

# Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm.19 - 2015



Sarcoma



Ovaris



Pàncrees



Cervell



Mama



Pròstata



Pulmó



Melanoma



Còlon



Leucèmia



Linfoma



Úter



Ronyó



Infantil



Càncer

En  aça't!

# Sumari



## Reconeixement

Pàg. 3



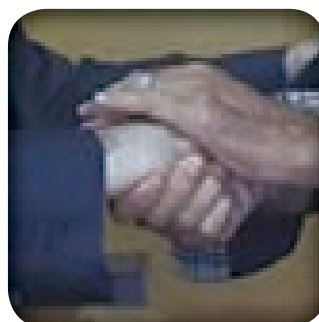
## En primera persona

Pàg. 26



## Ciència

Pàg. 4



## Col·laboracions

Pàg. 36



## Salut i Prevenció

Pàg. 10



## Reflexions

Pàg. 42

### Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: De dilluns a dijous  
Matins de 9:30 a 13:30h.  
Tardes de 16:00 a 20:00h.  
Divendres  
Matins de 9:30 a 13:30h.  
Tarde de 15:30 a 19:30

Av. del Parc, núm. 9 6a planta  
Granollers – 08402  
Telèfon/Fax: 93 870 01 67  
fundacio@oncovalles.cat  
www.oncovalles.cat

### 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

O bé feu-vos socis a les nostres oficines

### EQUIP DE REDACCIÓ

Edita: Fundació Oncovallès  
Coordinació: Carme Grau  
Consell de redacció (Taller de Lletres): Paco Monja, Rosa Serra, Pere Cladellas, Ramon Mora, Carme Grau i Maria Sanchez  
Col·laboradors: Dr. J.M. Ibañez, Carmen Cortés, Santi Albendin y Dr. Juan José Aren  
Assessorament lingüístic: CNL del Vallès Oriental  
Disseny i Maquetació: CiC Comunicació  
Impressió: iGràfic Granollers S.L.  
Dipòsit Legal: B-17858-2006  
Foto arxiu i retoc fotogràfic: Arxiu Oncovallès i Dolors Porredón  
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats.

### 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

# Reconeixement

## El Dr. Carles Vallbona, Creu de Sant Jordi

El doctor granollerí Carles Vallbona i Calvó (1923) va ser una de les persones que el passat dia 4 de maig va ser distingida amb el màxim guardó de reconeixement que atorga la Generalitat de Catalunya, la Creu de Sant Jordi, una distinció que van rebre, també, d'altres 26 persones i institucions del país.

Aquest reconeixement se suma a la llarga llista de guardons que el Dr. Carles Vallbona, fill predilecte de Granollers, ha aconseguit al llarg de la seva vida. Des de la Generalitat de Catalunya es remarcava, a l'hora d'establir els mèrits pels quals se li concedia aquest guardó, "el prestigi d'una trajectòria desenvolupada des de la ciutat nordamericana de Houston, tant a nivell assistencial com acadèmic. Com a col·laborador de la NASA, destaca el seu treball pioner en informàtica mèdica i recerca sobre els efectes de la immobilització en els pacients. També ha excel·lit en el control de la hipertensió arterial i la diabetis. A Catalunya, ha presidit el Consell Assessor sobre l'Activitat Física i Promoció de la Salut i és vocal del patronat de l'Hospital General de Granollers, on s'integra l'Observatori de la Salut Dr. Carles Vallbona, padrí i fundador d'Oncovallès...".



Dr. Carles Vallbona

Com ja és ben sabut, la trajectòria personal i professional del Dr. Carles Vallbona ha estat lligada sempre —malgrat que fa anys que viu i exerceix de metge als Estats Units— a la seva ciutat i a unes quantes entitats, entre les quals Oncovallès, de la qual és també membre integrant del Comitè Científic.

Malauradament, el Dr. Vallbona, convalescent d'una malaltia des de fa mesos, no va poder ser present a l'acte d'entrega de la Creu de Sant Jordi que va tenir lloc al Gran Teatre del Liceu de Barcelona. L'acte va ser presidit pel president de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas, i cal destacar-hi la presència de Núria de Gispert, presidenta del Parlament, i de Ferran Mascarell, conseller de Cultura.



Recullint el guardó en nom del Dr. Vallbona

Familiars i amics, però, sí que van assistir a una cerimònia molt emotiva i especial, i el seu nebot, Xavier Vallbona, van recollir el guardó en nom seu. Per part d'Oncovallès, van assistir-hi el president de l'entitat, Pere Cladellas, i la coordinadora, Carme Grau. La satisfacció i orgull de tota família d'Oncovallès va restar palesa en tot moment. El seu president, Cladellas, remarcava que "és un orgull per a tots nosaltres veure i comprovar com el Dr. Vallbona segueix sumant reconeixements, entre els quals aquest tan important que entrega la Generalitat de Catalunya".

El Dr. Vallbona ha estat una de les persones i un dels professionals que amb els seus treballs i els seus consells ha ajudat més a Oncovallès des que es va fundar, ja que sempre, i com a un voluntari més, ha col·laborat en tot allò que ha pogut. Des d'aquestes pàgines: moltes felicitats, Dr. Vallbona!

Taller de Lletres

# Ciència

## 11a Edició de les Jornades de Salut a Granollers

Organitzada per l'Hospital General de Granollers, enguany va ser dedicada a l'atenció Oncològica al Vallès Oriental. Va presentar l'acte el Dr. Joaquim Casanovas, Delegat de Salut de la Regió Sanitària de Barcelona, recentment incorporat, que va mostrar la seva satisfacció de trobar-se a Granollers on sap que es fa bona feina, tant a nivell científic, com per millorar i accelerar el diagnòstic i reduir les incidències.



**Presentació de les jornades**

El director general, el Dr. Rafel Lledó, va celebrar la labor en xarxa que s'està duent a terme entre els tres Hospitals del territori: Granollers-Mollet-Sant Celoni. També va elogiar el Conveni marc entre l'Hospital Clínic i el de Granollers pel que fa a l'atenció primària en patologies complexes.

El Dr. Miquel Nogué, cap de Servei d'Oncologia de la Fundació Privada Hospital Asil de Granollers, va ressaltar que som àrea de referència i va explicar què s'ha d'entendre per assistència oncològica i quins són els paràmetres d'aquest mal que avui encara mata. També va parlar del risc hereditari, de la importància de la previsió primària, de la detecció precoç, d'una bona diagnosi, i dels tractaments a partir del coneixement de les patologies més freqüents. També va fer referència a com es tracten, en el territori, les distintes patologies: pàncrees, a Vic; recte, entre Granollers i Mollet, i de la necessitat del post tractament de vigilància per evitar recidives.

El Dr. Josep M. Borràs, director del Pla Director d'Oncologia de l'Institut Català d'Oncologia, va fer un

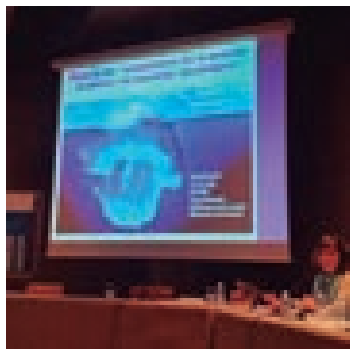
repàs de com estem com a país, dins de la mitjana europea respecte a diferents patologies. Va dir que s'han fet progressos respecte algunes malalties com en el càncer de mama i va estar d'acord en la necessitat d'assumir criteris de reordenació, aliances amb diferents centres, per tal d'especialitzar-se en les diferents patologies. També va parlar de la possibilitat del cribatge pel que fa al càncer de colon i recte, i el test immunològic-colonoscòpia.

El Dr. Àlvaro Urbano, director de l'Institut Clínic de Malalties Hematològiques i Oncològiques, va celebrar l'acord entre els Hospitals de Vic, Granollers i el Clínic, amb diverses línies marcades: primària, privada, alta especialització, docència, i investigació. Va recordar la pressió assistencial, les llargues esperes a urgències i va fer palès que, des de l'any 2010, fan visites a domicili quan el malalt es troba a menys d'una hora de distància. Va parlar de la necessitat de potenciar els assaigs clínics, on hi ha tractaments extres, amb cost zero, a càrrec de les farmacèutiques promotores, cosa que suposa un estalvi per a la Sanitat Pública. Finalment va plantejar el fet que la sanitat no és un mercat lliure, sinó que les farmacèutiques són abusives i posen en perill el sistema.



**Representants d'Oncovallès**

El Dr. Josep Porta, cap del Servei de Cures Pal·liatives de l'ICO, va posar sobre la taula la necessitat d'alleugerir el patiment, a partir de punts clau per avaluar les emocions. Va afirmar que el tractament del dolor, és el gran rol que han de jugar el metge i la infermera. També va exposar com programen les visites, segons la càrrega afectiva del malalt i les famílies, respectant els desigs espirituals i la dependència; i com expliquen el camí a seguir, segons sigui l'estat cognitiu i la dinàmica familiar.



La Dra. Judit Dalmau, directora de l'ABS Vall del Tenes de IICS, va parlar de la necessitat de millorar la comunicació entre el metge, l'oncòleg i la família. Va afirmar que el metge de família veu la part més profunda, les emocions, i va demanar repetidament perquè no es deriva el malalt al metge de família, ja que el malalt hi torna quan té un signe preocupant, i, aleshores l'adrecem a l'hospital. Afirmar que el pacient s'hauria de tractar sempre amb el suport del metge de família, i que caldria una Agenda Virtual perquè el professional en tingués tota la informació i pogués consultar l'evolució del malalt.

Carme Grau, coordinadora de la Fundació Oncovallès, va explicar la labor que duen a terme des d'aquesta Fundació creada l'any 2002. La funció de l'entitat és d'acollir malalts quan, diagnosticats i tractats, es troben sols, amb pors i dubtes. Necessiten suport tant ells, els malalts, com les seves famílies. Oncovallès omple aquest buit i ofereix d'entrada el suport humà i, a més a més, teràpies, tallers



**Va tancar la jornada el Alcalde de Granollers Josep Mayoral**

i activitats. Finalment van passar un vídeo explicant les raons d'Oncovallès, on treballen per la salut set professionals en plantilla, 291 voluntaris, i 1.200 col·laboradors acollint, escoltant, estimant.

**Montserrat Ponsa**



Plaça Pau Casals s/n - Granollers - 08400 - Tel. 93 557 61 55 - [comercial@mutua.org](mailto:comercial@mutua.org) - [www.mutua.org](http://www.mutua.org)

## EL VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ: UN ENEMIC A LES PORTES

Malauradament, el nombre de càncers que es van diagnosticant no deixa de créixer. Els estudis recents estan demostrant que cada vegada hi ha més virus involucrats en les seves causes, els anomenats virus oncogènics. Un d'ells, força conegut, és el virus del papil·loma humà. Aquest virus, a més de la seva relació amb els càncers genitals, està esdevenint un factor causal important en el càncer de cap i coll. El fet de trobar indicis del virus en els tumors analitzats influeix en el seu pronòstic i en la modalitat de tractament a seguir.

### – Què és el virus del papil·loma humà (VPH)?

– Amb el nom de VPH s'agrupen uns 150 virus relacionats; d'ells, gairebé la meitat poden propagar-se per via sexual. Als Estats Units la infecció per VPH és la malaltia de transmissió sexual més freqüent. De fet, es calcula que més de la meitat de la gent sexualment activa s'infecta pel VPH en algun moment de la seva vida.

Alguns d'aquests VPH es consideren d'alt risc oncogènic, és a dir, que poden causar càncer, concretament els tipus 16 i 18.

### – El VPH i el càncer

– La infecció per VPH d'alt risc oncogènic s'estima present en el 5% dels càncers, tot i que afortunadament, la majoria d'infeccions per VPH d'alt risc passen sense símptomes, desapareixen en poc temps i no causen càncer. Les que persisteixen en l'organisme al llarg del temps són les que poden evolucionar a un càncer.

Si bé gairebé el 70% de càncers del coll de la matriu són causats per la infecció pel VPH, el virus també s'ha relacionat amb els càncers dels òrgans genitals masculins i femenins i de l'anus i recentment amb els càncers de cap i coll en les localitzacions de boca, orofaringe i amigdales palatines (sobre tot el VPH 16).

Cal tenir en compte que hi ha altres factors que poden augmentar el risc de patir càncer després de la infecció per VPH d'alt risc com el tabaquisme, la higiene bucal deficient o qualsevol tipus de malaltia que causi una davallada en el nostre sistema immunitari.

El mecanisme d'acció del VPH és la infecció de les anomenades cèl·lules epitelials, que són la porta d'entrada del virus. El virus provoca una alteració de les funcions cel·lulars, la qual cosa porta a un creixement incontrolable de les cèl·lules i al càncer.

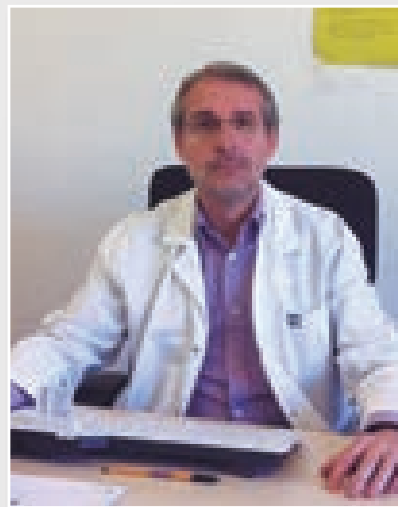
### – Pot evitar-se la infecció pel VPH?

– La millor forma d'evitar la infecció és la prevenció. La promiscüitat augmenta les possibilitats d'infecció, de manera anàloga al que pot passar amb la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH). Apart d'aquest factor, no cal oblidar la utilització de mètodes de barrera en les relacions sexuals.

L'altre pilar de la prevenció, la utilització de vacunes, ha estat el centre de molta controvèrsia durant els darrers anys.

En l'actualitat, la vacunació està extesa en dones per a la prevenció sobre tot del càncer del coll de la matriu on la vacuna ha demostrat la seva eficàcia. Per a d'altres localitzacions de càncer induït pel VPH hi ha més discussió i en alguns casos encara no s'ha aprovat la seva utilització, com per exemple en el càncer de cap i coll.

Un altre element de controvèrsia és la vacunació dels varons, sobre tot aquells de risc, com els col·lectius homosexuals o els immunodeprimits.



**Dr. Josep Maria Ibáñez Romaguera**  
Metge especialista en Otorinolaringologia



## Suar la samarreta

En aquesta segona dècada del segle XXI, en plena crisi econòmica, però també d'altres tipus, ens preguntem què és el que podem fer pacients, familiars, voluntaris i professionals de la salut per a sentir-nos millor; què necessitem per a trobar una mica més de benestar i felicitat.

La felicitat d'una persona és un estat d'harmonia entre el que pensa, el que diu i el que fa. I és que la nostra felicitat, aquest estat d'equilibri i coherència no és res que puguem deixar en mans dels altres, ja sigui la parella, la família, el grup o el govern de torn.

La salut és un estat de benestar de la persona en el terreny físic ("em trobo bé físicament"), en el terreny psicoemocional ("em sento bé amb mi mateix/a") i en el terreny social ("em relaciono bé amb els altres"). I afeïm també en el terreny espiritual ("he trobat un sentit a la meua vida").

Cadascú de nosaltres podem fer moltes coses per a aconseguir una mica més de salut, una mica més de benestar i en definitiva una mica més de felicitat. Però, com tot el que és important a la vida no és una tasca que puguem delegar i requerirà d'un esforç i d'un entrenament. Vaja que haurem d'estar disposats a suar la samarreta treballant les quatre parts fonamentats de la salut.

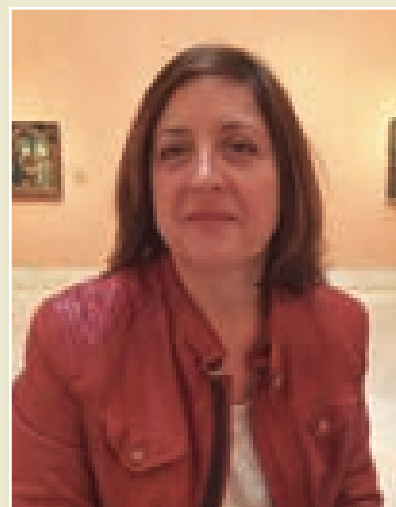
Treballant la part física; cuidar el nostre cos, escoltant i interpretant el que ens comunica, saber què necessitem, aprendre com cuidar-nos, com mimar-nos, desenvolupant creences positives. Cuidar la salut física és un factor decisiu per al nostre benestar integral i per reduir l'ansietat. És fonamental cuidar l'alimentació, realitzar exercici físic adient, buscar moments de relaxació i procurar-nos un bon descans.

Treballant la part emocional; aquí l'ordre és primordial; primer jo he d'estar bé per a després poder estar i donar als altres. "No podem donar el que no tenim, el que ens falta". També és necessari mantenir a ratlla l'ego, així com desinstal·lar-nos de la queixa permanent i afavorir un "jo" que gestioni les emocions, i que prengui les decisions a partir de pensaments objectius, justos i realistes.

Treballant la part social; utilitzant un llenguatge verbal i no verbal que contagii emocions saludables a través de paraules màgiques com "per favor", "gràcies", "perdó". Fent servir expressions i actituds facilitadores, alliberadores, curatives i cuidadores. En definitiva sumant, compartint i cooperant.

Treballant la part espiritual; deia Viktor Frankl que trobar un sentit a la nostra vida era un acte de creació. Tots podem construir un relat on cadascú visqui la seva vida com a autor, director i protagonista. Fent un relat dels nostres triomfs, assenyalant i remarcant les coses belles. Buscant què dóna sentit a la nostra vida, els nostres punts forts per poder fer de la nostra vida amb els nostres ideals i valors una vida memorable. Posant ànima, cor i vida, amb humilitat, amb senzillesa, amb honestat i per suposat amb humor, molt humor.

Per últim, afegir que malgrat les circumstàncies personals de cadascú, sempre serà un plus de felicitat ser agraïts pel que som, pel que tenim, pel que fem i per viure.



**Carmen Cortés**

Psicòloga. Responsable de Psicooncologia de la Fundació Oncovallès, membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès. Psicooncòloga de l'Hospital de Granollers, Mollet i Sant Celoni.

# L'ESTIMULACIÓ BASAL COM A MODEL DE TREBALL

## Qué és l'estimulació basal?

És un concepte que va definir cap als anys 70 un pensador, metge, pedagog, psicòleg, filòsof, en definitiva, un savi alemany anomenat Andreas Fröhlich. Un referent mundial que, després de treballar molts anys amb persones amb pluridiscapacitats i d'estudiar molts casos, dedicar-hi hores, dies, anys d'observació i anàlisi, va comprovar que aquestes persones, segons els diferents estímuls que rebien, tenien diferents respostes o diferents comportaments. Aleshores, va classificar aquests comportaments en tres grans grups o àrees: la comunicació, la percepció i el moviment.

A partir d'aquestes tres àrees, Fröhlich va pensar en un model de treball global, que consistia i consisteix, perquè encara és vigent i cada vegada té més adeptes, en una manera de fer global. Va diferenciar o classificar aquestes necessitats bàsiques en 9 punts importants o essencials.

Aquest punts vindran determinats pel grau de discapacitat o dèficits detectats, arran dels quals nosaltres haurem de començar a treballar.

Aquestes discapacitats o dèficits detectats es poden valorar, en fases més primitives i inicials, segons els casos més greus, com ara les fases més agudes (coma vígil) o les fases subagudes posteriors a la fase inicial, on ja comença a haver-hi resposta activa de la persona.

Així doncs, la classificació dels 9 temes essencials i vitals a partir dels quals podem intervenir són:

### 1. Mantenir la vida i experimentar-ne el desenvolupament

Es valoren aspectes molt bàsics, com ara la respiració, el ritme cardíac, l'alimentació, el moviment o l'acompanyament a la mort.

### 2. Sentir la pròpia vida

Consisteix a ajudar a percebre el moviment, el propi cos, l'orientació, el contacte, la comprensió de comportaments...

### 3. Vivenciar la seguretat i construir la confiança

Intercanvi efectiu, coneixement de l'altre, estructures clares i pre-visibles, contacte i gest inicial...

### 4. Desenvolupar el propi ritme

Es valoren aspectes com el ritme del son —vigília, son, despertar-se—, el ritme respiratori, el ritme de l'alimentació, el ritme del moviment, el ritme de la pròpia personalitat...

### 5. Donar forma a la pròpia vida

Expressar les pròpies determinacions, moure's un mateix, tenir ocupacions, determinar l'espai, l'entorn, com seguir després de tot el que ha passat...

### 6. Integrar l'experiència d'un món exterior

Orientació en l'espai i la posició corporal, significat subjectiu de l'entorn...

### 7. Viure la relació i construir la confiança en l'altre

Observar de quina manera prén contacte, habilitats comunicatives, escollir, rebutjar, persones de referència, finalitzar activament les relacions...

### 8. Donar i experimentar el sentit i la significació

Orientació, què ha passat?, com s'ha de seguir?, reflexió sobre antics valors, noves perspectives, noves motivacions, contactes socials, espiritualitat, reflexions sobre antics valors...

## 9. Viure

### l'autonomia i la responsabilitat

Ser responsable per un mateix, arribar a acords, ser-hi per als altres...

Totes les persones que estan en l'entorn del pacient, ja siguin familiars i/o professionals que l'envolten, segueixen aquesta manera de fer. La intenció és arribar a ajudar les persones que tenim al davant en el seu nou procés de desenvolupament personal, en el nou moment de la seva vida.

Per això necessitem diferenciar en quin moment es troba la persona i quin serà el punt a partir del qual podem començar a treballar.

Fröhlich diu (perquè encara viu) i manté que tota persona té al llarg de la seva vida unes necessitats bàsiques que ha de cobrir en el decurs del seu camí i aquestes necessitats, en qualsevol moment de la vida, es poden veure alterades per algun motiu, com ara una patologia, un accident traumològic...

És aquí, en aquest moment, quan el nostre paper com a professionals de la salut (metges, infermers, fisioterapeutes, psicòlegs, auxiliars...) o com a educadors (professors, pedagogs, educadors...) i sobretot com a amics i familiars, podem intervenir-hi per poder arribar a ajudar la persona.

### En què consisteix aquesta ajuda?

La nostra ajuda o funció consistirà en l'acompanyament en les necessitats bàsiques d'aquesta persona, arran de l'observació, l'escolta, la proximitat i l'intercanvi sensible i recíproc, per posteriorment aportar el nostre coneixement en les diferents àrees bàsiques esmentades anteriorment (la percepció, la comunicació i el moviment).

Es pot dir que l'estimulació basal és un model, una idea bàsica, positiva i molt humanista de la trobada entre persones i, subratllant persones com a eix central del nostre tractament. És una visió molt encertada de com es pot arribar a la persona i de com aquesta visió és perfectament aplicable en els diferents àmbits de la vida de les persones.

És a partir d'aquest punt d'anàlisi, quan començarem a entendre la persona que tenim al davant i podrem assolir la seva confiança en nosaltres com a persona i com a professional.

Potser aquests objectius o intencions no fructificaran, però durant el camí per intentar assolir-los, la persona i nosaltres haurem agraït aquesta trobada. I penso, personalment, que haurà valgut la pena fer i compartir el trajecte junts, malgrat tot.



**Santi Albedin**

Fisioterapeuta especialista en neurologia i estimulació basal



## CÁNCER Y DOLOR

*Hipócrates de Cos (460 AC- 370 AC): "divina es la tarea de calmar el dolor".*

El dolor es un acompañante habitual en los pacientes con cáncer. En un 20 a un 50%, según los tipos, el dolor es el primer síntoma. En aquellos en pleno tratamiento se registra en un 59% su presencia; en aquellos con enfermedad avanzada, con presencia de metástasis, un 75% muestra dolor. E incluso, en aquellos ya en fase de curación, un 33% sigue presentando dolor. Globalmente, en todos los grupos señalados, se estima que un tercio, es decir un 33%, experimentan dolor de moderado a severo, pero es de señalar que en aquellos portadores de un cáncer avanzado, de un 40 a un 50% muestran dolor severo, siendo muy severo o extenuante en un 25 a un 30%.

El dolor en el paciente oncológico puede ser causado por diferentes mecanismos: por el propio tumor, por su desarrollo y crecimiento, por compresión y desplazamiento de otras estructuras; o por la terapia realizada (cirugía, quimio o radioterapia).

El dolor del cáncer es tratable, muy tratable. Pero el éxito requiere un enfoque integral, global, holístico del individuo con dolor. Incluye conocer el tipo de cáncer que padece, el mecanismo de su dolor, y también su estado de ánimo y demás aspectos psico-sociales.

En un 70 a un 90% de los casos, el dolor se puede controlar con medicación oral, o alternativas, como ser la vía transdérmica. Eso sí, cumpliendo las horas pautadas y atendiendo todas las indicaciones. La medicación a utilizar consiste en analgésicos no opioides, analgésicos opioides y fármacos coadyuvantes.

Dos palabras acerca de los opioides y sus derivados. Actualmente juegan un papel importantísimo en el control del dolor en el paciente con cáncer. En muchos de estos pacientes, son el elemento básico en dicho control. Ya existe una larga experiencia con su manejo por parte del cuerpo médico. Es obvio que deben ser adecuadamente prescritos, teniendo en cuenta origen del dolor, mecanismo del dolor, fracaso de tratamientos previos, y valorando los aspectos psico-sociales del paciente en concreto a tratar. Si el médico lo entiende necesario, el paciente no tiene que temer su uso.

Fármacos coadyuvantes y otros tratamientos: muchas veces, de acuerdo al tipo de dolor, y a su mecanismo de producción, el médico, paralelamente al tratamiento analgésico de base, empleará otra medicación, como pueden ser anticonvulsivantes, en caso de dolor neu-

ropático, o antidepresivos de acción dual, antidepresivo y antineurálgico, o medicación antirreortiva cuando hay afectación ósea.

De un 10 a un 15% de pacientes se beneficiarán de otras opciones terapéuticas más avanzadas, intervencionistas, como ser bloqueos nerviosos, fármacos intratecales, o peridurales, uso de radiofrecuencia. Recordamos también que la radioterapia, más allá de su rol como tratamiento del cáncer original en muchos casos, juega un papel importante para solventar el dolor, en especial en las metástasis óseas.



**Dr. Juan José Arén Frontera**

Doctor en Medicina por la Universidad de la República, Montevideo, Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, Especialista en Anestesiología, Reanimación y Terapia del Dolor por la Universidad de la República, y por la Universidad Central de Barcelona, miembro del Comité Técnico Sanitario de d'Oncovallès

Consideración a tener presente: el dolor, cualquiera sea la enfermedad, la patología que lo origine, siempre es una entidad a combatir con la máxima eficacia posible. Cuando se prolonga, cuando se cronifica, agobia al paciente, lo estresa, lo aísla, lo deprime, lo hunde física y anímicamente. Ahora bien, en el cáncer tiene una connotación negativa más: le está permanentemente recordando al que lo sufre, la enfermedad de fondo, con lo cual añade una carga más a sobrellevar.

Ahora bien, ¿quién, quienes tratan el dolor en el cáncer? En este tema muchos son los actores intervinientes, en especial estos cuatro: el médico de cabecera, el oncólogo, el terapeuta del dolor, el paliativista. Cada uno juega un papel en dicho control, siempre determinado por la evolución de la enfermedad, y la evolución del propio dolor. La interrelación, el intercambio, el diálogo, entre dichos especialistas, son fundamentales para lograr el objetivo final: abolir, o paliar al máximo, el dolor existente. En el cáncer, como en cualquier otra patología, hoy, al día de hoy, nadie tiene que vivir con un dolor incontrolado, ni tampoco, nadie tiene que morir con dolor.

# Salut i prevenció

**Va ser itinerant i es va fer als centres cívics**

## Bona acollida a l'Aula de teràpies complementàries

Una de les propostes innovadores que la Fundació Oncovallès ha organitzat els darrers mesos ha estat la de l'Aula de teràpies complementàries. Les sessions es van iniciar el 2 de març i van finalitzar el 13 d'abril. Tot recordant la importància d'una iniciativa que en el seu moment impulsà i recolzà a la Fundació el Dr. Carles Vallbona, es van fer un total de

sis sessions o jornades dedicades a la musicoteràpia, la psicodansa, la llanateràpia, la iniciació a les tècniques de reiki, l'art-teràpia i el mètode Yuen. Amb la col·laboració de l'Ajuntament, l'Aula de coneixements es va traslladar a diversos centres cívics de la ciutat, i destaquem la bona acollida de tots els tallers. Tot seguit, fem un repàs per a cadascun d'ells.

### • MUSICOTERÀPIA, A CÀRREC DEL TERAPEUTA MATEU ARAGAY

La musicoteràpia és l'ús de la música i els seus elements musicals (so, ritme, melodia i harmonia). D'aquesta manera i segons es va fer palès durant la sessió al Centre Cívic Nord.

Va ser una sessió entretinguda i formativa, impartida per Aragay, coneixedor de la matèria i bon comunicador de noves tècniques que, segons va explicar, ajuden en els processos curatius. La musicoteràpia es pot utilitzar —i de fet cada dia s'utilitza més— per ajudar a moltes persones que pateixen diverses malalties. Segons Aragay, té efectes positius en la persona, ja que "ajuda físicament, emocionalment, cognitivament, socialment i espiritualment".



### • PSICODANSA, A CÀRREC DEL TERAPEUTA MIQUEL PONT

En aquest cas, la psicodansa, a través de la música, el moviment i el grup, facilita que es despertin vivències integradores que ofereixen la vitalitat, l'efectivitat i el benestar corporal. La sessió, que es va fer al Centre Cívic Palou, va servir per mostrar que hi ha músiques que tenen efectes específics universals dins dels cinc grans conjunts de vivències que estimulen respostes de vitalitat, creativitat i transcendència. D'aquí que la psicodansa sigui considerada com la dansa de la vida.

La seva finalitat és restablir la salut, entenent-la com tot el que som: cos, ànima i esperit, ja que integra la consciència en totes les seves dimensions: corporal, energètic, emocional, mental i espiritual. Tal com va deixar clar Pont: "música i dansa van de la mà per guanyar autoestima i autoconfiança"; aspectes vitals per al creixement espiritual i emocional de les persones.



### • LLANATERÀPIA, A CÀRREC DE LA TERAPEUTA BEGONYA ESTEVE

Si miràvem el programa, aquesta sessió era una de les més desconegudes que es presentaven. Es va fer al Centre Cívic de Can Bassa i va tenir una molt bona acollida. La llanateràpia es presenta com una eina accessible, d'autogestió, sostenible i portable, que ajuda a relaxar-se, controlar el malestar... Com el seu nom indica, la pròpia llana amb finalitats terapèutiques.



### • INICIACIÓ A LES TÈCNiques DE REIKI, A CÀRREC DE LA TERAPEUTA ISABEL DEFEZ

Conegut internacionalment pels seus efectes positius, el reiki es presenta com una tècnica que redirigeix l'energia que flueix de l'univers a través dels cossos, i del palmell de les mans a parts específiques del propi cos o bé a altres persones amb la finalitat de facilitar el guariment.

Com a teràpia energètica, a partir dels efectes positius que produeix, el reiki permet que moltes persones aconseguixin un major equilibri físic, emocional i mental. En aquesta ocasió, la sessió es va fer al Centre Cívic Jaume Oller.



### • ART-TERÀPIA, A CÀRREC DE LA TERAPEUTA NÚRIA MOLINA

Com ja és sabut, l'art-teràpia és una tècnica de suport emocional que es caracteritza per l'ús del llenguatge artístic com a mitjà d'expressió. El seu objectiu és facilitar l'expressió i l'elaboració dels conflictes emocionals a través dels materials i aconseguir una major qualitat de vida. Es tracta d'una tècnica de creativitat, esforç, dedicació, espiritualitat... que els ajuden a superar dificultats, malalties...

Es pot fer individualment, en grup... I evidentment, l'artteràpia permet que, gràcies als materials utilitzats, les persones puguin expressar sentiments que sovint són difícils d'expressar o de posar en paraules, com queda clarament demostrat als tallers que es fan sobre aquesta tècnica a Oncovallès. La sessió es va fer al Centre Cívic Can Gili.



### • MÈTODE YUEN, A CÀRREC DE LA TERAPEUTA RAQUEL FONT

El mètode Yuen combina l'antic art de curació practicat en el temple Shaolin de Xina amb la ciència occidental. Va ser desenvolupat pel doctor Kam Yuen després d'una vida dedicada a l'estudi de les arts marçials.

Actualment, es presenta com una tècnica de medicina energètica que fusiona anatomia, fisiologia, anàlisi estructural, tècniques energètiques, física quàntica i la pràctica del Qi i Shen Gong. El Yuen, que cada cop és més conegut i més practicat, ofereix l'oportunitat de trobar l'equilibri entre cos-ment-esperit, una meta que, des de temps immemorials, les persones busquen per donar el millor d'elles mateixes en tots els sentits. En el cas de la Xina i d'altres països, la seva pràctica és molt popular i habitual al carrer, on la gent fa els exercicis en solitari o en grup abans de començar la jornada laboral. Aquesta sessió, l'última que formava part del programa de teràpies de l'Aula de coneixements, va tenir lloc al Centre Cívic i va ser molt especial.



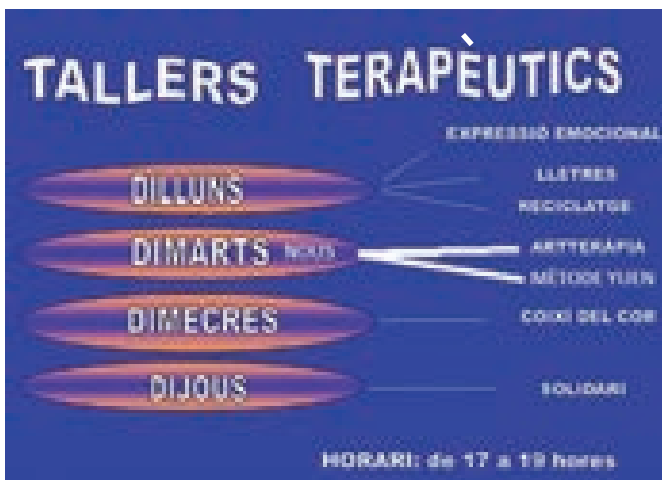
Des d'Oncovallès, Carme Grau es mostrava satisfeta "per la bona acollida de totes les propostes, pel nivell presentat i per la col·laboració de l'Ajuntament, així com pel recolzament dels terapeutes voluntaris".

Taller de Lletres

Donem les gràcies a una pacient, que a través de l'obra que ens ha fet arribar, expressa els seus sentiments durant la malaltia.



# Tallers terapèutics



# ART-TERÀPIA

El taller d'art-teràpia a Oncovallès va començar com una proposta de treball terapèutic amb les usuàries del centre. L'art-teràpia és una eina més, que es proposa dintre del bloc de teràpies complementàries d'Oncovallès i que es basa en la utilització de l'art en totes les seves formes possibles per a contribuir en la salut mental i apoderament front a la malaltia. Aquestes sessions han tingut una durada de tres mesos, un cop a la setmana durant 1,30h.

Es van plantejar com a sessions grupals, la idea inicial era comptar amb un grup d'usuàries que estiguessin vinculades al procés de la malaltia del càncer.

**Els perfils dels participants en els tallers han estat diversos.**

Persones amb diversos graus de malaltia, també hi havia una mare d'una persona que ja l'havia superada i d'altres persones que col·laboren habitualment al centre. Aquesta riquesa de perfils al grup ha donat l'oportunitat que s'establiren diferents tipus de recolzament entre elles, al compartir diferents punts de vista, fet que ha sigut una experiència enriquidora.

Les xerrades al començament de les trobades han donat l'oportunitat de formar una xarxa d'ajuda i comunicació. S'ha anat consolidant un espai on ser algú més que una persona amb una etiqueta, un espai on expressar-se amb caliu, sense pudor del que pensaran i on poder manifestar l'angoixa de tot el que comporta el procés que estan patint.

La malaltia comporta processos d'aïllament i solitud, cosa que ha estat molt present. La tristesa i inseguretat de no saber què pot passar, el buit que provoca el no poder compartir el que ens succeeix d'una manera calmada, en pau, sincera, sense ferir ni ser ferits, no és cosa fàcil, ni tan sols amb la gent que tenim més a prop.





## MÈTODE YUEN

El Mètode Yuen és una tècnica energètica que fusiona anatomia, fisiologia, anàlisi estructural, tècniques energètiques, física quàntica.

Es tracta de trobar l'equilibri entre cos-ment-esperit.

### Les alumnes del taller del Mètode Yuen comparteixen la seva experiència.

- Ha estat molt interessant, he descobert una nova manera de gestionar la meua vida. M'agradaria saber-ne més coses.

- Me ha servido de mucho, me ha ayudado a centrar y conocer mi mente y mi cuerpo. Es muy interesante y me gustaría ampliar mis conocimientos acerca de este tema.

- L'he trobat molt interessant tot i que m'ha costat dur-lo a la pràctica. M'aniria bé un nou taller de continuïtat amb més sessions.

- Estic molt contenta amb tot el que he après, em sento molt diferent després d'haver posat en pràctica tot el que he après en el taller.

- Ha estat un taller molt interessant i m'hagués anat bé continuar-hi treballant en més sessions.

- El taller ha sido muy interesante y muy corto. Personalmente, me siento mucho mejor, más tranquila y en paz con los demás. He sacado provecho de este taller. Raquel ha sido encantadora.

- Ha sido un taller muy interesante, ahora me toca poner en práctica todo lo aprendido.

- He experimentat un canvi positiu en la manera d'entendre i viure la meua malaltia. També he après a desbloquejar-me mentalment, fet que no em permetia evolucionar com a persona. El millor de tot ha estat la quantitat d'eines que ens ha donat per millorar la nostra vida.



# ATENCIÓ I ORIENTACIÓ: Els tallers d'imatge

## Taller del cabell i maquillatge

El passat 23 de febrer es va dur a terme el taller del cabell i maquillatge.

L'**Esther de Vega** va ser qui va explicar què s'havia de fer per tal d'aconseguir que els danys col·laterals dels tractaments siguin menys visibles, inclús que no hi siguin.

Després d'exposar el seu currículum, on va fer palesa la seva experiència i els anys de col·laboració amb ONCOVALLÈS, començà a detallar el procés dels canvis a la pell i al cabell.

Davant la pèrdua de cabell -que res l'atura-, proposa la utilització d'una perruca. Va deixar clar que les persones que volen lluitar davant d'aquest canvi d'imatge, l'han admetre, però han d'intentar normalitzar-la. D'aquí sorgeix aquesta proposta, la de tornar a "agradar-se" amb el canvi d'imatge.

Quan ja ha caigut el cabell -potser també el de les celles i pestanyes- i comença a sortir el borrisol, que donarà lloc al nou cabell, cal tenir cura del cuir cabellut amb una bona hidratació.

Igualment amb tota la pell del cos, si és necessari.

Recomana afegir, a les cremes hidratants que normalment s'utilitzen, oli de calèndula i/o oli de rosa de mosqueta. Les aplicacions seran per tot el cos i, sobretot, a les zones més resseques. També va explicar que hi ha productes específics amb la mateixa finalitat. A les zones molt exposades caldrà protegir la pell, després de l'aplicació de la crema, amb roba adequada -sobretot cotó-.

Pel que fa a la utilització de les perruques, que poden ser de cabell natural i/o artificial, recomana que cal triar, la que més goig faci. No es decanta per cap de les dues, perquè creu que ambdues són igual de boniques i que el que pot marcar la diferència és el preu.

El manteniment i cura de les perruques ha de ser com si es rentés el cap: ensabonar -en aquest cas per immersió-, una bona esbandida i l'assecat que pot ser a l'aire o amb assecador. No s'ha d'abusar de l'aire calent. Després, s'ha de pentinar normalment.

Del maquillatge va explicar que cal utilitzar els colors que més afavoreixen a cadascú i que, normalment, solen ser els ataronjats. Cal que cada persona faci la barreja convenient, per aconseguir el color que més li plagui.

Tota l'exposició va ser molt pràctica. L'**Esther** va tenir, a més a més, una model extraordinària: la **Marta**. Durant el taller va ser persona en la qual s'aplicava el maquillatge, mentre exposava les recomanacions i en mostrava la pràctica.

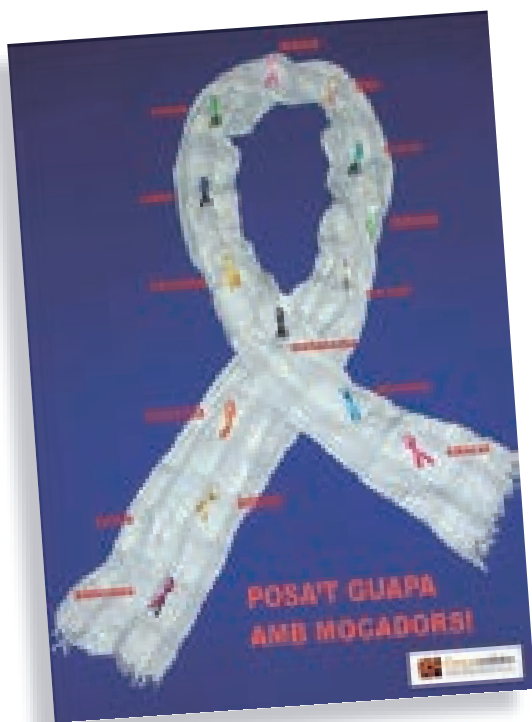
A ONCOVALLÈS hi ha un banc de perruques per a ser utilitzades, en préstec, a les persones que ho necessitin.



**TALLERS D'IMATGE**  
dos cops al mes.  
**Apunta-t'hi!**  
Si et cal, fem tallers  
personalitzats quan  
ho necessitis!  
**Truca'ns!**



## Taller dels mocadors



El 4 de març es va fer el Taller de mocadors. La Lourdes Cruz va ser qui va mostrar-ensenyar aquesta pràctica, que pot ser de bon ús, un bon substitutiu de les perruques.

**Lourdes**, col·laboradora habitual d'ONCOVALLÈS, va rebre per part de la Institució un regal especial, un llibre d'imatges on ella com a model desfila per l'entitat, lluint mocadors i mostrant diferents maneres de col·locar-los. En aquestes fotografies es feia palesa la creativitat de la Lourdes; om descobreix la seva vena artística.

Va dir, en primer lloc, a partir de la seva experiència, que qualsevol tipus de mocador serveix. Que no cal comprar-los específicament per a aquesta finalitat (resulten cars encara que tenen millors propietats), sinó

que un mocador de cap, un mocador de coll o un tros de roba de mida adequada serveixen perfectament. La forma és indiferent: és igual que sigui triangular, rectangular o quadrat.

Després, va fer una demostració de com es col·loquen. Juntament amb la **Marta**, que novament va fer de model, varen combinar mocadors de diferents colors per aconseguir resultats extraordinaris: amb monyo, amb cua, doblegats cap a l'interior, amb mil formes de construcció. També es va ajudar de diademes per aconseguir uns resultats molt espectaculars.

Per acabar, va recordar que a ONCOVALLÈS hi ha un banc de mocadors que poden ser utilitzats, en préstec, a les persones que els necessitin.

**Ramon Mora**



Presentació del Book de fotografies "Posa't guapa amb mocadors"



**CUIDADORS**  
CUIDADORS A  
**DOMICILI I CENTRES SANITARIS**  
**PER A NENS, ADULTS I GENT GRAN**  
TRASLLATS AMB VEHICLE ADAPTAT  
SENSE DEMORES I AMB  
ACOMPANYAMENT  
PERSONAL AMB TITULACIÓ

www.sacomsj.com  
info@sacomsj.com

608 799 014 - 93 181 82 23

**Esther de Vega**  
info@estherdevega.com

**IMATGE PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA**  
Confecció i manteniment de perruques,  
cita prèvia 670 270 827 Josep Umbert 38-40 Granollers

## Sota el lema "La prevenció va primer"

### 31 de març. Dia Mundial del Càncer de Còlon i Recte



Amb aquest enunciat, "La prevenció va primer", di-vendres vam sortir al carrer tots els que maldem per la salut i el benestar de la població: L'Ajuntament de Granollers, l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya, la Direcció d'Atenció Primària Metropolitana Nord de l'Institut Català de la Salut, l'Hospital General de Granollers i la Fundació Oncovallès.

Per què? Metges i voluntaris vam fer palesa la importància d'una bona prevenció, pel que fa al càncer de colon i recte. De manera senzilla, vam explicar a petits i grans que, actualment, actuar amb rapidesa està a l'abast de tothom, per tal que aquest risc, el càncer, fins ara botxí letal, sigui reduït i esperem que aviat, erradicat.



És necessari canviar d'hàbits, deixar de fumar i no abusar de l'alcohol. Fer una dieta equilibrada, mantenir un pes normal —sense obesitat—, practicar exercici físic diari, que pot ser, com deia el nostre mentor i amic el Dr. Carles Vallbona, caminar 10.000 passes cada dia, que ajudarà, alhora, a mantenir un bon to cardíac.

L'única prohibició doncs és fumar. Quan parlem de dieta vol dir que hem d'afegir verdures, fruites i hortalisses als nostres àpats habituals; hem de defugir els greixos excessius, i hem de beure almenys quatre gots d'aigua al dia.

Recomanem recuperar el costum de menjar en família (fills, pares, avis), hàbits que sovint s'han perdut. Està demostrat que l'entorn familiar ajuda a transmetre bons costums i conductes alimentàries saludables.

Es van preparar 2.000 llesques de pa sucat amb oli d'oliva i 600 broquetes de fruita variada que es van oferir a aquells que s'apropaven a escoltar les recomanacions.

Oncovallès va organitzar una interessant taula, on metgesses i voluntaris explicaven com actuar i què fer si es detecta sang oculta a la femta.



En aquest cas aconsellaven fer un test simple a càrrec d'un metge de família. Si el test és positiu, caldrà una colonoscòpia per confirmar el diagnòstic. També es va posar èmfasi a conèixer els antecedents familiars, en cas que hagin patit aquesta pandèmia.

Si és important la detecció precoç i, si cal, un tractament personalitzat.

Els petits no hi podien faltar. La il·lustradora Agnès Ferrer va organitzar un taller de dibuixos de fruites per tal de conèixer-ne bé els colors i va animar-los a menjar-ne, tot gaudint d'una dieta saludable.

Montserrat Ponsa



# MARATÓ ACTIVITATS CÀNCER DE PULMÓ

## XERRADA: CREUS QUE NO POTS DEIXAR DE FUMAR?

La Mútua i Cemav se sumen a la Marató d'Activitats commemoratives al Càncer de Pulmó i sota el lema "La prevenció va primer".

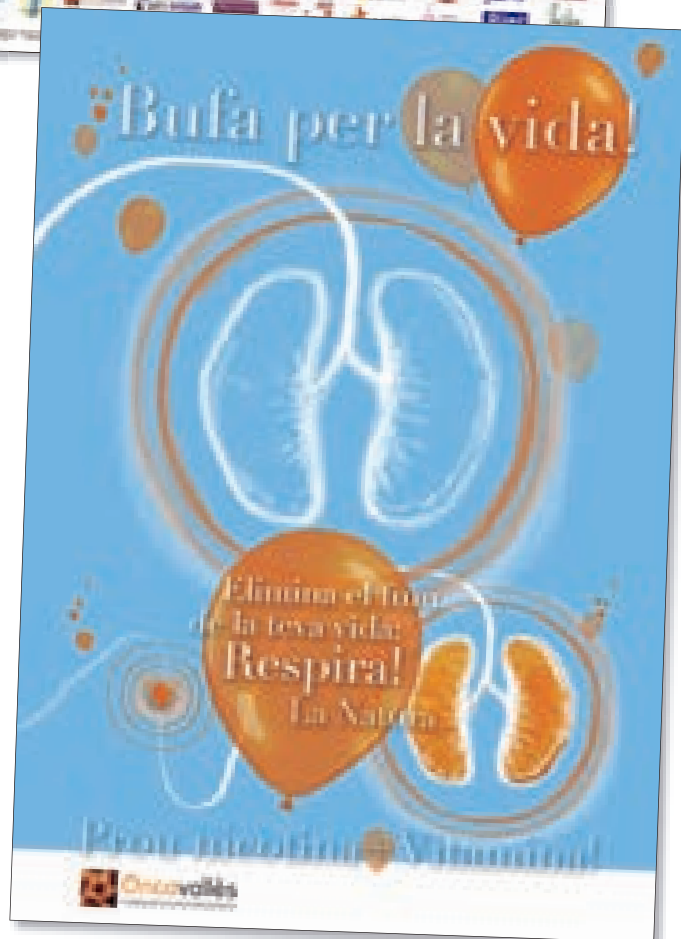


La Dra. Guitart va parlar de la motivació, i com la majoria dels fumadors que vulguin deixar el tabac han d'estar convençuts que volen fer-ho, i "a partir d'aquí" assenyalava la doctora, "ja tenim molt guanyat".



Voldríem agrair la seva gran capacitat de comunicació en una xerrada magistral i, a la vegada molt planera, capaç d'arribar a tothom.

**Gràcies per sumar-vos a la prevenció!**



## **VOLUNTARIAT EN MARXA! GRANOLLERS ES VESTEIX DE BLANC!**

Dissabte 6 de juny, 7.30 hores del matí. No tothom dorm a Granollers.

Els voluntaris d' Oncovallès vestiran Granollers de blanc!

Junts treballaran en equip perquè estigui tot a punt a les 9.00 del matí... Serà un dia per recordar.



## **TAULES INFORMATIVES, D'IMATGE, ORTOPÈDIA I MOCADORS**

Durant tot el dia a la Porxada, a la Plaça de la Caserna i a la Plaça Maluquer i Salvador, els nostres voluntaris oferien un llacet blanc a canvi d'un donatiu.

Totes les persones que amb aquest llaç blanc s'apropaven a les perfumeries Marionnaud, Júlia, Causa i San Remo els hi donaven un petit obsequi de la marca Dior que també es va sumar a la nostra causa.

A aquestes taules informatives es podia trobar la loteria d'estiu, les polseres solidàries, els coixins del cor, una petita mostra del Taller d'Imatge i informació d'Oncovallès.



## **FLASH MOB DES DE LA PLAÇA DE LA CASERNA I MASTERCLASS ZUMBA A LA PORXADA CÀNCER DE PULMÓ 2015.**

La Marató d'Activitats es va iniciar amb un flash mob que va començar a la Plaça de la Caserna i va finalitzar a l'entrada de la Porxada.

Petits i grans van gaudir d'aquest ball tant mogut, tenint la importància de fer exercici con una eina més per prevenir qualsevol malaltia.

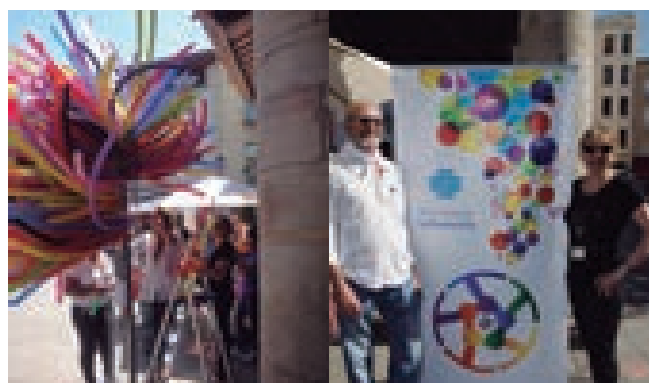
Un cop més, el Club Natació Granollers suma diversió i prevenció per fer-nos gaudir d'una molt bona estona. Continuarem el proper 17 d'octubre per la Diada del Càncer de Mama.

Us esperem a tots!!



## **TALLER DE GLOBUS FARMÀCIA VIÑAMATA**

Els petits voluntaris del futur van gaudir d'un gegant arbre de globus de colors i amb les infinites formes que els voluntàries de la Farmàcia Viñamata van treballar durant tot el dia! Seguint fins i tot el diumenge, omplint guardioles per ajudar a Oncovallès.





## TALLER PELS MÉS PETITS SETMANA SENSE FUM-NÚRIA MOLINA

El petits capten ràpid el que els hi volem dir...tant ràpid com en un dibuix ens ho expliquen ells a nosaltres...tot un èxit els pulmons que van pintar els nens i nenes deixant clar la importància que té no fumar.



## BLANCS I BLAUS: I VERMUT SOLIDARI

Ja fa molts anys que Oncovallès volia fer un vermut solidari però ens faltava l'experiència que ens han aportat les colles de Blancs i Blaus de Granollers.

Estem molt contents, seguint les vostres instruccions i amb el vostre suport tot ha sortit molt bé!!

El vostre gra de sorra, sumarà a la resta de la Marató! Amb la vostra ajuda també hem aconseguit cuidar als més de 100 voluntaris que han col·laborat durant tot el dia podent oferir un vermut i un bon dinar sota la porxada.



## JORDI NINUS-CAMINA

Per als que no tingueu el nou treball del Jordi Ninus, us el recomanem!!

El sentiment que desprenen les seves lletres ens va fer sentir vius, contents...els seu concert sota el marc de la nostra estimada Porxada, va ser com un bàlsam per tots els assistents però també per tots els nostres voluntaris que amb tantíssimes hores de feina i una dia tant calorós, varen poder dinar amb el so de la veu i la guitarra del Jordi!!!



## DESFILADA FAMILIAR ONCOVALLÈS

Les primeres desfilades que varem fer, anaven pensades per les dones operades de Càncer de Mama, on amb la col·laboració d' Anita Care, les nostres models passaven roba interior i de bany, donant eines per fer sentir les dones ben guapes.

Més endavant, Barbany va voler acompanyar la roba interior amb la roba de carrer, la moda de cada any desfilada per les nostres models. Enguany, hem cele-

brat la XII desfilada, sumant petits i grans i altres botigues com Baby Boom, Lurdes Bergada i Claxon que com podeu veure en aquestes fotografies, ha estat una desfilada, emotiva, plena d' alegria i color, que ens aporta il·lusió i força per tirar endavant.

**Donem gràcies a tothom i us convidem a participar a la propera!!!**

## BOOK DE FOTOS

Baby Boom





Anita Care



Barbany



## Claxon



## Lurdes Bergada



### El President d'Oncovallès clou la desfilada

"Crec que tots i vull dir TOTS I TOTES, tenim cabuda per fer un món millor, ens felicitem tots plegats".

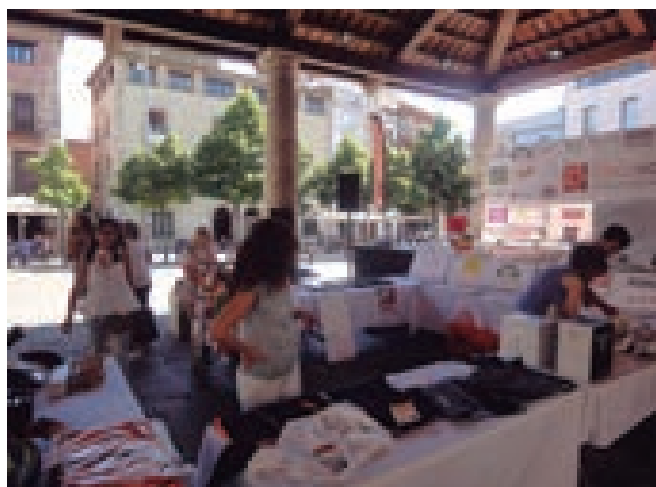


## I SUBHASTA SOLIDÀRIA EN BENEFICI D'ONCOVALLÈS

Més de 80 peces van iniciar aquesta I Subhasta Solidària que tindrà continuïtat fins esgotar existències. En breu continuarà per Internet i els objectes estaran exposats a la Fundació Oncovallès.

Esperem que totes les persones que estigueu interessades us apropieu a la Fundació fins que ho exposem a la pàgina web.

La subhasta continua viva per ajudar-nos a seguir construint!



Entrega del casc del pilot Pedro Martinez de la Rosa subhastat en benefici de la Fundació d'Ajuda Oncològica als germans Oriol i Daniel Vilanova.

## Gràcies

AGNÈS FERRER

AJUNTAMENT DE GRANOLLERS

AMICS DE L'ÒPERA DEL VALLÈS ORIENTAL

ANITA CARE

ARA GRANOLLERS

BABY BOOM

BANKIA

BARBANY

BLANCS DE GRANOLLERS

BLAUS DE GRANOLLERS

CALÇATS MIRALLES

CAN CAUSSA (MONTSE)

CARNS ARDERIU

CARNS TORRENT

CLAXON

CLUB NATACIÓ GRANOLLERS

COMERÇ DE DALT

DAVID DEL HIERRO

DAVID LLORET

DIOR

DISFRUIT

DOLORS PORREDON

EL 9 NOU

EL JARDINET

ESCOLA DE DANSA SWING

ESPAI MILNOTES

FARMÀCIA VIÑAMATA - ISABEL VIÑAMATA

FLORISTERIA LES FLORS

FORN TURRIS

FUNDACIÓ UNIVERSITÀRIA MARTÍ L'HUMÀ

HOSPITAL DE MOLLET DEL VALLÈS

HOSPITAL DE SANT CELONI

HOSPITAL GENERAL DE GRANOLLERS

HOTEL CIUTAT DE GRANOLLERS

HOTEL MERCURE AUGUSTA

IMATGE ESTHER VEGA

IMMA PERRUQUERS

INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT

INTIMISSIM

JORDI NINUS

JOSEP CODINA

KH LLOREDA

LA CAIXA

LA MÚTUA DEL CARME

LICORERIA MORENO

LURDES BERGARA-SYNGMAN

CUCALA

MAS SANT LLEÍ

NÚRIA MOLINA

ORTOPÈDIA VALLÈS

PÀDEL INDOOR GRANOLLERS

PARC ESTUDI

PERFUMERIES JÚLIA

PERFUMERIES MARIONNAUD

PERFUMERIES SAN REMO

PERRUQUERIA MENCHU

POETA DE LLINARS

PUNT DE VOLUNTARIAT

RADIO GRANOLLERS

URBASER

VOTV

XICS DE GRANOLLERS

XURRERIA LA SORPRESA

**Agraïm també la col·laboració a més de 40 comerços i entitats que es mantenen en l'anonimat.**

## **LIFE ESSENCE**

Com una família de voluntaris l'Escola de Dansa Swing es va afegir a la Marató d'Activitats del passat dissabte amb l'estrena, sota la Porxada, del seu espectacle LIFE ESSENCE que no va deixar indiferent a ningú.

Veient el moviment dels seus cossos que desprenien tanta energia i alhora tanta tranquil·litat que tots vàrem quedar...meravellats!!

Recordeu que teniu una cita amb nosaltres el 17 d'octubre a la Diada del Càncer de Mama.

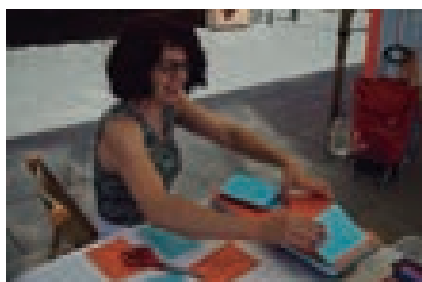


## **TALLER DE PREVENCIÓ AMB DIBUIXOS AGNÈS FERRER**

A la tarda, els nostres petits voluntaris vàren aprendre dibuixant com podem comunicar que no hem de fumar, que el tabac és dolent per a la nostra salut.

La millor decisió és deixar-ho!!!

GRÀCIES PETITS VOLUNTARIS, PAPES I AVIS PER ACOMPANYAR-LOS!!



## **AMICS DE L'ÒPERA DEL VALLÈS ORIENTAL I FUNDACIÓ UNIVERSITÀRIA MARTÍ L'HUMÀ**

Sempre ens ha semblat que el dia de Sant Jordi, era molt creatiu... La Sílvia Rovira d' Amics de l'Òpera del Vallès Oriental ens va venir a veure aquest Sant Jordi a la nostra parada de roses per la vida i allà va néixer aquesta idea: al bell mig del carrer, un piano, una soprano, un pianista...i així el Vallès ha pogut gaudir en aquesta marató d'Activitats d'un tast d'Òpera al carrer.

Per al dia del Càncer de Mama... Podríem continuar amb aquesta iniciativa que ha estat un èxit de la mà de la Fundació Universitària Martí l'Humà.



## **XICS I ONCOVALLÈS FEM PINYA!!!!**

El nostre padrí, el Dr. Carles Vallbona, el dia de la presentació de la fundació a la Mútua del Carme, en va dir: Oncovallès serà igual que els Xics, tot el Vallès Oriental farà pinya!

Avui les seves paraules s'han fet realitat!

Entenem que junts seguirem caminant...

## **UN DIA DE SOMNI!!!!**

Ha quedat demostrat que la suma de moltíssimes entitats també suma donatius, que és el que la Fundació necessita per tirar endavant.

Hem parlat molt de totes les activitats d'aquest dia, les volem resumir en que la unitat fa la força.

**LA FORÇA QUE NECESSITA ONCOVALLÈS PER  
CONTINUAR CONSTRUINT!!  
ONCOVALLÈS VOLUNTARIAT EN MARXA!!  
GRÀCIES VALLÈS ORIENTAL!!**





# En primera persona

**Cuántas veces habré entrado y salido de algún hospital para ver algún amigo, a un ser querido... Siempre he pensado que su dolor no iba conmigo.**

Nunca piensas que la vida te pueda dar la espalda y mucho menos que el cáncer llegará a llamar la puerta de tu casa. Pues sí, sí lo hizo. Y yo le abrí la puerta. Entonces sólo tenía dos salidas. Una era la más sencilla; abandonar, darlo todo por perdido e irme con él, la otra; era luchar con todas mis fuerzas para superar este largo y tortuoso camino hasta el final. Desde entonces llevo dos años luchando, y es difícil acostumbrarse a los cambios del hospital, de los médicos, de las enfermeras, de los tratamientos... Tienes la sensación de que esto pertenece a otro mundo, que esto no te está pasando a ti. Pero la realidad es ésta y por ella debemos luchar.

Desde el primer momento tuve una prioridad, hacer que el cáncer quedara en un segundo plano. Empecé a buscar refugio entre mis canciones, con la guitarra y escribía en cualquier parte.

A todo esto seguía con mi vida, con mi rutina, con mi medicación, con mi comida... Aunque tenía poco apetito era importante tener algo en el estómago. Me salieron granos por todo el cuerpo y se me cayó el pelo. No era nada agradable pero no por eso dejé de salir a la calle. El cáncer me afectaba físicamente pero no cambió mi manera de vivir y sentir las cosas.

Si hubiera tomado la primera salida y hubiera abandonado, todo lo hubiera sufrido en silencio, sin salir de casa y no hubiera solucionado nada. Es muy importante tener inquietudes y ganas de hacer cosas, leer, pintar, cantar... ocupar la mente. Nuestras ganas de vivir deben estar presentes por encima de todo en cada segundo de nuestra vida.

La medicina del cáncer está muy avanzada y contamos con los mejores médicos en éste campo, nosotros debemos luchar y luchar. Querer es poder.

A veces, en casa, me abrazo a mi guitarra y mi mirada se queda fija en un punto. Mi cabeza de vueltas y pienso: ¿por qué a mí? Rápidamente pienso que debo aceptar esta enfermedad pero más me cuesta aceptar la indefensión de los niños que también les ha tocado pasar por este largo y complicado camino.

25 de mayo de 2015

Poeta de Llinars

*Jaume González Perol*



## 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 (liti, cadires de rodes, ajudes de bany)

C/. Sant Jaume, 53 - 08401 GRANOLLERS

Tel. i Fax. 93 870 53 41

ortopediadelvallès@terra.es

www.ortopediadelvallès.net

Horari de dilluns a divendres

Matí de 9,30 a 1,30

Tardes de 4 a 7,30

## Nati Jiménez

**Nada mejor que empezar con unos besos, una sonrisa y un "hablamos de lo que quieras, no tengo secretos".**

Así empieza mi charla con **Nati Jiménez Ruiz** (me recalca que Jiménez con J).

Va a cumplir 70 años en Agosto, *"No lo digas, tengo todavía 69"* y se ríe picaronamente. No parece tener esta edad: su vitalidad y su desparpajo la hacen mucho más joven.

Granadina de La Alpujarra, catalana de adopción desde los 9 años. Ahora va a volver por primera vez a sus orígenes, de los que no renuncia, con ilusión y ganas de ver donde pasó su niñez.

Recuerda que sus 15 años coinciden con la canción del Dúo Dinámico. Con el que fue su novio (después su marido) y pudo disfrutar de esta música. Ahora, después de un matrimonio frustrado por el abandono del marido, está casada con un buen colaborador de Oncovallès, **Emilio**.

Dama de honor de los Juegos Florales de Barcelona en el año 1965. En la foto está guapísima y *"no veas como me miraban"*.

Hablamos de su vida laboral. Trabajadora incansable. Compaginar el trabajo y criar a cuatro hijos no fue tarea fácil. Ahora se declara *"muy gallinita"*. Le encanta estar rodeada de todos los suyos, esos que le hacen sentir feliz y afortunada.

Pero no es la historia lejana de su vida la que nos tiene sentados uno frente al otro. Es la coincidencia de encontramos los dos en Oncovallès.

Me cuenta que hace siete años le diagnostican un cáncer de pecho. Después de una mamografía con resultado negativo (un bulto en el pecho no se detectó, pero ella sí lo notaba) fue la Médico de cabecera que en una visita rutinaria le dio el aviso de un nódulo de 5 cm. En una ecografía posterior le confirman la enfermedad, con dos tumores. Al año siguiente, después de un período de quimio, es operada. Pecho, ganglios y zonas limítrofes son extirpados. Después, la recuperación y la reconstrucción mamaria: extensores y más tarde prótesis.

Tratamiento posterior: *"la pastilla de marras que te deteriora los huesos y que cuando la dejas parece que te liberas"*. Seguir con los controles periódicos y superar *"los bajones"* es su vida durante 5 años. Los ánimos de los que te rodean, la actividad de voluntariado, la afición artística y la familia son lo que le dan ánimos para disfrutar de la vida.

Me dice que es creyente. No sabe darle nombre a este credo, *"pero sí, con dudas soy creyente"*. Tiene miedo a la muerte, dudas al más allá. Comenta que tienes la libertad de elegir tu camino y ese *"algo en lo que creer"* es lo que encontraremos en el más allá.

No valora la posible injusticia que le ha supuesto esta enfermedad. *"Me ha tocado"* y sólo le preocupa que no le pase a los suyos. *"Que ya tengo capacidad para absorber todo lo que me echen"*. Que respete a sus hijos y nietos, que lo aguantará todo. Experiencia tiene, *"toda entera operada, de arriba abajo, por todos lados: manos, matriz, apendicitis,..."*

Sí cree que estas afecciones, cada vez más diagnosticadas en gente joven, podrían ser una injusticia.

Cuando le pregunto sobre el llorar, sobre el sentimiento de la rabia de oír la palabra cáncer cuando le afecta a uno, me dice

*"algunas lagrimillas pero ahora no puedo"* dice convencida y cree que será por la medicación. El apoyo de la familia ha sido esencial en el proceso de recuperación.

También quiere vivir hasta muy allá. Eso sí sin ser una carga para nadie. No quiere dar la murga. *"Los noventa de mi madre fueron una fiesta, los noventa y cinco ni te cuento y los cien apoteósica"*. Ya se conforma ella con lo mismo. Con respecto a la muerte opina que como es lo último que se hace, que tarde, que no hay que correr.

Cuando hablamos de Oncovallès le sale la vena de agradecida. Lo conoce por la Psicóloga (Carmen Cortés, que también atiende en Oncovallès) que la visita en el Hospital de Granollers



después de la operación. Una vez entrada en la Fundación ha sido usuaria de los servicios que presta la entidad: reiki, psicóloga, talleres, etc. Tan es así que ahora es una colaboradora, junto a su marido, de la asociación. Dice *"lo necesitaba y la entidad me necesita"*. Hay que verla desfilando como modelo cuando se hace la desfilada anual de Oncovallès.

Toda esta simbiosis le ha cambiado *"el xip"*. Disfruta más de la vida, lo pasa mejor. *"El teatro, el teatro es lo que más me gusta"*. No solo en Oncovallès si no también en Bellavista, su barrio, donde lleva una vida activa.



Terminamos mirando fotos, que alguna elegiremos para salir en esta entrevista. Y se ríe cuando le pido en las que ella se encuentre más guapa.

En la despedida más besos, y *"oye que sea una buena entrevista"*. Me recuerda que *"soy agradecida con todos los que me han ayudado a superar la enfermedad"*, que no me olvide de ponerlo. Ahora disfruta de *"mi otra vida"*, de la segunda oportunidad a la que tiene acceso y que está convencida que le va a durar muchos años, *"como mi madre"...*

Después de siete años de lucha, con el alta médica en el bolsillo y las ganas de vivir de Nati, sólo puedo decir: **¡Pura vida, Nati es pura vida!**

**Ramon Mora**

## El meu futur és AVUI. Maria José Delgado

Maria José Delgado és una dona molt especial de 48 anys amb una vida que, malgrat ser-li adversa, li ha guanyat la partida, fins ara. Nascuda a Barcelona fa 48 anys, passa els tres primers anys de vida a la Maternitat. El pare havia mort d'accident de moto, uns mesos abans que ella arribés al món. Uns anys després, la mare té una nova parella i se l'emporta a viure amb ells. 4 germanastres, pocs recursos, viuen al carrer. Sap, doncs, de les trifulgues per sobreviure des de sempre. Coneix el seu marit als 22 anys; s'hi casa als 26. Té dos fills, una noia i un noi.

L'any 2005 va al ginecòleg a Granollers, no es troba bé, sap que alguna cosa no rutlla. No n'hi fa cas, tot i que ella li demana ajut. Sent que un cos estrany creix dintre seu. És asmàtica, potser els feia por entrar-me a quiròfan, comenta.

La veu un altre ginecòleg de la Vall d'Hebron, que la revisa a fons i, conscient del què veu, l'ingressa. Li diu que te un mioma, que aquests tumors solen créixer entre 1 i 2 mm per any. Segons Maria José: "el meu va créixer 7 kg en 15 dies. Aquell temps perdut, quan ningú m'escoltava, va ser massa llarg."

La van entrar a quiròfan d'urgència, pensant que tot estava perdut. Ella només els va demanar que, qui l'operés, fos humà i fes l'impossible. "No puc morir, els fills em necessiten." Intervenció complicada, un 85 % de possibilitats de reeixir però, sense operar, era el final."

Als quinze dies la van tornar a operar, per acabar de fer neteja, "pensaven que no em recuperaria mai."

No obstant això, Maria José seguia dient que sí, que es recuperaria! Que li urgia estar prop dels fills. "Els metges creien que era la morfina que m'excitava."

Radioteràpia, 40 sessions molt dures, vòmits, diarrees. Matins a l'Hospital, tardes a la feina i a cuidar els fills.

Poc després un altre tumor a la pelvis, molt complicat; la tornen a intervenir, sempre a la Vall d'Hebron, que Maria José considera casa seva. Els metges formen part de la seva família, ja que el tracte que li donen és molt bo. Noves 35 sessions de quimioteràpia, 5/6 hores cada 10 dies. "Intentava caminar pel passadís, portava xocolata per als que, com jo, ens trobàvem en una situació complicada."

"Mai trista, em maquillava, em pintava, mai em vaig posar un barret, però sí mocadors."

Arribava a casa a última hora del dia, trobava els fills, "m'abraçaven i ploraven. Menjava amb ells, tot i que sabia que vomitaria. NO puc menjar normal. La nutrició és només per la via". Quan els acompanyava a l'escola, portava una bossa per evitar que el vòmit l'impedís conduir. La filla li demanava: "i a tu, qui t'anima?" La seva resposta era sempre la mateixa: "intentava fer com si no passés res, somriure, malgrat els vòmits."

Poc després apareixen altres tumors: de vesícula (porta bossa i ha perdut el recte; dificultats, per tant, amb la femta), de coll uterí, no té musculatura a l'anus, té fistules, cremades, febres. Te tancats-obturats els budells prim i gruixut. Còlics, dolors, vòmits de femta...

Els professionals de la sanitat NO saben què fer davant la seva serenitat i resistència. Ha perdut un ronyó, conseqüència de la radioteràpia; l'altre funciona el 50 %. Porta una bossa també per a la femta. Té la meitat del colon, un trosset d'intestí.

Ha entrat 23 vegades a quiròfan. S'alimenta per una via que programa ella mateixa, similar a la bomba de la quimioteràpia, que dura tota la nit: potassi, magnesi, antibiòtic.

Fa 6 o 7 petites menges per dia: batuts energètics, fruites líquades, pastanagues, taronja, pomes, maduixots, raïm, però també arròs, pernil dolç, truita.

"Mai he sentit la mort a prop. Somniant, em vaig dir: vençeré el càncer. I ho vaig dir al metge, el Dr. Antonio Gil." Com tots els que l'atenen, l'admira.

"Em diuen que sóc un àngel, que no té explicació que segueixi amb vida." Fa tres anys va estar en coma una setmana, a la UCI, set mesos, des del 26 de desembre fins el 28 de juliol. La van operar en sis ocasions. Va patir una infecció hospitalària.

Quan va començar a reaccionar tenia els pulmons afectats. "No podia moure els peus. Un fisioterapeuta em va ajudar, no m'aguantava dreta.

Tot i que sé que tinc càncer i tinc alguna que altra depressió m'oblido sovint de la meva malaltia."

Cada tres mesos li fan proves. El seu aspecte és jovial, somriu sempre, malgrat ha d'estar pendent, de forma constant, de buidar les 3 bosses protectores, de patir per dutxar-se, d'haver de dormir en una postura anormal. Ah! I les bosses, les ha fetes ella amb retalls de roba vella...

No sent ràbia, però s, impotència, que procura substituir amb esforç i bon humor. "Intento mirar endavant. Em dic: puc posar-me dreta! Lluitaré! Vull viure amb plenitud el present, oblidar-me del passat. Sóc conscient que el meu futur és AVUI..."

Recorda que de petita li deien que era lletja, no l'estimaven. "Mai he sabut com era l'abraçada d'una mare. Jo he ensenyat als meus fills a respectar tothom. El principal valor és el cor. Els he educat en aquells valors que a mi NO em van ensenyar: mirar la gent, estimar-la. O com s'estima una persona gran, com s'abraça una mare. Tot allò que jo no vaig conèixer fins que vaig sortir de casa, vull que ho tinguin ells."

Els fills tenen por de perdre-la, és ella qui els anima. "Fins que em tirin terra al damunt no us amoïneu. Siguem positius!"

Montserrat Ponsa



# el dia de la teva Boda

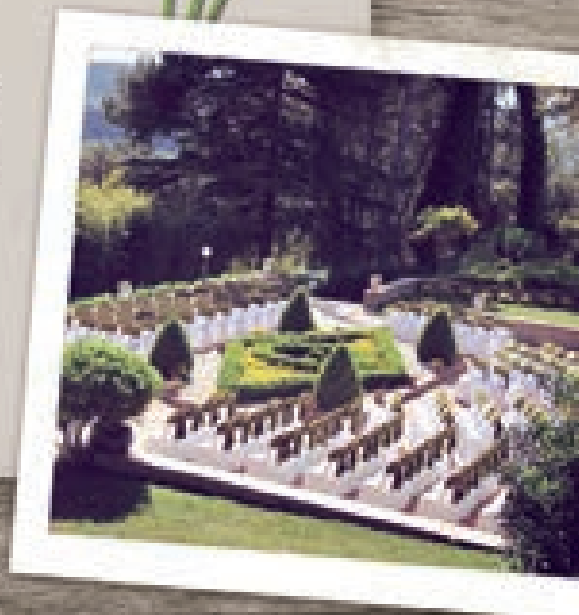
...volem que gaudis amb la sensació  
de llibertat i felicitat plena sense  
complicacions.

Mas de Sant Lleí vibra en un entorn  
natural, elegant, romàntic, on la seva  
història i misticisme et regalaran  
un dia que perdurarà per sempre  
en la teva memòria.



MAS DE  
**SANT LLEÍ**

Ctra. Granollers a Masnou, km 10,5  
08410 - Vilanova del Vallès  
T. 93 845 88 22 - F. 93 845 88 23  
[www.masdesantllei.com](http://www.masdesantllei.com)



AMB EL SUPORT DE



BarcelonaTurisme

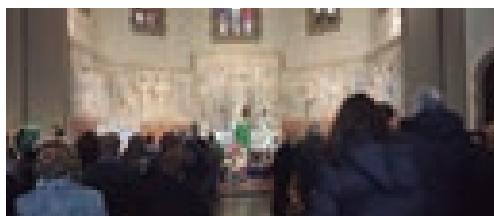
# A l'entorn d'Oncovallès

## Activitats a Granollers

**Un any més celebrem una missa per donar gràcies, recordar als que falten i la importància d'estimar-nos i estimar la vida cada dia.**

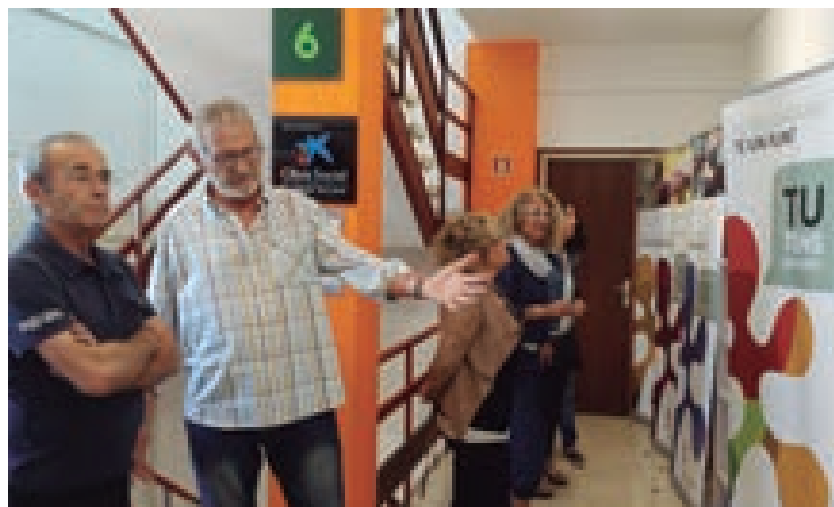
Senyor:

Que tots els que avui ens trobem aquí, grans i petits, et sapiguem donar gràcies i que sapiguem ser uns fills agraïts per tot el que rebem de tu. **PREGUEM**



### INAUGURACIÓ DE L' EXPOSICIÓ ITINERANT DEL PUNT DE VOLUNTARIAT A LA FUNDACIÓ ONCOVALLÈS

El dia 21 de maig, es va inaugurar l' exposició itinerant del Punt de voluntariat a Oncovallès.





## V Concurs de Dibuix Infantil Els grans dibuixos dels més petits

Entre les moltes propostes organitzades per Oncovallès al llarg de l'any, cal destacar el V Concurs de Dibuix Infantil "Els petits voluntaris fan grans dibuixos", una iniciativa que té com a protagonistes, com el seu nom indica, els més petits. El títol general de la iniciativa, que va comptar amb l'elaboració de 280 dibuixos, va ser "Arbres decorats, arriba Nadal" i es va fer durant la Fira de Nadal de 2014. Tant els dibuixos realitzats com els premiats es van poder veure exposats a la seu de la Fundació Oncovallès. El lliurament de premis va tenir lloc el 18 de febrer amb la presència de representants de la Fundació, així com dels guardonats, acompanyats pels seus familiars.

El concurs té com a objectiu "donar a conèixer la tasca d'ajuda que fa la Fundació als malalts de càncer i als seus familiars d'una manera propera, iniciant els més petits en la cultura del voluntariat".

El veredict del jurat, el va emetre la monitora d'art-teràpia, Núria Molina i va ser encapçalat per Agnès Ferrer. Un any més, el lliurament de premis va estar presidit per l'emoció dels guanyadors, satisfets de poder recollir els obsequis amb què van ser premiats, gentilesa de diverses empreses de la ciutat.

Per part de la Fundació, Pere Cladellas, president, i Carme Grau, coordinadora de l'entitat, van agrair als nens i a les seves famílies la participació al concurs, i els van convidar a "seguir recolzant propostes com aquestes per potenciar encara més el voluntariat i la sensibilització vers tot allò que té a veure amb les propostes d'Oncovallès".

Taller de Lletres

Els guanyadors del concurs van ser:

- Edat de 8 a 9 anys: **Nauha Maumne**, de 9 anys.
- Edat de 6 a 7 anys: **Elna Puig**, de 7 anys.
- Edat de 2 a 5 anys: **Héctor Ramos**, de 3 anys.
- El més poètic: **Lucia Vares**, de 7 anys.
- El més espontani: **Iker Rubio**, de 2 anys.
- El més alegre: **Laia Garcia**, de 6 anys.
- El més expressiu: **Nora Vilardell**, de 2 anys.





# Activitats per recaptar fons Granollers

## Cursa la Mútua

- Taula informativa
- I Cursa Infantil la Mútua



## Sant Jordi

- Roses per a la Vida
- Signatura de Llibres
- Llibres Reciclat



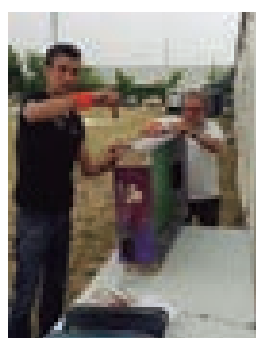
## Encants

- Encants d' Oncovallès i Tómbola de Juguines Reciclaes



## Fira de l'Ascensió

- Tómbola de juguines Reciclaes a la Fira de l' Ascensió
- Voluntariat en marxa!



# La Garriga

## Tómbola i Pintors solidaris

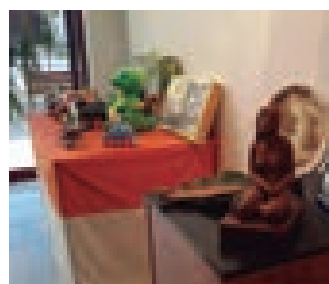
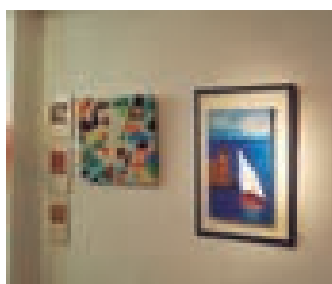
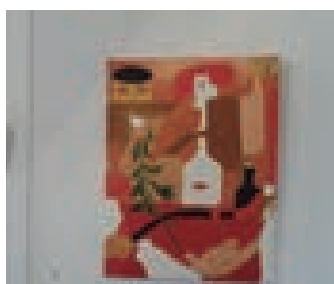
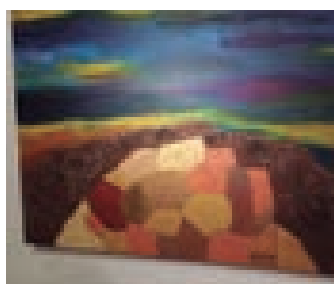
**4 DE FEBRER DIADA CÀNCER INFANTIL- INAUGURACIÓ I EXPOSICIÓ DE PINTORS SOLIDARIS I TÓMBOLA DE JOGUINES REICLADES DE L'ESCOLA GIROI DE LA GARRIGA.**

Volem donar les gràcies per endavant a totes les persones varen fer possible que tant l'art solidari com les joguines reciclades es transformessin en

donatius per ajudar a tirar endavant el nostre projecte.

Ja fa molts anys que l'Ajuntament de la Garriga ens dona suport per poder oferir així un bon servei a tothom que ho pugui necessitat.

També agrair a tots els voluntaris la seva il·lusió i empenta per dur-ho tot a terme.



## Taula Càncer Infantil



## Entrega joguines Escola Giroi



## Sant Jordi, La Garriga



## Entrega Vànova



## 10è Premi de Poesia i Prosa Pepi Pagès



Dijous dia 18 de juny a les 19:30h a l'Espai la Gralla va tenir lloc el lliurament del **10è Premi de Poesia i Prosa Pepi Pagès** de la mà dels membres del jurat d'Oncovallès, patrocinat per Pruna i Fills. Pere Cladellas, president de la fundació va fer la presentació amb unes paraules acollidores que van ser el tret de sortida per al lliurament del premi literari. Tot seguit Teresa Riera, filla de Pepi Pagès va presentar el jurat d'enguany: Ma. Àngels Coma, Rosa Serra i Santi Montagud. En aquell moment va recordar la mare amb la lectura d'un poema d'ella sobre el mar i la mar... entranyable, emotiu i proper i, encara amb la salabor a flor de llavi, va seguir la tarda amb les paraules del poeta Santi Montagud: *Poesia, aportacions terapèutiques del qual en recordem un fragment: "La poesia, una arma per lluitar contra la malaltia maleïda. Una porta de sortida al patiment, una pluja d'energia, una barreja de lletres que han estat convertides, com per art de màgia, en armes carregades d'esperança."*



Tot seguit, M. Àngels Coma va lliurar el segon premi a **Llavors, quan veig les estrelles**, de Judit Asturgó i Casoliva. És un poema amb una sonoritat musical molt clara. L'autora crea la imatge de les estrelles i ens les presenta com l'interlocutor necessari en què recolza el seu cor. En l'obra, el fil conductor són les reflexions d'una persona que toca fons i li cal l'acceptació del pes a suportar. La jove poeta ens ha transmès la **fortalesa i la positivitat** de la primera fase de la malaltia, quan busca respostes al problema i pregunta al destí que es veu transformat i s'aboca a la fase d'haver de lluitar pel seu futur. Està satisfeta pel combat, **mira al cel i el camí dels estels** ofereix perspectiva i esperança.



Després se'n van llegir algunes estrofes i tot seguit Rosa Serra va lliurar el primer premi a Maria Farners Casas i Fontcuberta per **Les quatre estacions**. És un relat sensible, directe, colpidor; romàntic, revel. L'autora enllaça dolor profund i vida a la menuda, entre detalls quotidians que ens mantenen desperts. Escriu una subtil associació entre les fases de la malaltia i les estacions de l'any, presentat com la pluja de saó serena i fèrtil amb un cromatisme lingüístic acurat, deliciós, tendre i original que uneix cos i ànima; amb situacions plenes d'amor, de sensualitat i d'esperança que, sincerament, ens van captivar. En acabar, es va fer la lectura d'alguns fragments del text. Fou un tastet que va enllaçar amb la cloenda i el posterior brindis amb cava. L'ambient de la sala va tenir un to íntim, familiar i proper. Tothom se sentia d'allò més bé. Cal dir que el premi va tenir eco i uns dies després la fundació Oncovallès va recordar-ho de la mà de les dues guanyadores que així expressaven el moment viscut:

"Bon dia, de tot cor agraeixo el premi que em vàreu atorgar el dijous. Agraïments a la Fundació, a la família de la Pepi Pagès, al jurat, a la lectora dels fragments del text... amb la vostra amabilitat i la vostra manera de ser em vaig sentir com a casa! " Moltíssimes gràcies. Farners

"Hola, vaig entrar a la Gralla amb una barreja de nervis i incredulitat, però de seguida em vaig adonar que la fundació era com una família i el clima distès i amable em va acollir des del primer moment. Ningú, ni tan sols jo, esperava que una noia de 17 anys fos premiada. Per això, encara amb més motiu, sóc feliç d'haver pogut contribuir al record de Pepi Pagès i, sobretot, d'haver conegut la fundació Oncovallès, a qui agraeixo no només el premi, sinó també la tasca imprescindible que fa per a tants i tants malalts de càncer." Moltes gràcies. Judit

Un altre any, les paraules surten del cor, de l'experiència viscuda, del gust per viure i, sobretot, per compartir la salut i també la malaltia. El tresor que la literatura guarda dins seu és un cant antic que es vivifica en un joc de miralls, de llunes i de jardins amb flors incansablement primaverals. Moltes gràcies a totes les persones que fan possible aquest somni tan real. Col·laborar-hi és un luxe.

Rosa Serra i Sala

## Oncovallès reconeix la tasca del voluntariat

**Participen en diverses iniciatives i tallers que la Fundació porta a terme amb pacients a la seu de l'Avinguda del Parc.**

En el decurs del sopar d'estiu, els voluntaris van compartir els projectes amb d'altres companys que hi treballen durant tot l'any d'una manera altruïsta.

Pere Cladellas, president de la Fundació Oncovallès, i Carme Grau, coordinadora de l'entitat, van agrair dimecres passat al vespre, la tasca realitzada al llarg de l'any pel grup de voluntaris. Es tracta d'un grup de persones que dediquen bona part del seu temps a desenvolupar activitats relacionades amb les iniciatives que Oncovallès fa durant tot l'any. Els voluntaris, segons la seva disponibilitat i les seves habilitats, participen en els diversos tallers que s'hi fan amb els pacients.

D'altres acompanyen els pacients, els escolten i ajuden... Oncovallès, que compta actualment amb més de 50 voluntaris, voldria augmentar encara més aquest grup tan actiu i tan dinàmic, sense el qual moltes de les activitats que s'organitzen no es podrien dur a terme. El paper dels voluntaris és vital, segons es va poder comprovar fa uns dies amb motiu de l'organització de la 1a Marató contra el càncer

de pulmó, una iniciativa que aquest any s'ha saldat amb la recollida de més de 10.000 euros, una quantitat que supera clarament la de l'any passat.

Als voluntaris que participen als tallers, la majoria d'ells amb una notable acollida, cal sumar d'altres que participen a la revista Oncovallès, que edita dos números a l'any. Des d'Oncovallès es destaca el paper transcendental que tenen els voluntaris, i en aquest sentit, tant Cladellas com Grau van remarcar en el decurs del sopar d'estiu *"la gran ajuda que amb el seu exemple presten a Oncovallès i a la societat en general"*. Oncovallès fa temps que compta amb voluntaris, entre els quals el Dr. Carles Vallbona, metge resident a Houston, promotor i impulsor d'aquest moviment en aquesta entitat.



## ENCESA FLAMA DEL CANIGÓ

Un any més, la Flama del Canigó arriba a casa nostra. No podríem començar una revetlla sense la llum de la Flama que ens acompanyarà fins l'any vinent.

**Oncovallès vol compartir aquesta llum amb tots vosaltres!**



# Col·laboracions i Convenis

## COOPERATIVA ESCOLAR "EL RUSC" DE L'ESCOLA LLEDONER

**Alumnes de l'Escola Lledoner visiten Oncovallès amb motiu del Dia Mundial sense Tabac**

**Els voluntaris del futur**



Vint-i-cinc alumnes de l'Escola Lledoner de Granollers i la seva professora van visitar, el passat dia 29 de maig, les instal·lacions d'Oncovallès. El motiu, veure l'exposició *"El voluntariat té un punt"*, una mostra itinerant organitzada per l'Ajuntament de la ciutat que té com a objectiu conscienciar la gent de la necessitat de participar com a voluntari tot ajudant a les entitats per tal que aquestes puguin desenvolupar la seva tasca social.



Amb 10 i 11 anys, els alumnes de 5è A de l'Escola Lledoner van seguir les explicacions que, sobre el voluntariat en general, va donar la coordinadora d'Oncovallès, Carme Grau, i tot seguit van fer un recorregut per la seu, on van rebre tota mena d'explicacions sobre els tallers que es fan i serveis que s'ofereixen. L'exposició oferia informació sobre les diverses maneres que es pot fer voluntariat en les seves vessants, cultural, social, comunitària, internacional, ambiental...

Els alumnes, però, també van oferir la seva solidaritat a Oncovallès, al qual van fer lliurament d'una aportació de 46,70 euros corresponent al 10% de les vendes de productes elaborats per ells dins el projecte escolar de Joves emprenedors.



El comentari sobre la seva visita podria acabar aquí, però seria injust no parlar una mica més de la xerrada que van escoltar i que va estar protagonitzada per les seves preguntes a l'entorn de la malaltia del càncer (tema que no els era desconegut ni molt menys) i els perills que comporta fumar, ja que la xerrada era organitzada tanmateix al voltant d'aquest tema amb motiu de la celebració, el dia 31 de maig, del Dia Mundial Sense Tabac.

Les seves preguntes van servir per mostrar com i de quina manera els més joves estan força familiaritzats amb la paraula càncer. Molts dels nens van explicar experiències conegudes relacionades amb els seus familiars (avis especialment) i van expressar també la seva preocupació pel fet que *"sigui tan difícil de curar"*.

En aquest sentit, Carme Grau els va informar sobre els problemes que produeix el tabac en les persones tot incidint en les seves repercussions i la seva relació directa amb el càncer de pulmó especialment, i en d'altres en els quals també incideix negativament. De fet, com destacaven els alumnes, el tabac sempre és dolent, d'aquí que un dels infants assistents tingués clar que *"aquest tríptic que informa sobre els perills del tabac al portar al meu pare, que fuma molt"*.





## Torneig de Pàdel



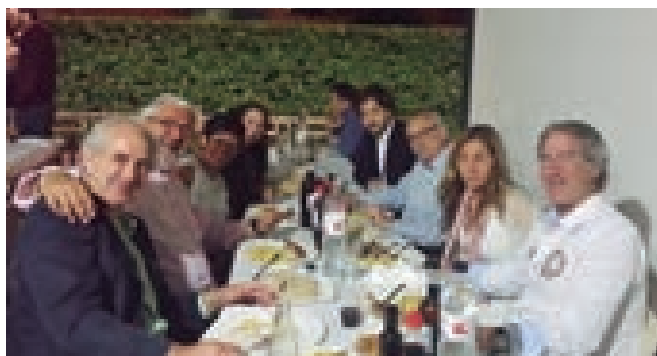
### El passat 8 d'abril es va fer la presentació a la Roca Village del I Torneig Benèfic de Pàdel

L'acte va estar presidit per l'alcalde de la Roca del Vallès el Sr. Rafael Ros, el Regidor d'esports el Sr. Cèsar Alcalà, el Sr. José Luis



Vallvé de l'escola de Pàdel Indoor Granollers, les jugadores Xènia Clascà i Paula Manchón, impulsores d'aquest somni i la Fundació Oncovallès.

També varen assistir altres personalitats com Vador Lador, la cantant Lucrecia i la germana de Jordi Cruz, en representació seva.



### Èxit del I Torneig a benefici d'Oncovallès

El dissabte dia 16 de maig a la nit, les instal·lacions del Pàdel Indoor Granollers, situades al Polígon Sant Julià, van ser l'escenari del lliurament de premis del I Torneig Benèfic Oncovallès, una proposta social i esportiva de caràcter solidari que ha tingut una gran acceptació. En total hi van participar 90 parelles i es va disputar en la categoria masculina i femenina en la modalitat esmentada, amb partits molts disputats en totes les categories.

El campionat va tenir com a màxims guanyadors Nic Vilar i David Lloret, que es van imposar en la categoria masculí A a Sergi Arquerons i Xavi Arquerons, i en el femení, a Xènia Clascà i Paula Manchón, que van guanyar a Iris Carretero i a Adriana Vallès. En la categoria B, els campions van ser Iván Alcántara i Juanjo Rodríguez; en la C, van guanyar Xavi Abolafio i Julián Martín, mentre que els sots campions van ser Xavi Martín i Joan Navarro. Pel que fa al femení, categoria B, les campiones van ser Mireia Álvarez i Maria Lloret, que es van imposar a Cristina Sisó i Verónica Rodríguez; en la categoria



C, Adriana Clascà i Alexandra Torralba van guanyar a Marta Murcia i Sònia Gubern.

Aquesta iniciativa solidària ha estat possible gràcies al recol·lament de Pàdel Indoor Granollers, La Roca Village, l'Ajuntament de la Roca del Vallès i de persones vinculades al restaurant ABaC de Barcelona de Jordi Cruz.

El lliurament de premis va comptar amb la representació de diferents membres d'aquestes entitats, les quals es van mostrar molt satisfetes de poder col·laborar amb la Fundació Oncovallès, representada al sopar pel seu president, Pere Cladellas, i diversos membres i voluntaris de Granollers i la Garriga. El Pàdel Indoor Granollers i el seu màxim representant, José Luis Vallvé, es van mostrar molt satisfets de poder col·laborar amb Oncovallès i van agrair a tots els jugadors i jugadores la seva participació en el torneig.

Després del sopar, una entretinuda i efectiva subhasta de material esportiu i d'altres articles va servir per recaptar més de 600 euros, els quals serviran perquè Oncovallès pugui dur a terme les diferents tasques que realitza. Cladellas, en nom d'Oncovallès, va agrair als organitzadors la celebració d'aquest primer torneig benèfic de pàdel.

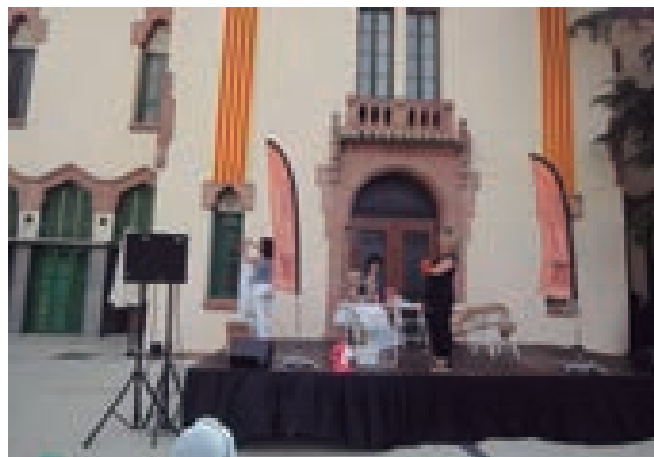


**Finalment però, al total de la recaptació va ser de 2.037 €**

## L'HOSPITAL GENERAL DE GRANOLLERS CAMINA CAP AL CENTENARI

### Oncovallès se suma a l'Hospital per cuidar de tu!

En la commemoració d'aquest dia, els voluntaris d'Oncovallès van estar molt contents de participar en aquest acte.

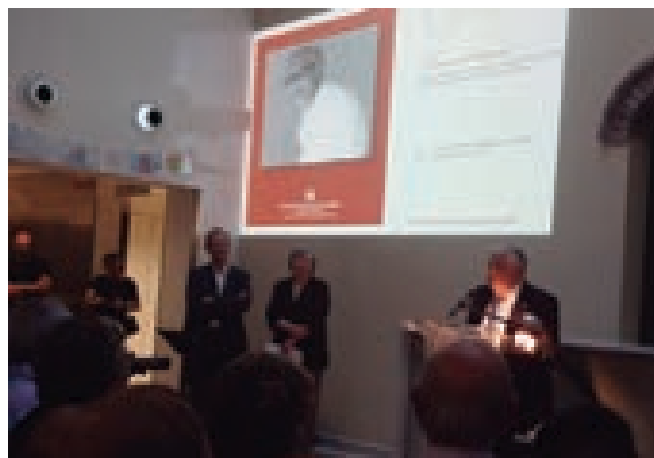


L'Hospital de Granollers reconeixerà cada any a persones i entitats.

Els guardonats del 2015 a títol pòstum van ser:



Presentació per part del Dr. Rafael Lledó



Dr. Josep Ma. Reixach (Metge Ginecòleg 1917-2007)

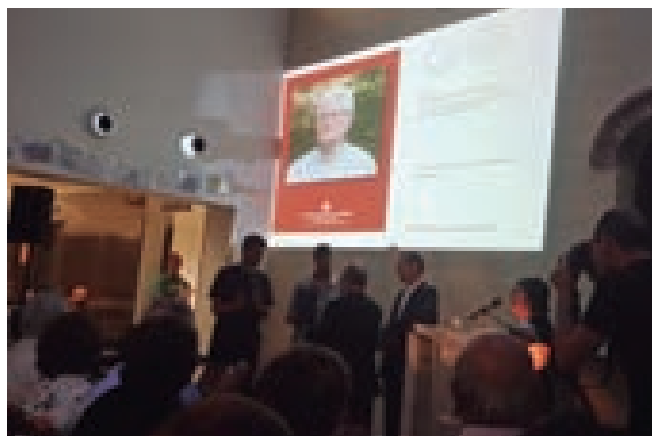


Dr. Josep Ma. Campos (Metge Cirurgià 1941-2014)

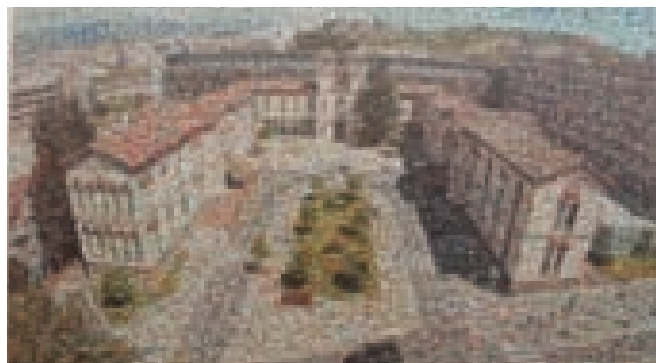


Sr. Daniel Pérez (Infermer 1913-1998)

## Altres guardonats:



**Sr. Agustí Trullà (Gerent de l' Hospital General de Granollers durant 1976-1987)**



**Congregació de Germanes Carmelites de la Caritat-Vedruna presents a Granollers des de l'any 1885**

Vam gaudir de l'entrega de Premis del Concurs de Fotografia del Personal de la Casa i d' un vídeo fet pels alumnes de l' escola Pia. A través dels ulls i la narració d'una nena ens endinsava a un dia qualsevol al Hospital. Molt emotiu.

Volem agrair a l'Hospital que ens hagi deixat gaudir d'un dia tant especial.

Gràcies,

**Carme Grau**  
Coordinadora Oncovallès

**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

**C&C COMUNICACIÓN**  
CREATIVIDAD Y DISEÑO

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

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



## RECONeixEMENT BANKIA MADRID

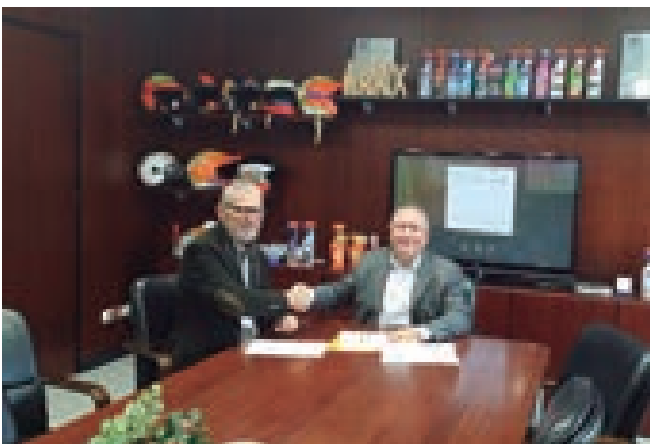
Gràcies a Bankia pel seu reconeixement. Ha estat un privilegi per a nosaltres poder-ho compartir amb 3 entitats més d'àmbit nacional. Continuem treballant al màxim.



## RENOVACIÓ CONVENI AIGUAFREDA

Comencem l'any renovant convenis. Hem tancat l'any 2014, donant servei a més de 2.300 persones de tot el Vallès Oriental. Voldríem demanar i a la vegada agrair a tots els ajuntaments del Vallès el seu suport en aquests convenis.

Aprofitem per donar les gràcies a l'Ajuntament d'Aiguafreda pel seu suport durant tants anys.



## SIGNATURA CONVENI KH LLOREDA

La responsabilitat corporativa de les empreses, comença per la sensibilitat de les persones, així ho demostra KH Lloreda, de la mà de Josep Ma. Lloreda. Gràcies a ell, el nostre departament de psicooncologia camina any rere any.

El dia 24 de març es va signar el nou conveni, que ens dona tranquil·litat un any més per poder donar suport, als nostres malalts i familiars, donant qualitat de vida al seu dia a dia.

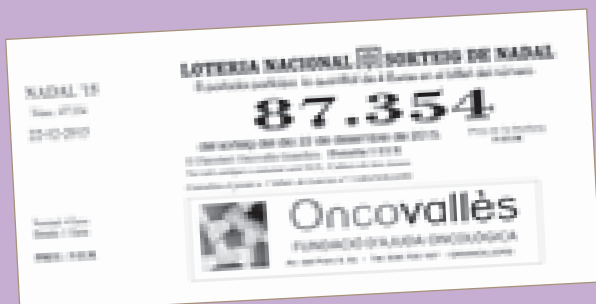


## RENOVACIÓ CONVENI SANT FELIU DE CODINES

Tenir cura de la gent del nostre municipi és una tasca important dels ajuntaments. Avui hem renovat el conveni amb l'ajuntament de Sant Feliu de Codines. Ens sentim molt contents ja que amb el seu suport i el de tot el grup de voluntaris de Sant Feliu, podem continuar ajudant a tothom que ens necessiti.

# Agenda

## LOTERIA NADAL

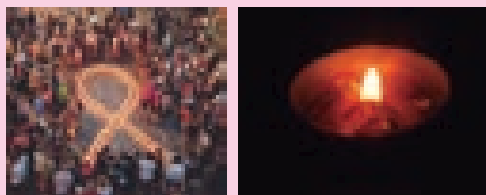


**Col·lecta anual a  
Sta. Agnès de Malanyanes:**  
23 d'agost de 2015

**Fira de la Carbassa  
a St. Feliu de Codines**  
10 i 11 d'octubre de 2015

Durant el cap de setmana es farà un sorteig d'un quadre de l'artista Emili Lloret amb la temàtica de la fira, en benefici de la fundació Oncovallès.

## DIADA CÀNCER DE MAMA 19 OCTUBRE



Activitats al vallès oriental  
dissabte 17 d'octubre  
Suma't a donar llum al nostre llaç rosa,  
participa a l'encesa de la teva espelma  
**t'agradaria ser voluntari?**  
**afegeix-te a la festa!**

## XIII Sopar Benèfic Fundació Oncovallès

Lloc: Hotel Ciutat de Granollers

Dia i hora: Divendres, 30 d'octubre 2015, a les 20:30h.

Xerrada Taula Rodona: "Cèl·lules Mare, Medicina Regenerativa i Càncer"

Ponents:

- Dr. Miquel Hernández-Bronchud.
- Dr. Joan Seoane
- Dr. Ángel Raya Chamorro

Durant el sopar comptarem amb la presència de les màximes autoritats catalanes.

Farem un homenatge pòstum al pintor **Jaume Ícart**. Presentarà la seva obra, el seu amic i periodista **Paco Monja**.

Com cada any, hi haurà el nostre tradicional sorteig d'una pintura cedida per la **família Ícart**.

En aquest sopar Oncovallès presentarà el lema que ens acompanyarà durant l'any 2016. Conduirà l'acte, la periodista i voluntària **Clara Armengol de VOTV**.

## 3 de desembre de 2015 Presentació llibre Oncovallès Poètic 2014-2015

A les 19.30 hores a l'**Espai Gralla**

## Fira de Nadal Granollers, Encants i Concurs de dibuix

12 de desembre de 2015

## Fira de Nadal a St. Feliu de Codines

13 de desembre de 2015

Exposició d'articles nadalencs fets per les voluntàries de Sant Feliu de Codines en benefici d'Oncovallès.



# Reflexions



## BIENVENIDO CÁNCER, BIENVENIDO VIVIR A CONTRACORRIENTE

Con 21 años que tengo nunca hubiera imaginado que me encontraría en esta situación. Una situación que me está cambiando a marchas forzadas y me obliga a ver el valor de las pequeñas cosas.

De pequeño sueñas en ser un súper héroe, en tener súper poderes y salvar al mundo. Creces y dejas tu lado más infantil. Sabes que es imposible todo eso, y empiezas a tener nuevos sueños. Todos materialistas y relacionados con lujos innecesarios: como tener una gran casa, llevar un súper coche de 300 caballos, navegar con tu yate o tener el armario hasta arriba de ropa cara.

Poco a poco, empiezas a vivir para saciar tu ansia de fama y fortuna. Crees que el dinero lo va a mover todo. Crees que va a ser el motor de tu vida, y es entonces cuando alguien, sin previo aviso, decide llamar a tu puerta. Alguien que viene para quedarse. Y, es entonces cuando te das cuenta de lo importante que es mantener vivos los sueños de cuando eres pequeño, mantener viva la llama que valora los pequeños detalles, porque el dinero no va a comprarte una vida nueva.

Dejad que me presente, me llamo Albert López, tengo 21 años y soy piloto. Yo no he probado la fortuna, ni se lo que es ser "celebrity", pero si me acuerdo de cuando soñaba en ser rico, y no en ser feliz. Hoy puedo decir que mi sueño no es ninguno de esos dos, mi sueño es más simple: vivir.

¿Por qué? os estaréis preguntando ¿no? Hará cosa de unos meses, el 1 de diciembre de 2014 me diagnosticaron mi tercer cáncer. Si, has leído bien, tercero. Atrás he dejado largas sesiones de quimioterapia, dos operaciones muy complicadas y varias sesiones de radioterapia. Pero parece que la cosa no acaba de cuajar, porque en 5 años no he dejado de sufrir metástasis.

Esta vez, tengo el cáncer en mi pulmón derecho, el cual se está expandiendo hacia el corazón y parte del otro pulmón. ¿Solución? No hay cura posible. Pero creedme que si estáis leyendo esto no es para daros pena, ni transmitiros tristeza con todo ello. Estoy aquí por una cosa: ACTITUD. Algo que está moviendo pese a encontrarme entre las cuerdas.

Así que permíteme hablarte de lo importante que es seguir en el camino pese a las dificultades, de lo importante que es creer en uno mismo pese a tener delante algo que todo el mundo da por perdido (como es un cáncer). Porque si yo estoy aquí es gracias a mis ganas de comerme el mundo, mis ganas de merendarme al cáncer y mi ilusión de vivir, aunque eso signifique: Vivir a contracorriente.

**L' Albert va morir el dia 11 de maig del 2015**



Josephine  
COPA A-D · CARE



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

Por favor, envíeme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

Teléfono

E-mail



ANITA Spain S.L. · Ronda Maiols 1 · local 233B · 08192 Sant Quirze del Vallès (Barcelona)  
Tel. 93 746 44 27 · e-mail: anita.sp@anita.net

[www.anita.com](http://www.anita.com)

Consum mitjà des de 4,6 fins a 8,5 l/100 km. Emissions de CO<sub>2</sub>: des de 121 fins a 193 g/km.

**BMW EFFICIENT DYNAMICS**  
MENYS CONSUM. MILLORS PRESTACIONS

Nou BMW Sèrie 4  
Gran Coupé



PRUNA MOTOR

T'agrada conduir?

# NOU BMW SÈRIE 4 GRAN COUPÉ

A BMW sabem que hi ha coses que formen part de la teva essència i a les quals no hauries d'haver de renunciar. L'esportivitat és una d'elles. Per això, et presentem el nou BMW Sèrie 4 Gran Coupé de cinc portes. La combinació perfecta entre disseny i funcionalitat. Disseny i funcionalitat sense perdre el seu costat més esportiu. Convia al nou BMW Sèrie 4 Gran Coupé; decideix continuar sent tu.

## PRUNA MOTOR

Ctra. C-17 Km. 19,060  
Tel: 93 861 89 23  
08403 Granollers

Via Sèrgia 2  
Tel: 93 741 48 48  
08302 Mataró

[www.pruna.bmw.es](http://www.pruna.bmw.es)