de les seves paraules. ➤



Oncovallès deixa empremta en el llibre de visites de la Sagrada Família.



La Basílica

Ens va saber greu deixar la basílica, però havíem d'anar a dinar. Un dinar de germanor distès amb bons aliments i bona companyia, per agafar forces i estrènyer llaços. A les postres es van cantar Nades i es va fer el sorteig de premis, un dels quals, per cert, va ser per al nostre guia Tomás. De ben segur que el gaudirà, com nosaltres vam gaudir de les seves ensenyances.

Gràcies, Oncovalles, per aquesta sortida que quedarà com un record inoblidable al fons del nostre cor.

Anna M^a Llopis



El Presbiteri o Altar

Agraïments



Espurnes Famoses

Tants segles de civilització i encara no hem après a abraçar-nos.

José Naroski

Gaudeix de la vida. Hi ha molt de temps per estar mort.

Hans Chistian Andersen

Puc caure, em puc ferir, em puc trencar, amb tot i això no desapareixerà la meua força de voluntat.

Mare Teresa de Calcuta

Acudits

Els diners no donen la felicitat, però prefereixo plorar dins un Ferrari.

Escolta noi, tu estudies Dret?
— No estudio assegut.

Un jueu diu a l'altre: "La marea puja".
—"Compra-la, home, compra-la."

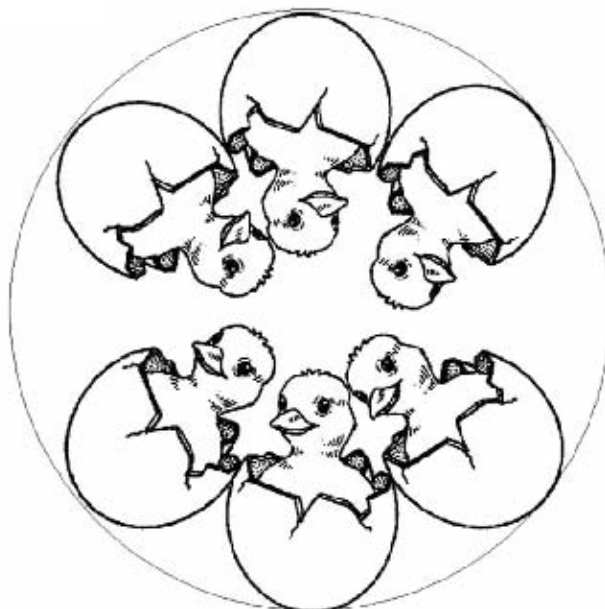
Consells pràctics

Redueix el risc de desenvolupar càncer

- 1 Llet.** Un estudi recent revela que si prens dues o tres tasses de llet diàries reduiràs en un 22% desenvolupar càncer de còlon. Utilitza llet desnatada ja que ofereix millors beneficis.
- 2 Peix.** Els investigadors d'un estudi amb 1.800 adults americans asseguren que menjar àcids grassos omega-3 van reduir fins a un 39% el risc de càncer colo-rectal. És suficient amb dues vegades per setmana, exactament el mateix que per mantenir saludable el cor.
- 3 Soja.** La troballa d'un estudi recent amb 68.000 dones xineses suggereix que cinc grams diaris de soja, redueixen desenvolupar càncer colo-rectal en un 8%. Les molècules de greix natural de la soja podrien ser tòxiques per les cèl·lules canceroses.
- 4 All.** No tan sol és saborós, sinó ric en antioxidants que ajuden a prevenir la formació de tumors en el còlon. Prova de menjar cinc grans d'all a la setmana i reduiràs el teu risc en un 31%.



MANDALA



Esther Castanyer



Cup AA-F

L1 6266.314
Copa A-C
D/EUR 36-48



ANITA Spain S.L. · Barcelona Moda Centre · Ronda Maiols, 1 · Local 233 B
08192 SANT QUIRZE DEL VALLÈS · Phone: +34 937 46 44 27 · E-Mail: anita.sp@anita.net

www.anita.com



Oncovallès
Fundació Privada
d'Ajuda Oncològica

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

Fes-te soci!

Sr./Sra.

DNI Adreça

Població Província C.P.

Data de naixement Tel. Mòbil

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

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

Oncovallès dona serveis a pacients de 34 municipis del Vallès Oriental

Les seves dades seran tractades amb confidencialitat segons el compliment de les obligacions existents a conseqüència de la Llei Orgànica 15/93 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