



ONCOVALLÈS

Fundació d'ajuda oncològica

Publicació gratuïta

Butlletí núm. 11
2on semestre 2011

Mirades
•
Salutacions
•
Ciència
Dr. Lluís Cortadellas
•
Comiats
•
Entrevista



Josep Mayoral

•
Voluntariat
Professional



Oscar Giménez
Psicòleg Clínic

•
Tallers Terapèutics

Xerrades de
Prevenió

Col·laboracions

T'informem

Activitats

Agraïments

Reflexions



Grup de Teatre MANDALA
Taller Terapèutic d'Expressió Emocional

SUMARI

Mirades	2
Salutacions	3
Ciència	4-5
Comiats	6-7
Entrevista	8-9
Voluntariat Professional	10
Tallers Terapèutics	11
Xerrades Prevenció	12
Col·laboracions	13-16
T'informem	17-28
Agraïments	29
Reflexions	30



Mirades

En la vida a veces las circunstancias nos marcan, dirigiendo nuestros pasos, a lugares donde transitan seres hermosos, que en silencio y sin protagonismo nos arropan y ayudan cuando nuestra salud merma, o cuando los cambios son tan profundos que sólo los que antes han pasado por ese sendero, son capaces de ayudar y de comprender en este extraño viaje que es la enfermedad.

Con los seres, que dedican su vida a organizaciones como Oncovallès, podemos comprender mejor lo que nos ocurre, podemos minimizar lo que nos parece dramático y dificultoso y sobre todo podemos compartir aspectos que solo las personas que allí están pueden comprender.

Desde el primer momento es lo que sentí, con la cálida acogida de Carme, Antonia, Melody, Lorena y sus profesionales, que tanto en recuperación como en otras disciplinas dedican su valioso tiempo a aliviar nuestra nueva situación.

Ellos nos normalizan de nuevo y nos hacen contactar con otros seres que están en circunstancias parecidas. Con todos, aprendo día a día y encuentro una nueva familia que sobre todo sabe compartir.

Mi profundo agradecimiento para todos ellos.

Sara Muñoz

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. Motes gràcies!

La Fundació

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
 Caja Navarra: 2054 0304 31 9147719412
 Catalunya Caixa: 2013 6128 75 0200297688

O bé feu-vos socis a les nostres oficines

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
 Coordinació: Carme Grau
 Consell de redacció: Carme Grau i Joan Sala Vila
 Col·laboradors: Maria Capel, Anna M. Llopis, Maria Diumaró, Esther Castanyer, José Alcaraz i Melody Moreno
 Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada
 Disseny i Maquetació: CiC Comunicació
 Impressió: iGràfic Granollers S.L.
 Dipòsit Legal: B-17858-2006
 Foto arxiu i retoc fotogràfic: José Alcaraz
 Foto portada Grup de Teatre Mandala: 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

EL MEU PROJECTE "ONCOVALLÈS"



Matilde Arnau

Presidenta d'Oncovallès La Garriga

Em dic Matilde Arnau. Tinc la gran sort de viure a la Garriga i conèixer molta gent. Fa uns quants anys vaig quedar viuda i el meu temps lliure el dedico a ajudar la gent malalta de càncer a través d'AECC.

Fa cosa de cinc anys vaig trobar una persona que em va explicar l'objectiu i el projecte que es porta a terme a Oncovallès. Em va encantar la idea que tots els esforços fets quedaven per la gent més propera a mi, la gent de la Garriga. I a partir d'aquí vaig comprendre que jo havia de formar part de tot aquest gran projecte.

Aquest voluntariat format per mi mateixa i un grup de companyes meves que jo anomeno "el meu equip" han treballat i treballen amb la mateixa il·lusió que jo per donar la mà a aquelles persones que ho necessiten davant de la llarga i dura malaltia que sovint significa patir "càncer".

Les nostres tasques fonamentals són saber escoltar,

orientar i acompanyar totes aquelles persones que ens demanen ajuda davant la seva situació.

És per això que aprofito per agrair el suport de tota aquella gent que desinteressadament m'han ajudat i alhora us demano la vostra col·laboració en els propers actes programats amb l'objectiu de recollir diners per aquesta difícil i gran tasca d'ajuda. I espero que a partir de llavors sentiu la mateixa satisfacció i alegria que jo sento davant d'aquest projecte.

MOLTES GRÀCIES.

Aprofito per enviar un agraïment especial a l'Ajuntament de la Garriga per la seva gran tasca de col·laboració.

Matilde Arnau

Ciència

CÀNCER DE PRÒSTATA, EL MÉS FREQUÈNT

La pròstata és una glàndula sexual masculina que fabrica part del líquid seminal, està situada sota la bufeta urinària; la uretra, conducte per on surt la orina cap l'exterior, travessa la pròstata pel centre de la glàndula. Per aquest motiu molts problemes de la pròstata provoquen trastorns per orinar.



Dr. Lluís Cortadellas

Unitat d'Urologia-Andrologia de l'Hospital General de Granollers

S'ha de diferenciar el càncer de pròstata de la Hipertrofia Benigna Prostàtica (HBP), ja que aquesta última és molt més freqüent, i tal com diu el seu nom es tracta de un procés benigne que només altera la micció en alguns casos.

1. EPIDEMIOLOGIA:

El càncer de pròstata és el més freqüent en els homes del nostre entorn i la segona causa de mort per càncer. La seva incidència augmenta amb l'edat i alguns estudis en autòpsies demostren que als 80 anys està present en el 80% dels homes, encara que la seva incidència clínica és molt menor. És molt estrany abans dels 45 anys.

2. FACTORS DE RISC:

- **Edat.**
- **Influència hormonal:** La pròstata és una glàndula sexual i el seu creixement cel·lular depèn de l'estímul de la testosterona (hormona sexual masculina que se sintetitza als testicles).

- **Factors hereditaris:** La probabilitat de desenvolupar càncer de pròstata augmenta de manera important si hi ha l'antecedent en el pare o germans.

- **Dieta:** La dieta rica en greixos animals afavoreix l'aparició de la malaltia, la dieta rica en soja protegeix contra la aparició de la malaltia.

3. DIAGNÒSTIC:

- **Tacte rectal:** És juntament amb la determinació del PSA, l'exploració principal que permet la sospita de la malaltia. La presència d'un o més nòduls prostàtics endurits han de fer sospitar l'adenocarcinoma independentment dels nivells sèrics de PSA. Els carcinomes d'alt grau acostumen a elevar menys el PSA i es poden detectar com un nòdul amb nivells de PSA normals.

- **PSA:** És una proteïna que se sintetitza dintre de les cèl·lules de la pròstata, i la determinació dels seus nivells a la sang és molt útil per despertar la sospita de la presència del càncer. Com més elevats són els nivells de PSA a la sang més probable és la presència de la malaltia. El PSA també pot estar elevat a causa de processos benignes com són la prostatitis, inflamació de la glàndula, o la hipertrofia prostàtica benigna.

Més útil és encara en el seguiment dels pacients ja diagnosticats de càncer, per saber com evoluciona la malaltia, per això és un bon marcador tumoral.

Els nivells de PSA es consideren normals fins a 4 ngrs./ml. Quan es troben entre 4 i 10 ngrs./ml, la probabilitat de la existència de càncer és d'un 30%.

Actualment s'aconsella realitzar un screenig oportunista que consisteix a consensuar la decisió de determinar el nivell de PSA entre el metge i el pacient, per això és fonamental que el pacient sàpiga els riscos i beneficis de la determinació del PSA.

Els uròlegs recomanem la pràctica d'una determinació anual de PSA a tots els homes a partir dels 50 anys, i a partir dels 45 anys si hi ha l'antecedent familiar. Això permet en la majoria dels casos establir el diagnòstic en les fases inicials del càncer, que és quan el càncer es pot curar.

- **Biòpsia:** És l'única prova segura per poder confirmar la presència de la malaltia. Es realitza de manera ambulatoria fent diverses punxions amb una agulla especial dintre de la pròstata per extraure diverses mostres que analitza l'anatomopatòleg. La prova es fa amb l'ajuda d'una ecografia transrectal que permet precisar el lloc exacte on està

situada l'agulla de biòpsia. L'escala de Gleason serveix per determinar el grau de malignitat.

- **Estadiatge:** El càncer de pròstata s'inicia dintre de la glàndula (estadis T1 i T2) i, si no es tracta, té tendència a créixer i a infiltrar els teixits veïns com són la càpsula que l'envolta i el greix periprostàtic (estadi T3a), les vesícules seminals (estadi T3b), la bufeta i el recte (estadi T4).

Les cèl·lules canceroses, amb el pas del temps, també es disseminen a distància

i provoquen metàstasis, que són focus de tumor cancrós lluny del lloc d'origen.

Aquestes metàstasis es poden localitzar als ganglis limfàtics interns de l'abdomen (estadi N1) i també als ossos (estadi M1).

Per saber en quin estadi de la malaltia està un pacient es fa un tacte rectal, un TAC abdominal i una gammagrafia òssia.

4. TRACTAMENT:

La decisió del tractament a seguir depèn molt de l'edat i expectativa de vida en funció de l'estat general del pacient i de l'estadi en què es troba la malaltia. Aquesta decisió l'ha de prendre el pacient informat i aconsellat per l'uròleg. És important tenir molt en compte els efectes secundaris dels tractaments a considerar.

La probabilitat de curació és molt elevada quan es detecta en estadis inicials T1 i T2.

Els tractaments més aconsellats són:

1. **Prostatectomia radical:** Es tracta d'una intervenció quirúrgica d'alta complexitat que consisteix a extirpar la pròstata i les vesícules seminals. Actualment es fa amb laparoscòpia, tècnica que disminueix el risc d'hemorràgia i millora molt la recuperació comparat amb la cirurgia oberta. Per laparoscòpia la intervenció es fa des de l'exterior, introduint una càmera de vídeo i les pinces i tisores dins l'abdomen a través de petites incisions.

Està indicada en els estadis inicials T1 i T2 i és opcio-

nal en els T3. En pacients de més de 70 anys es desaconsella realitzar-la per l'elevat risc quirúrgic de la intervenció i se'ls aconsella realitzar tractament amb radioteràpia.

2. **Radioteràpia:** N'hi ha 2 modalitats, la interna o braquiteràpia i l'externa .

- La braquiteràpia consisteix en la introducció de petites llavors radioactives dintre la pròstata a través d'una agulla i està indicada en els casos poc malignes i molt localitzats.

- La radioteràpia externa és el tractament més indicat en pacients de més de 70 anys amb el càncer localitzat, estadis T1,T2,T3.

3. **Hormonoteràpia:** El càncer de pròstata és estimulat per la testosterona, hormona sexual masculina que es forma en els testicles. La supressió farmacològica de la síntesi de testosterona s'anomena bloqueig hormonal . Aquest es produeix gràcies a uns injectables que s'administren de manera intramuscular o subcutània cada 3 o 6 mesos. També es practica col·locant petits implants subcutanis que fan efecte durant un any. Anys enrere es practicava la castració quirúrgica.

El bloqueig hormonal aconsegueix "adormir" el càncer durant períodes molt llargs en el temps, inclús quan es diagnostica en fases avançades amb metàstasi, i està indicat en els estadis N1 i M1.

El bloqueig hormonal també està indicat com a complement del tractament amb radioteràpia. L'associació dels dos tractaments millora la probabilitat de curació. També està indicat quan hi ha progressió bioquímica de PSA després de prostatectomia radical o de radioteràpia.

4. **Quimioteràpia:** Està indicada quan el càncer progressa a pesar del bloqueig hormonal, fase anomenada hormonorefractària, i aconsegueix endarrerir l'evolució fatal de la malaltia.

Dr. Lluís Cortadellas

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 30 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. i Fax. 93 870 53 41
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



Aleshores el murmuri
et farà saber de mi,
reviuem les primaveres
i l'hivern que no ens marcí.

Pepi Pagès

Juana Pernas
Núria Fortuny

A la nostra companya i amiga Carme

Diuen que morim dues vegades a la vida. La primera, quan arriba la nostra mort física; la segona, quan l'última persona que ens recorda deixa aquest món.

A vegades la mort apareix de forma sobtada, i causa un gran buit i xoc emocional en els ésser estimats.

Davant d'aquesta situació som molt vulnerables i per superar-ho cal passar diferents etapes.

Des de l'equip de Psicooncologia d'Oncovallès volem donar el suport a totes aquelles persones que es troben en aquest moment vital, especialment a la nostra companya i amiga Carme.

Mentre mantinguem viu el record, la persona seguirà present entre nosaltres.

Rep el nostre més sincer condol i una forta abraçada.

L'Equip de Psicooncologia

Oscar Giménez
Mercè Pascuet
Laia Puigagut

No els hem perdut, Laia

L'amor ens uneix als que estimem per sempre. No necessitem veure'ls, tocar-los o escoltar-los per sentir-los a prop nostre. Les seves imatges, un món de sensacions viscudes i les seves paraules estan gravades a la nostra ment.

Amar és suficient, no hi ha mort possible que pugui desfer l'energia d'aquest sentiment. Aquest vincle especial que sents en el més profund del teu ser és un sentiment que t'enriqueix i que sempre t'acompanyarà.

Els aniran amb nosaltres per sempre.

L'Equip de Psicooncologia

Carme Cortès
Oscar Giménez
Mercè Pascuet

PELS AVIS

La paraula avis té molta diversitat de significats: home o dona d'edat molt avançada; pare del pare o de la mare, o mare del pare o de la mare; avi i àvia,...

Si haguéssim de partir d'un significat més emocional, particularment diria que avis vol dir estimació, comprensió, generositat... Tot això és el que ens han donat; han estimat la família com a pinya que som. Ells sempre admiraven i agraïen aquesta unió familiar. "Som una família com no n'hi ha cap en el món" —deia sempre la iaia.

Sempre han agraït tot el que hem fet ("No sé com us ho podré pagar tot això que feu per nosaltres!").

Realment no calia que haguessin fet, tornat ni pagat res, ja que ens ho han donat tot mentre han pogut. Personalment m'han cuidat durant deu anys, dormia entre ells el cap de setmana; recordo quan regàvem les plantes amb la iaia, quan em portava aquella coca negra, quan fèiem un tren amb cadires i nines amb l'avi, a la carboneria, quan la iaia em rascava l'esquena a la seva falda, aquells canelons tan particulars d'ella, i moltes altres coses que podríem anar recordant jo i tota la resta de família.

Els he gaudit mentre eren vius i els he intentat viure tant com he pogut. Això és el que em compensa, encara que, per molt grans que fossin i és llei de vida, els trobem molt a faltar; sempre els tenim en ment i, quan passem per davant de casa seva, encara sembla que haguem d'entrar per fer-los un petó.

Així que, avis, us recordarem sempre. Recordarem tots els bons moments que hem passat junts, recordarem les vostres olors, com éreu i què us caracteritzava.

A reveure!

Família d'en Miquel i la Teresina

Estimada Montse:

Ens vàrem conèixer amb una conversa al parc, una mica infantil i molt esbojarrada, i allà va néixer la nostra amistat.

La nostra amistat creixia mentre apreníem a llegir poesia i ens anàvem coneixent cada dia un xic més.

Després vàrem ser germanes, unes germanes entremaliades, juganeres, divertides i alegres, i vam acabar amb una complicitat desmesurada, unint les nostres vides diàries.

Aquesta germanor, adquirida, ens va ajudar a obrir els nostres cors i deixar sortir, tot al galop, els nostres sentiments, anhels, desitjos... tot ens ho podíem explicar obertament, com si aquesta amistat de pocs anys fos de tota la vida.

Et recordo aquell Nadal, a la funció dels Pastorets, que feies el paper de Zacaries: vares estar genial. No era un paper fàcil, però amb la teva empenta (la posaves en tot el que feies) ens vares fer riure a tots.

També vàrem ser nuvis (tu, el paper de nuvi, que la teva planta bé s'ho valia), uns nuvis força bojós, en aquella divertida comèdia, que acabava... com el rosari de l'aurora.

Montse, ja et trobo a faltar, però tan sols puc guardar a dintre meu tots els moments tan especials i feliços que hem viscut juntes. Al grup Mandala, ens sentim orfes, ens falta el teu somriure, el teu caliu, la teva companyonia, en definitiva, el teu bon rotllo, i l'estimació que ens vares saber transmetre, i ens has fet viure la joia de gaudir-te al nostre grup.

Gràcies Montse. Descansa en pau, princesa Montserrat.

Anna M. 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

Entrevista

UNA HORA AMB JOSEP MAYORAL, ALCALDE DE GRANOLLERS

La naturalitat i l'humanisme emmarquen les converses amb l'alcalde, Josep Mayoral, perquè allò que veritablement importa en la governabilitat de les ciutats és el respecte a les persones. La defensa d'una ideologia és convenient i necessària però mai serà superior a la persona perquè dóna identitat a les col·lectivitats.

Granollers gaudeix d'un teixit associatiu que palesa "una ciutat madura, essent una nota definidora del col·lectiu i, a la vegada, explica la seva fortalesa. Gaudim d'un nombre notable d'entitats ciutadanes, culturals, econòmiques, esportives, sanitàries i socials que en els objectius respectius juguen el paper de capdavanteres en la solució de molts problemes, no substituint però, sí esdevenint col·laboradores insubstituïbles en la governança de la ciutat."

Aquesta participació ciutadana en la configuració de la ciutat hi aporta una qualitat de servei amb la condició de voluntariat. Enguany celebrem l'any del voluntariat i aquesta qualitat podria esdevenir negativa quan, en certa manera, suplanta l'administració en les mancances de serveis als quals els ciutadans tenen dret i no reben. "El voluntariat és punta de llança que sempre obre camí. S'ha de tenir present que en tot allò que poden fer els ciutadans no s'hi han d'immiscuir les institucions. A la societat davant d'un problema se li obren dues oportunitats. Primera: si té solució i com cal dur-la a terme. I segona: qui en té la responsabilitat. És veritat que sorgeixen iniciatives ciutadanes per mancances institucionals però també ho és que el ciutadà i la ciutadana han de tenir cura del seu propi destí enfront de les mancances endevinades o intuïdes. Perquè ell i ella en són els responsables, no les administracions. L'administració ha de ser una col·laboradora necessària, però aquesta condició no anul·la la responsabilitat de les persones en la seva condició d'éssers lliures."

No és cap secret l'existència d'un desencís i una desconfiança envers els polítics. Seguint la línia de la conversa penso que un govern, una administració, no ha de tenir per



Josep Mayoral

Alcalde de Granollers

objectiu, per exemple, fer cultura, fer sanitat. Intuïtiu com és, em talla i amb el saber estar i dialogar, coneixedor com és de les meves aficions artístiques, em diu: "Joan, podem coincidir en moltes opinions i allò que veritablement han de fer les administracions és posar-hi el marc i l'obra d'art l'ha de crear el pintor."

Una metàfora molt clara i expressiva. L'artista, seguint la figura literària, pot ser el col·lectiu d'entitats amb nombre considerable a casa nostra. La vostra presència, a gairebé tots els actes que organitzen em porta a demanar-vos una valoració. "És veritat que una entitat com més nombrosa és, més visible esdevé la seva imatge, però allò que de veritat dóna categoria són els objectius i sobre tot, la manera com es porten a terme. Hem de tenir present que **totes formen part d'un projecte col·lectiu de ciutat i des d'aquesta perspectiva aporten les seves actuacions cul-**

turals, econòmiques, esportives, socials, sanitàries, valorant-les sempre des del seu valor social i sobretot humà.”

És veritat que totes les associacions granollerines treballen en fronts qualificats de ciutadania. Però n’hi ha algunes que per les seves característiques sanitàries desperten unes sensibilitats més impactants en la població. “Les nostres entitats amb objectius de salut treballen molt i bé a Granollers. Exemples en són Oncovallès, en la seva lluita contra el càncer, la de l’Alzheimer, per una millor qualitat de vida dels malalts, la de la Fibromiàlgia, també per una qualitat de vida de les persones que pateixen aquesta malaltia reumàtica, i l’Associació DARUMA, que es mou en el món de les malalties mentals. I en el sí de l’Ajuntament, el Centre de Salut que té per missió conscienciar els ciutadans en la cultura de la salut, des de l’alimentació, l’exercici físic i les teràpies més actuals. La cultura com a tècnica medicinal.” Arribat a aquest punt, s’aixeca de la cadira, surt un moment del despatx i en breus segons posa a les meves mans la revista Granollers informatiu (febrer 2011) oberta en la pàgina “*Premi Avedis Donabeidian per un projecte de salut pública amb participació municipal.*” El seu rostre s’ha il·luminat, és molt important la salut de la seva gent. El motiu, aquest guardó atorgat per l’Agència de Protecció de la salut de Catalunya. La participació municipal ha estat representada per l’Ajuntament, l’Hospital de Granollers i centres cívics. El treball avalua la intervenció educativa i l’activitat física, realitzat en 16 escoles de Granollers. L’activitat física em porta a dirigir la conversa cap al concepte esport i salut. En la vostra joventesa havíeu estat un bon esportista. “No és cap secret que l’exercici físic és font de salut i una teràpia molt efectiva, fins i tot en malalties com la del càncer. És molt important pel seu caràcter de prevenció. El percentatge d’esportistes d’una ciutat ens dibuixa el perfil del nivell de salut dels seus habitants. L’any 2009 van passar per les instal·lacions esportives de la nostra ciutat 250.000 persones. Ja sabem que no és el cens de Granollers, però aquest nombre indica una assistència considerable de ciutadans que fan exercici físic. Un altre termòmetre molt significatiu ens el proporciona la Mitja Marató. Enguany hi han participat 800 esportistes granollerins. Aquestes dades són indicadores de la bona salut de la ciutat.”

Referent a la salut, el Dr. Vallbona durant el sopar-festa d’Oncovallès en el seu parlament va manifestar el paper important que juga el voluntariat en la lluita per la salut dels pobles. Òbviament es referia amb més concreció a la lluita contra el càncer. Hi éreu present a l’acte i agrairia unes paraules referides a Oncovallès. “La col·laboració de l’Ajuntament amb la Fundació Oncovallès és un termòmetre prou aclaridor de quin és el nostre concepte. L’entitat i el seu voluntariat defineixen amb prou força quina és la seva implicació amb la ciutat. No només amb la seva tasca directa de salut pública sinó també amb activitats de caire lúdic i cultural que tenen un interessant grau d’efectivitat sanitària, com les excursions, concurs de poesia, festes literàries, representacions teatrals, que esdevenen una aportació considerable en la qualitat de vida de les persones afectades per la malaltia. Però, avui, hi ha un concepte clau: saber mesurar les possibilitats sense perdre efectivitat.”

Sempre en les vostres intervencions en els actes d’Oncovallès heu manifestat el vostre agraïment per la tasca feta i encoratgeu a no defallir. “És veritat, l’alcalde en la seva condició de ciutadà, viu també la satisfacció de comprovar els treballs que generen hàbits saludables i col·loquen la ciutat de Granollers en posició capdavantera. És una satisfacció poder escoltar que l’Hospital de Granollers és un Hospital de referència en aquesta lluita, amb el valor afegit capdavanter de treballar coordinadament amb els Hospitals de Mollet i Sant Celoni. Em crec amb el deure de felicitar Oncovallès per la creació del premi de poesia Pepi Pagès i per la publicació de la seva revista, que segons informacions, és una publicació de referència a Catalunya entre les entitats que lluiten contra el càncer.”

Sempre és un plaer tenir una conversa distesa amb Josep Mayoral, com a ciutadà i com alcalde. El seus deures municipals el reclamen constantment i trobar un espai per parlar de temes ciutadans és un gest que Oncovallès li agraeix cordialment. Amb una afectuosa encaixada acompanyada d’un fins sempre en la defensa de Granollers, ens acomiadem. Gràcies, Josep. Gràcies, senyor alcalde.

Joan Sala Vila i Maria Diumaró.

Voluntariat professional

Taller de risoteràpia

Em dic Òscar Giménez. Sóc psicòleg clínic i fa anys que col·laboro amb Oncovallès, experiència que qualifico com a molt positiva, gratificant i enriquidora. Ara porto a terme la segona edició del taller de risoteràpia. Aquest taller va néixer arran d'una petició de la mateixa associació. La risoteràpia és una porta divertida per assolir la relaxació, obrir la nostra capacitat de sentir, d'estimar, d'arribar del silenci a l'èxtasi en pocs segons, a la creativitat, senzillament utilitzant el riure com a camí. S'utilitzen tècniques que ajuden a alliberar les tensions del cos i així poder arribar a la riallada, entre elles l'expressió corporal, el joc, la dansa, exercicis de respiració, massatges, dinàmiques de grup, tècniques per riure de manera natural, sana, que surti del cor, del ventre, d'una manera simple. Científicament s'ha comprovat que el riure sincer, la riallada, aporta múltiples beneficis: elimina l'estrès, tensions i ansietat; ajuda a alliberar neurotransmissors que combaten estats d'ànim negatius o trastorns mentals com la depressió; rejuveneix; és un exercici físic fantàstic; ajuda a alleugerir dolors i a combatre l'insomni; te efectes beneficiosos per als problemes cardiovasculars, respiratoris i, en general, podríem dir que per qualsevol malaltia. Per altra banda, a nivell social, ens aporta acceptació, comprensió, alegria, relaxació, obre els nostres sentits, ens dona eines per créixer i també es pot dir que ajuda a transformar les nostres pautes mentals. Estudis recents sobre la capacitat de les riallades per combatre tot tipus de malalties indiquen que mentre riem alliberem gran quantitat de endorfines, responsables en gran part de la sensació de benestar.

El taller es du a terme en una sala gran i amb espai per poder desenvolupar jocs i dinàmiques que ajuden a eliminar bloquejos emocionals, físics, mentals, sexuals, sanar la nostra infància i, en general, realitzar un procés de creixement personal. Es crea un espai per a estar amb un mateix, viure l'aquí i ara, estar en el present, ja que quan riem és impossible pensar, ens ajuda a descobrir els nostres dons, obrir-nos horitzons, vèncer les pors, omplir-nos de llum, de força, d'il·lusió, de sentit de d'humor, de goig i aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total, com els nens.

Les sessions que es duen a terme a Oncovallès són normalment de dues hores i després de cada sessió és inevitable sentir-se ple, amorós, tendre, alegre, vital, energètic i un sens fi de sentiments positius. De vegades fins que no s'assisteix a una sessió, costa de creure com un mètode tan senzill com és el riure pot aportar-nos tant: el riure és Màgia, és Alquímia, un complement ideal per a pacients i familiars afectats de càncer, encara que, dit així, costi de creure.

Els primers estudis en risoteràpia es van dur a terme als anys 70, arran del fet que un periodista nord-americà, Norman Cousins, va ser diagnosticat d'una malaltia severa degenerativa i va començar a mirar pel·lícules dels germans Marx,

Òscar Giménez

Psicòleg clínic



vídeos de càmera oculta, etc. Va millorar en només 8 dies i va escriure un llibre en què parlava de l'humor com a eina terapèutica.

Avui dia hi ha projectes en què pallassos treballen en hospitals infantils o inclús d'adults (Pallassos sense fronteres o Correus reparteix somriures). És a dir, es va descobrir que l'estat d'ànim incideix en l'estat físic i a la inversa.

Al taller ens endinsem en personatges, dinàmiques de grup i jocs, deixant sortir el nen que tots portem a dintre i el seu riure sincer. Els terapeutes en aquest cas no són humoristes, sinó tècnics/ques que ensenyen a treure el millor del riure de cada un/a sense esperar la gràcia.

L'acceptació i desenvolupament del taller a Oncovallès ha estat molt bo i positiu, cosa que, com a terapeuta, és molt motivador i tal com he dit abans, enriquidor. De fet per a mi, és molt més que un taller. Es tracta de un espai de desenvolupament vital, on TOTS ens enriqueim d'una forma o altra. Hi ha un poema anònim molt bonic que descriu la filosofia del taller, i diu:

**"Un somriure no costa res i produeix molt.
Enriqueix a qui el rep,
Sense empobrir a qui el dona.
Dura només uns instants,
Però el seu record pot ser etern.
Ningú es massa ric o massa poderós
Per poder prescindir d'ell
Ningú es massa pobre
Per no mereixe'l.
Un somriure dona felicitat a una llar,
Recolzament en el treball i es símbol de l'amistat.
Un somriure dona repòs al cansat
I anima els més deprimits,
Reconforta els desanimats
I es el millor antídoto contra els problemes.
Un no pot comprar-ne, ni prestar-ne, ni robar-ne,
Doncs que quelcom sense valor
Fins el moment que es dona.
I si algun cop t'ensopegues amb algú
Que està desanimat per oferir un somriure,
Sigues generós i dóna-li el teu.
Perquè ningú té tanta necessitat d'un somriure
Com el que no el pot donar als altres."**

Òscar Giménez

Tallers Terapèutics

Taller de Lletres

Taller d'Arteràpia

Taller d'Art i Amistat

Teràpia de Reiki

Taller d'Expressió Emocional

Taller Solidari

Taller de Risoteràpia

Taller de Musicoteràpia

Taller de Creixement personal

Taller de Cristaloteràpia

Taller de Flors de Bach

Els objectius dels Tallers Terapèutics, tenen una finalitat:

- L'Art i Amistat un clima basat en la tolerància i l'esperit d'ajudar.
- En l'escriptura hi trobaràs la teràpia per curar els sentiments ferits.
- El teatre es per excel·lència l'espai on podem expressar els nostres sentiments.
- El Reiki actua harmonitzant tots els aspectes del nostre ser.
- Creixement personal, som capaços d'assimilar tot allò que ens va passant al dia a dia.
- La risoteràpia, vencer la por omplint-nos de llum, de força i il·lusió, i aprendre a viure una vida positiva.
- La solidaritat es terapèutica, aporta benestar.

Col·laboracions

“ECLIPSI. Una manera de viure el càncer”

Ens costa parlar amb naturalitat del càncer, encara avui és una malaltia que espanta. Anant més enllà és un tema tabú de la nostra societat, per això cal que tots plegats fem el petit esforç d'intentar viure-la amb normalitat, i els que han de fer el primer pas són els mateixos malalts, per, amb el seu exemple, encomanar l'animositat amb què s'hi han afrontat, les ganes de superar la malaltia, el desig de tirar endavant. Persones anònimes que han après a viure el dia a dia amb el càncer i en conseqüència l'han integrat a la seva vida. No podem oblidar, en cap moment, la tasca que desenvolupen totes les associacions que ajuden, acompanyen i donen suport als malalts oncològics, ja que una de les fites que es proposen a través, de tot l'entramat d'activitats que organitzen, i de les campanyes divulgatives que planegen és oferir informació, perquè és a través del coneixement cert i vertader que tindrem la capacitat suficient i les armes idònies per lluitar-hi sense por i amb la mirada serena.

Una vegada havia escrit el text del meu llibre, i davant dels dubtes que em plantejava i que vaig haver de superar en el moment de prendre la decisió de publicar el llibre, va ser fonamental l'objectiu de poder ajudar de manera molt discreta a normalitzar el càncer, a establir uns fonaments per capgirar aquesta primera impressió que en tenim tots, a esvaïr la por amb que l'hem envoltada. El segon propòsit que també

va ser decisiu per tirar endavant aquest projecte editorial és, a través del meu testimoniatge, poder ajudar totes aquelles persones que avui estan en tractament i en conseqüència viuen una situació semblant a la meua, que puguin prendre model de les persones que amb anterioritat ens van diagnosticat un càncer.

Per això aquest llibre és per sobre de tot un reflex real de la meua particular manera d'enfrontar-me, lluitar i superar un càncer de mama, però també una imatge positiva i optimista,

perquè és com jo sempre vaig viure aquesta circumstància, amb el ferm propòsit que aquesta eventualitat m'aportés experiències beneficioses, que significués un enriquiment a nivell personal i en derivessin activitats gratificants.

Per últim us voldria animar a tots a compartir amb mi aquestes pàgines del llibre.

Moltes gràcies.

dachspeitivi@gmail.com
mrosadachspeitivi.blogspot.com

M. Rosa Dachs Peitivi



CG 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@ciccomunicacion.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

Actitud davant l'adversitat

"No podem escollir les circumstàncies, però sí que podem triar la nostra actitud davant de les circumstàncies".

Aquesta frase resumeix una de les principals lliçons que he après durant molts anys de fer aventures per tot el món.



Després d'haver afrontat multitud de reptes extrems, entre els quals destaquen haver fet 8 vegades el Dakar, haver escalat els cims més alts de cada continent culminant amb l'ascensió de l'Everest el 2010, i haver fet més



Albert Bosch

Emprenedor i aventurer
www.albertbosch.info

de 100 curses extremes i ultramaratons en llocs remots i molt complicats del planeta, he constatat que hi ha moltíssimes persones fent reptes increïbles, tot i haver hagut de superar circumstàncies tremendament adverses.

He tingut la fortuna de compartir fets tan increïbles com els següents: Vaig ser copilot de Pep Busquets al Dakar 2000, el primer pilot discapacitat en cadira de rodes que aconseguia acabar el Ral·li Dakar en tota la seva història. Vaig fer cim a l'Aconcagua (pic més alt d'Amèrica del Sud), amb un cec. Vaig fer la travessa amb esquís de muntanya de Chamonix a Zermatt amb un senyor de 71 anys, diabètic des dels 33. Vaig escalar l'Everest amb el Nelson Cardona, alpinista colombià amb una cama amputada. Hem gravat un disc amb la Camila Vargas, una nena que compon i canta cançons magnífiques, tot i tenir només un 20% de capacitat pulmonar.

Fer els somnis propis quan un té les circumstàncies a favor té molt menys mèrit que quan un les té en contra. Però saber superar els obstacles que la vida ens va posant al davant ens fa molt més forts, feliços, i confiats en nosaltres mateixos.

Quan la vida ens porta a situacions realment crítiques, només hi ha dues opcions: anar pel camí del bloqueig, la frustració, la depressió, la queixa i l'amargura, o anar pel camí de la superació, la motivació, la il·lusió, l'energia i la felicitat.

Això només serien paraules boniques si no ho diguéssim molt sincerament i partint de l'experiència pròpia d'haver patit molts entrebancs a la vida, i d'haver compartit moments molt intensos amb gent que havia sofert contratemps molt bèsties, però que sempre havia escollit aquell segon camí, el que el portava sempre a minimitzar els problemes personals, per agafar-se'ls com un repte apassionant per afrontar el projecte vital.

La vida val sempre la pena de viure-la intensament. I les proves que ens va posant la vida només han de ser motius per viure-la encara més plenament.

Albert Bosch

VIENA
Per menjar bé, bo i ràpid

OBERT
TOTS ELS DIES DE L'ANY
de 8h a 23.30h*
*divendres i dissabtes fins les 0.30h

VIENA GRANOLLERS
C/ Anselm Clavé, 15

VIENA RAMASSAR
Pol. Ind. El Ramassar

Fundación El Amor de Dios

Units per un somriure

Donar suport a les persones que pateixen un càncer i als seus familiars és un dels principals objectius de la Fundación El Amor de Dios, amb seu a Xile, una entitat que comparteix amb Oncovallès aquesta difícil tasca.



Cada dia, en diferents indrets del món, hi ha persones que inicien una nova lluita per superar una malaltia que Oncovallès coneix molt a fons: el càncer. És un viatge en el qual trobaran molts obstacles que hauran de superar un a un. Amb l'objectiu d'oferir suport i ajudar els malalts, però també els seus familiars, treballen moltes entitats que tenen punts en comú amb la fundació granollerina. De la mà d'un voluntari coneixem la tasca de la Fundación El Amor de Dios, amb seu a Xile, que fomenta projectes per donar suport a malalts oncològics. Així, treballen l'estat anímic dels pacients a través de tallers, però també amb l'ajuda dels voluntaris Narices Rojas, que fan aquesta tasca en centres hospitalaris.

La Fundación El Amor de Dios va néixer poc després que la seva propulsora superés un càncer. **Actualment compta amb gairebé 2.000 voluntaris** que busquen aconseguir un somriure d'aquelles persones que pateixen càncer. La risoteràpia o la cromoteràpia són algu-



nes de les tècniques que utilitzen en el seu dia a dia, sense deixar de costat el suport psicològic necessari per superar la malaltia. El compromís, l'entusiasme i la participació activa de les persones que formen part d'aquesta entitat els han ajudat a seguir endavant.

Precisament, el voluntari que ens ha aprofitat fins a Xile va conèixer la tasca de la Fundación El Amor de Dios poc després del terratrèmol que va patir aquest país. Ell, com ha fet altres vegades, havia viatjat fins a Xile per col·laborar amb la congregació Hermanas del Buen Samaritano, que ofereix ajuda a persones que tenen pocs recursos i els dona atenció sanitària.

Marina Careta
Vicenç Gual



La Fundació Oncovallès agraeix al voluntari Vicenç Gual que ens ha fet arribar la bandera de la **Fundación Amor de Dios** de Xile, i a la vegada ens sentim com dues entitats que, malgrat la distància, estem unides per un projecte comú. Tenint en compte que el 2011 és l'Any Europeu del Voluntariat, deixem palès que arreu del món els voluntaris i els seus valors ho poden superar tot, i així serà sempre.

L'equip d'Oncovallès

El Grup d'Advocats Joves de Granollers es suma a la família de la Fundació ONCOVALLÈS

Enguany, el Grup d'Advocats Joves de Granollers ha iniciat una col·laboració amb la Fundació Privada Oncovallès, en el marc als actes de solidaritat que al principi d'aquesta legislatura vàrem emprendre amb la nostra incorporació a l'Associació d'Amics del Xiprer.



Seu del Col·legi d'Advocats de Granollers (Edifici dels Jutjats de Granollers).

Oncovallès és una fundació privada centrada en l'ajuda oncològica no només a totes aquelles persones que en algun moment de la vida es puguin veure afectades per aquesta malaltia, sinó també i molt especialment a tots els familiars que, com el malalt, han d'afrontar i superar les petites adversitats.

Per aquest precís motiu, i molt especialment tenint en compte l'època en què ens trobem, des del Grup d'Advocats Joves volem donar suport a tot l'esforç amb què, dia rere dia, molts i molts voluntaris han fet que Oncovallès sigui una realitat.



Seu del Col·legi d'Advocats de Granollers (Rambla Josep Tarradellas).



Seu del Col·legi d'Advocats de Mollet.

En aquest sentit, el servei de col·laboració que el Grup d'Advocats Joves vol prestar està centrat principalment en la col·locació de diverses guardioles a les seus que el Col·legi d'Advocats de Granollers té distribuïdes per tot el partit judicial de Granollers i Mollet del Vallès, amb l'esperança que aquesta petita col·laboració es pugui ampliar en un futur.

Podeu trobar més informació sobre la Fundació Privada Oncovallès a l'adreça electrònica <http://www.oncovalles.org/>.

Grup d'Advocats Joves de Granollers

Solidaritat

Dins la programació d'actes de l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Granollers, el pasta divendres 10 de juny va recollir el donatiu el President d'Oncovallès Pere Cladellas acompanyat del Padrí de la Fundació el Dr. Carles Vallbona.

Oncovallès vol agrair a l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Granollers per col·laborar i pel seu suport al nostre projecte.

Taller de Lletres



Entrega del donatiu a Oncovallès

T'informem



Gimnàs l'espai

El 4 de febrer, Dia Internacional Contra el Càncer, va dedicar-se a fer més propera las seus socis la tasca d'Oncovallès.

La Caixa

Un cop més i seguint amb la seva funció social posa el gra de sorra a una entitat que dona servei a tot el Vallès Oriental

Subvenció: 16.500 €



Signatura Conveni Sant Feliu de Codines

Una vegada més, l'Ajuntament d'una població de la nostra comarca demostra la sensibilitat i la implicació davant la dedicació que la Fundació porta a terme en benefici de la salut i del benestar dels ciutadans.

Presentació d'Oncovallès al Bisbat

El passat dia 13 de març el Sr. Bisbe Saiz Meneses obre les portes del seu despatx a la nostra Fundació. Una trobada distesa i d'aproximació on Oncovallès dona a conèixer al Sr. Besbe els nostres valors, funció social i projectes.

Una presentació que té una gran acollida amb la resposta afirmativa al compromís de participar a actes de l'Any Europeu del Voluntariat que organitza Oncovallès.



Sant Feliu de Codines

Montornès del Vallès



Presentació d'Oncovallès a Sant Feliu de Codines i Montornès del Vallès

Oncovallès presenta la seva tasca a les dues poblacions. A continuació, la Mercè Pascuet, psicooncòloga, amb una xerrada apropa les eines, donant suport així a totes les persones que ho necessitin.

Entrega de Premis del primer Concurs de Dibuix

Més de 250 nens i nenes van participar en el concurs que l'entitat va organitzar en el marc de la col·lecta anual. Els guanyadors van ser:



Des 3 a 5 anys:

1er Laia Canut
2on Adrian Pèrez
3er Guillem Gil



De 6 a 8 anys:

1er David Ruiz
2on Aina Cabré
3er Maria Roura



De 9 a 12 anys:

1er Alba Aparicio
2on Xènia Grau
3er Angi Vargas



**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
- Quiròfans
- 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,
- Logopedia, Podologia, Servei d'atenció a la dependència,
- Altres especialitats...

Informe-vos

www.mutua.org

**93 860 01 56
93 796 51 87**

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





Els Encants d'Oncovallès

En la seva primera edició va omplir la Porxada de solidariat.

Es va recaptar: 2.100 €

Arreu de la Comarca, Roses per a la Vida

Tot i que enguany Sant Jordi ha coincidit amb la Setmana Santa, ningú es volia perdre la rosa d'Oncovallès.

Des de la Fundació volem agrair a **Montse Interiors** per la seva donació dels detalls que es van donar.

Es van recaptar: 8.000 €



La Garriga



Granollers

Tómbola de Juguines reciclades

Un any més es buida la tómbola de juguines amb pares compromesos omplint d'alegria als infants.

A La Garriga es van recaptar: 2.000 €

A Granollers es van recaptar: 4.000 €



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

Espacios para el recuerdo

Después del adiós, cuando alguien querido cruza el umbral en busca de esa única verdad que a todos nos preocupa, es tal vez cuando más pensamientos y sentimientos afloran en los que quedamos. La irreversibilidad de la muerte es para todos igual. Se ponen en jaque nuestras más profundas creencias y todo nuestro ser se plantea las mismas y eternas preguntas.

La vulnerabilidad de la que no somos conscientes y que sólo en esa pérdida se manifiesta, no es más que una de nuestras tantas cualidades que nos hacen más humanos, más verdaderos. Acorazados en falsas fortalezas vivimos pensando que somos eternos. Incrédulos ante cualquier destino que no sea la vida, aquí, en este espacio-tiempo, que parece poder darnos todas las oportunidades una y otra vez, como si ésta fuera inagotable. Inconscientes de que la vida es en sí, sobre todo efímera.

Aún en esa certeza, nos atrevemos a posponer cualquier proyecto vital que nos pueda hacer felices más pronto que tarde. Esa inocente ignorancia, nos priva de cuestionarnos precisamente la pérdida. Nos sorprendemos cuando llega, y nunca es el buen momento para ello. Ni aún en la enfermedad somos capaces de sorprendernos y aceptar que somos mortales. No estamos ni siquiera preparados para recibir un acto tan natural. Y es que "nacemos para morir".

Es en medio de esas dos verdades que nuestra vida gira con esa falta de consciencia no sólo para saber marchar, sino también para saber vivir. Nuestra exposición de esculturas, trata de cómo seguir construyendo ese mundo de emociones y sentimientos cuando alguien querido parte definitivamente.

Éstas, se han concebido como habitáculos pequeños y llenos de ternura. Espacios cristalizados y casi maternos. Compuestos de tierra y agua, procedentes de la misma vida, donde podemos seguir comunicando nuestro amor, nuestras



Foto cedida per Imma Piñol

esperanzas y nuestra experiencia en algo tan importante como es el enfrentamiento a la pérdida y a la vida después de ese trance. En ellos podremos dedicar pensamientos escritos que recojan ese sentir profundo, que mantenga nuestras emociones y nos permita hacer un duelo lo más hermoso y sereno posible.

Saber despedirse es un ejercicio de vida. Nos ayuda a entender y a saborear la existencia con más precisión, con más delicadeza, más finura. Ello, nos hará posiblemente mejores.

Nuestros espacios para ese amor intermitente, intentan mitigar el dolor irreparable de esa pérdida y trabajar todo ese universo emocional y espiritual que necesitamos aprender y llevar a cabo.

Con ello sólo queremos acercarnos un poco más a una realidad compleja, a la que casi todos damos la espalda defendiéndonos del dolor que ello nos causa. Poder así cuestionarnos los valores fundamentales por los que nuestra vida gira ante la muerte y lo que ello conlleva. Son un espacio para nuestro desarrollo interior y nuestra capacidad de amar.

Sara Muñoz

 centre de formació de perruqueria i estètica
parc estudi
som el teu futur...

Centre Homologat per:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació



Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

1983-2011
28
anys

- **CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ DE PERRUQUERÍA**
- **CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ D'ESTÈTICA PERSONAL DECORATIVA**
- NOVETAT** • **CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR D'ESTÈTICA**

- **PQPI D'AUXILIAR DE PERRUQUERIA**
- **PQPI D'AUXILIAR D'IMATGE PERSONAL**
- **CURS DE PREPARACIÓ A LES PROVES D'ACCÉS A CICLES FORMATIUS GRAU MITJÀ, GRAU SUPERIOR I ACCÉS A LA UNIVERSITAT**
- **CURS PER PERSONES ADULTES GES** (Graduat Educació Secundària)

MÒDULS:
A+B+C = GESO

MATRÍCULA OBERTA

www.parcestudi.com

Josep Umbert, 38 - 40 baixos • GRANOLLERS • Tel. **93 879 55 74 / 93 870 81 10**

Fax. **93 879 21 67** • e-mail: **parcestudi@yahoo.es**



Sopar Benèfic**Lloc:** Hotel Ciutat de Granollers**Dia i hora:** Divendres 30 de setembre 2011, a les 20:30 hores.**Xerrada Taula Rodona: "Gens i Càncer"****Ponents:** Dr. Miquel Hernández-Bronchud, Dr. Ignacio Blanco, Dra. Teresa Ramon y Cajal, Dr. Gabriel Capella i Dr. Carles Vallbona.**Esmorzar amb la Mònica Terribas**

El passat dia 6 de Juliol l'equip d'Oncovallès va esmorzar amb la Mònica Terribas i posteriorment va participar activament amb aportacions com a membres de la Taula del Tercer Sector en el debat sobre "La responsabilitat social dels mitjans de comunicació a Catalunya"

LOTERIA NACIONAL SORTEIG DE NADAL

El portador interessa la quantitat de 4 Euros en el número::

74.594

del sorteig del dia 22 de desembre de 2011.

Preu de la Butlleta
5 EUREl Dipositari: Oncovallès Granollers. **Donatiu 1 EUR**

Tot taló estripat o esmenat serà NUL. Caduca als tres mesos

Consulteu el premi a l'Admó. de Loteries n° 1 GRANOLLERS

**Oncovallès**

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Av. del Parc 9, 6a - Tel. 938 700 167 - GRANOLLERS

Ajuntament Solidari

Una col·laboració de l'Ajuntament de Canovelles dins el vermut solidari de la Festa Major, volem agrair a totes les persones que es van acostar per donar suport a aquesta iniciativa.

Santa Agnès de Malanyanes**Col·lecta anual el dia 26 d'Agost****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 pels usuaris.

Atenció i Orientació

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

Visites 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 Hospital Asil de Granollers
- Hospital de Mollet
- Hospital de Sant Celoni

Xerrades de prevenció**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 dels Ajuntaments de la Comarca.

"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**Activitats dins la setmana Mundial del Càncer.****16 d'octubre, Diada Castellera**

Amb les Colles: Castellers de Sabadell, Sagals 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)**

- setembre **Sopar Benèfic**
- octubre **Caminada Popular a La Garriga**
- octubre **Xocolatada Solidària a La Garriga**
- desembre **Col·lecta anyal**

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!!

- desembre **Festa Nadalencia:** "Taller d'Expressió Emocional, Grup de teatre Mandala, representaran una obra que ens farà sentir el calor del nadal".

Sortides culturals

- desembre Sortida de Nadal, Sorpresa !!

Dies a confirmar, Apunta-t'hi !!

Truca'ns! 93 870 01 67

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

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

Oncovallès omple la Sala Once amb una nova edició de la Desfilada de Llenceria i Roba de Bany

Una coreografia dels anys 70 d'un grup de nois i noies estudiants del centre de formació d'estètica i perruqueria Parc Estudi donava inici a la vuitena edició de la Desfilada de Llenceria i Roba de Bany que Oncovallès organitza anualment. Així, més de 150 persones es van apropar a la Sala Once de Granollers per conèixer la nova temporada de roba de bany i d'esport, així com novetats en pròtesis i sostenidors.



En la jornada van participar sis models de la comarca que van mostrar peces de la temporada primavera-estiu. Es tracta de Gracia Trujillo, Tina Belmonte, Conchi Moreno, Sara Muñoz de Granollers; Imma Piñol de Lliça de Vall i Pilar Pérez de les Franqueses del Vallès.

Oncovallès agraeix la col·laboració de Marta Remolà, tècnica d'Ortopèdia del Vallès, i Anita Care, mostrant les novetats en pròtesis, roba íntima i de bany; Esther i Mònica de la Vega, conjuntament amb l'Equip d'Estilistes de Ris o Llis, com assessores d'imatge; Rosa M^a Gonzàlez i Lolita Moral, de la botiga Barbany de Granollers, encarregades de la línia esport; a la Sara Muñoz per la escenografia; i la Once per cedir-nos l'espai. També agraeix la col·laboració de tots els voluntaris que han fet possible aquest acte.



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

125 Years Family owned since**Anita®**
UniqueBodyWear
since 1886

Anita celebra su 125 aniversario

La marca de corsetería ha sabido combinar
Tradición e innovación a lo largo de su historia

Sant Quirze del Vallès, marzo de 2011.

Anita, marca de corsetería, moda de baño y productos médicos especializados líder en su sector, celebra sus 125 años de vida manteniendo la apuesta por el confort, la funcionalidad y la calidad que caracterizaron su nacimiento.

El fundador de Anita Dr. Helbig GMBH, Max Ernst Helbig, sentó las bases de la empresa, creada en Dresde, a partir de la fabricación de una serie productos médicos específicos. En 1917 esta gama de productos médicos fue ampliada, a la vez que se introducía la elaboración de productos de corsetería especializada, convirtiendo en poco tiempo a Anita en el proveedor líder de moda íntima específica en el mercado alemán.

La empresa, que actualmente está ubicada en Brannenburg-Bavaria, dispone ahora de una amplia red internacional, con 20 filiales en 14

países, y constituye un referente en el mercado textil mundial.

Anita ha ido ampliando su cartera de productos, y cuenta en la actualidad con distintas líneas destinadas a varios perfiles: Rosa Faia, Anita Confort, Anita Maternity, Anita Active y Anita Care. La calidad, comodidad y ajuste perfecto a las necesidades de cada usuaria son el nexo de unión entre toda la gama de productos ofrecidos por Anita, y constituye la base del éxito de esta empresa que sigue demostrando pasión por la lencería y la ropa de baño especializada.

Una historia de 125 años de éxito y espíritu de superación que ha sido posible gracias a la eficaz combinación de tradición e innovación en cada una de sus creaciones.

Sobre Anita:

Con más de cien años de experiencia y con una preocupación permanente por la calidad, la funcionalidad, el confort y el know-how más moderno, Anita Dr. Helbig GmbH se ha convertido en uno de los especialistas más cualificados en corsetería y moda de baño femenina especial para tallas grandes, así como en productos médicos especiales para el cuidado tras una operación de mama. Anita representa una competente red internacional de 20 filiales en 14 países con más de 1200 trabajadores, y un volumen de ventas anual de aprox. 80 millones de euros.

El emplazamiento de su sistema productivo se encuentra en Alemania, Austria, Portugal, República Checa y extremo oriente. El porcentaje del volumen de ventas fuera de los mercados centrales alemán y austriaco constituye más de un 50%, con una fuerte tendencia al alza. En el mercado global, la empresa goza de una excelente reputación en el ámbito de la moda íntima especializada, y constituye una empresa de referencia en el sector textil. Anita representa el compañero perfecto para mujeres operadas de pecho, mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como para mujeres rellenitas o con pecho voluminoso, desde el estilo más clásico al más desenfadado.

PARA MÁS INFORMACIÓN:
Gabinete de Comunicación ANITA
Laura Martínez – EdeCom21
93.453.68.69 / lauramartinez@edecom21.com

FESTA LITERÀRIA DE LA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS



La literatura, i especialment la poesia, ha estat a llarg de la història companya de viatge de trobades de tota mena. Per què la paraula no només és vehicle si no que al mateix temps és persona. Però en les trobades d'Oncovallès la paraula també és medicina i teràpia. Les persones malaltes i els seus familiars i amics gaudeixen amb ella vibracions íntimes de qualitat de vida. Ho reconeixia l'esposa d'un poeta guardonat i afectat per una malaltia degenerativa. La poesia l'ha ajudat a superar-la. I en els poemes guardonats en la modalitat de "CONVIURE AMB LA MALALTIA" hi trobem afirmacions com "el nostre cor sense lletres té escrit: / no hi ha terme... per l'amor infinit", i aquest

altre "i, per damunt de tot,/ no dexis mai d'estimar-me", i recordem aquesta frase "hi ha moments de derrota, /exhaust i sense forces,/ que busco consol en les paraules". Aquestes cites pertanyen als poemes guanyadors de la modalitat esmentada. Primer premi: AMOR VINCIT OMNIA", de Maria Teresa Farrè i Balasch (Parets del Vallès), Mencions Honorífiques: SI EM VEUS, de Salvador Riera Solsona (Mataró) i AQUÍ ESTEM, EL MEU DOLOR I JO, de Toni Arencon i Arias (Prat de Llobregat). Els quatre guardonats de la modalitat tema lliure es mouen unànimament al voltant de la força creativa de les paraules que ens passen pels jardins de la poesia, tot filoso-



fant, jugant i en certa manera pintant i musicant. AMB EL COR A LA MÀ, és el treball guanyador del primer premi i els batecs del cor li fan sentir l'escalf de la terra per esdevenir nubolositat sublim en la transcendència. El seu autor, Francesc Orenes i Navarro (Sant Julià de Vilatorrada). Montse Gispert-Saüch i Puigdevall (Girona), amb VIURE AMB POESIA s'ha passejat per tots els indrets de la vida per trobar-la i gaudir-ne. És el segon premi. Les Mencions Honorífiques tenen un encant diferent entre el cinema i el puzzle, sembla impossible, però és veritat, hi ha poesia. "BONIOR I BATEC", de Pau-Xavier Elias i Cruz, juga amb les paraules i els hi treu un suc aromàtic, i Joan Carles González Pujalte (Mataró) en el poemari COM EN UNA PEL·LICULA FRANCESA, amb els remors de les rodes sobre les vies fa saltar les espurnes brillants de les emocions. Gaudir amb molta intensitat de la poesia ho va fer possible l'ambient creat pel Grup de teatre Mandala amb la representació de l'obra EL SENYOR JOSEP FALTA A LA DONA. Teresa Chafer, Anna M. Llopis, Montserrat Cabanes, Tina Belmonte, Nati Jiménez, Imma Piñol, Anna M. Baquè, Nani Minguillon i Amparo Marcos, dirigides per Olga Pey, van anar més lluny dels objectius dramàtics per endinsar-se en el sublim missatge de la vida, per què essent aquesta un joc, el pot jugar tothom amb dignitat, amb il·lusió i sobre tot, amb germanor. La representació teatral va omplir la primera part del programa però obrí la porta del perquè la felicitat es troba en els indrets i els moments més inversemblants. La festa, un altre cant a la vida, perquè cap malaltia per dolenta que sia, pot destruir la fe, l'esperança i l'amor de viure en pau amb un mateix i amb els altres. Per finalitzar l'acte el president d'Oncovallès, Pere Cladellas acompanyat de la Regidora de Cultura Alba Barnusell.

Finalment, Oncovallès vol agrair la col·laboració de la delegació de la Once de Granollers per cedir-nos l'espai, a l'Olga Pey (directora de l'obra), Pepi Doncel (maquilladora), Jaume Vilardell (so), Emilio Miguez (dissenyador gràfic), Francesc Gámiz i Antonio Pelaez (montatge i tècnics de llums), Marc Tost (tastet musical al Piano) Àrea de Guissona, Caves Freixenet, Herbes del Portalet, Carbons Lloret-Sierra, Fil a l'agulla per fer possible aquest esdeveniment i també a tots els mitjans de comunicació per fer-ho arribar a tots els que no van poder assistir, moltes gràcies.

Taller de Lletres





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



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

ACTIVITATS PER CEL-LEBRAR L'ANY EUROPEU DEL VOLUNTARIAT....

ONCOVALLÈS ORGANITZA PER A TOTS ELS VOLUNTARIS:

• Caminada pel Voluntariat, 2 de Juliol.

Caminada popular convidant a totes les entitats de Granollers, personalitats polítiques i mèdiques. Una caminada amb un recorregut senzill i hàbil per a totes les condicions físiques. Sortida a les 10:00h de la Plaça de Can Trullàs (presentar-se a les 09.30h per recollir tiquets i mocador Oncovallès), un passeig fins a Palou, tornada al mateix punt d'inici i esmorzar. Hi haurà avituallament a mig camí i al final del recorregut. La inscripció és amb aportació d'un donatiu de 10€ pels adults i 5€ per la mainada fins a 12 anys a benefici la fundació.

Es repartiran cartells i flyers informatius als comerços i entitats de Granollers. Inscripcions fins al 27 de juny al Gra (Plaça de l'església) i a Oncovallès (Avda. del Parc. 9 6ª Planta).

Amb la col·laboració de l'Agrupació Escoltes de Sant Esteve, el Gra, l'Ajuntament Granollers, Disfruit, Ibèrics La Porxada i Herbes del Portalet.

• Festa del Voluntariat, 26 de novembre

- Xerrada a càrrec del Dr. Vallbona
- Homenatge als primers voluntaris que encara continuen actius
- Presentació de la Revista "Voluntariat en Marxa" d'Oncovallès.

Aquest acte es farà a La Sala Sant Esteve de la parròquia de Sant Esteve de Granollers.

• Missa anual Oncovallès 20:00h

A la missa serà concelebrada pel Sr. Bisbe de Terrassa Mn. Saiz Meneses, el Sr. Bisbe Tresserres, el rector de St. Esteve de Granollers i altres mossens de la ciutat i La Garriga.

Participació de les corals de Pueri Cantores de Granollers i La Garriga.

L'organista Vicenç Prunés al nou Orgue Mestre Ruera.

• Taula informativa: Dia Mundial del Càncer de mama

Activitats:

16 d'octubre, Diada Castellera

Amb les Colles: Catelleres de Sabadell, Sagals d'Osona i Xics de Granollers a les 12 h 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!!

El proper mes d'octubre la colla castellera dels Xics de Granollers col·laborarem amb la Fundació Oncovallès amb un parell d'activitats en la setmana Mundial del Càncer. El diumenge 16 d'octubre farem una gran diada castellera amb els Castellers de Sabadell i els Sagals d'Osona, en què es veuran castells de set i vuit pisos amb la participació de més de 400 castellers vinguts de Sabadell, d'Osona i de la nostra comarca. I el 19 d'octubre, pel Dia Mundial del Càncer de Mama, tindrem l'honor de participar en l'acte central a La Porxada, on els Xics aixecarem un pilar gràcies a la gran pinya que farem amb els voluntaris i amics d'Oncovallès. En aquesta pinya s'hi veuran reflectits els valors de l'esforç, la solidaritat, la integració social i la unió entre tota la gent per aconseguir un objectiu comú. Una gran pinya d'unió i força per lluitar tots plegats contra el càncer.

Faust Pagès

President dels Xics



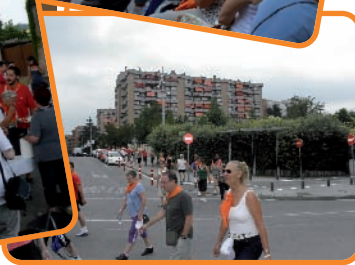
Participen 80 persones en la primera Caminada “Voluntariat en Marxa”

Valoració positiva de la primera Caminada Solidària, van haver 134 inscripcions malgrat que només 80 persones van participar, creiem que el motiu va ser per la calor, tenint en compte que es vol instaurar per cada any, els organitzadors creuen que caldria traslladar-la en temps més fresc al maig o octubre.

El Dr. Germà Morlans que també ens va acompanyar a la Caminada, a l'arribada ens fa una magistral xerrada dels beneficis del caminar, com també va aclarir qualsevol dubte que podríem tenir.

Oncovallès vol agrair a l'Agrupament Escoltes Sant Esteve Granollers per la seva ajuda al montatge de la Caminada, a Porxada Ibèrics pels entrepans, Disfruit per la fruita, Herbes del Portalet per les aigües, Vichy Catalam pels sucus, Codina Imatge i So per la megafonia, la Pizzeria Pizza Club per la pressa de llum, a tota la gent que va participar i els voluntaris de l'organització com també a tots els mitjans de comunicació per fer-ho arribar a tots els que no van poder assistir, moltes gràcies.

Marina Careta



disfruit

Regali sensacions, regali sabors.

www.disfruit.com

La família d'Oncovallès visita la Cooperativa La Fageda

Dimecres dia 13 de juliol al matí la família d'Oncovallès va fer la tradicional sortida d'estiu.

Amb l'autocar ben ple i direcció a Olot vàrem fer la primera parada per esmorzar i agafar forces. Tot seguit i endinsant-nos a la zona volcànica per visitar la Cooperativa La Fageda on se'ns va explicar i orientar sobre el funcionament de les tant reconegudes instal·lacions, també es va fer una passejada per veure la ramaderia d'on es treu la llet amb la qual elaboren els famosos iogurts i gelats, que al final vàrem poder degustar.



A l'hora de dinar l'autocar ens va portar a les Presses, al Restaurant de Can Morera i al finalitzar l'àpat es va fer l'esperat sorteig entre tots els assistents.

Les compres de productes típics que no poden faltar mai en una sortida, les vàrem realitzar després del dinar al mateix poble.

Després de passar un dia entranyable, retornàvem a Grànollers a la Seu d'Oncovallès acomiadar-nos del curs cantant tots "l'hora dels adéus" agafats de les mans.

Un cop acabada la visita ens esperava als Hostalets d'en Bas un trenet ben singular amb el que vam recórrer Hostalets, l'Ermita de Sant Quintí, Joanetes i Can Trona, per gaudir del seu entorn inigualable i acabant amb un divertit "vermutillo".

Agraïm el tracte rebut per tots els que han fet possible aquesta inoblidable experiència, també a Herbes del Portalet per fer possible l'enllaç i per les aigües que vàrem donar.



Taller de Lletres

Agraïments



Reflexions

Per dones extraordinàries

Sempre tindràs present que la pell s'arruga i el cabell es torna blanc.

Que els dies es converteixen en anys...

Però el més important no canvia; la teva força i la teva convicció no tenen edat.

El teu esperit t'ha de servir per espolsar qualsevol teranyina.

Darrera de cada punt d'arribada n'hi ha un altre que comença.

Darrera de cada repte hi ha un nou estímul.

Mentre estiguis viva, viu intensament.

Si enyores el que feies, torna a fer-ho.

No visquis de velles i engroguides fotografies.

Segueix encara que tothom esperi que abandonis.

No deixis que s'oxidi el ferro de que estàs feta.

Procura que et tinguin respecte enlloc de llàstima.

Quan els anys no et deixin córrer, apressa el pas.

Quan no puguis anar de pressa, camina, quan amb prou feines puguis caminar, fes servir un bastó. Però, mai, mai et deturis.

Mare Teresa de Calcuta



Copas A – E

Artículo nº 5777X

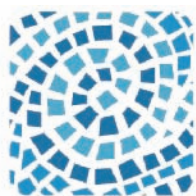


Anita care –
corsetería, prótesis de mama y moda de baño
para después de una operación de mama.

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

Family owned since
125
Years

www.anita.com



Gran Hotel Balneario Blancafort

Spa Termal
★★★★

Les propietats de les aigües termals del Gran Hotel Balneari Blancafort Spa termal, estan indicades per afeccions dermatològiques, ja que augmenten les defenses de la pell, indicades en l'estrès per el seu gran efecte sedant, augmenta el flux de la sang i com analgèsic indicades en afeccions de l'aparell locomotor, com contractures, fractures...

Les postres aigües estimulen la funció metabòlica, contribueixen a regular l'excés de seü subcutani, calmant la irritació de la pell. Tenen una acció a antisèptica sobre el cutis i ajuden a controlar l'equilibri hidric de la pell.



ESPECIAL VERANO BLANCAFORT 4 Noches

4 Noches en Régimen de Alojamiento y Desayuno Buffet en Rte., Acceso al Gimnasio, Acceso a la Piscinas Exteriores de Agua Termal y Parking

200 € precio por persona (iva incluido)

SUPLEMENTO RECOMENDADO CIRCUITO TERMAL ESSENTIAL BLANCAFORT por persona

Válida hasta el 30 de septiembre de 2011 Telf. Información y Reservas 93 861 92 04



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

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