

Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm. 13
2012

10 Anys
fent camí

SUMARI

Mirades	0
Salutacions	0
Ciència	0-0
Voluntariat Professional	0
Col·laboracions	0
Comiats	0
Tallers Terapèutics	0
Monogràfic	00-00
T'informem	00-00
Agraïments	00
Reflexions	00



Mirades

El gran valor de la nostra ciutat és la seva gent. Avui vull fer menció especial a les persones que no dubten en donar el seu temps i el seu esforç per ajudar els altres. I Oncovallès n'és un gran exemple. Ara fa deu anys va néixer aquest entitat per donar suport a les persones que pateixen. Una petita família que ha anat creixent i que ha esdevingut un referent, no només en la lluita contra el càncer, sinó també en tots aquells aspectes que envolten la malaltia a nivell social i emocional. Tasques com les que porta a terme Oncovallès són imprescindibles per construir la societat present i futura, perquè dóna prioritat a aquells valors que haurien de guiar-nos en el nostre dia a dia: la solidaritat, les ganes de compartir, l'esperit de lluita contra les adversitats. Ara més que mai, en moments complicats com els que estem vivint, cal enfortir els vincles, donar-nos la mà i caminar conjuntament per fer que el camí no es faci tan llarg. Pas ferm i mirada cap a nous projectes, que tots esperem que es facin realitat.

Moltes felicitats a Oncovallès per aquests 10 anys de bona feina.



Josep Mayoral i Antigas
Alcalde de Granollers

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

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: de dilluns a divendres
Matins de 9:30 a 13:30h.
Tardes de 16:00 a 20:00h.
Av. del Parc, núm.9 6a planta
Granollers – 08402
Telèfon/Fax: 93 870 01 67
fundacio@oncovalles.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
Caja Navarra: 2054 0304 31 9147719412
Catalunya Caixa: 2013 6128 75 0200297688

O bé feu-vos socis a les nostres oficines

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Carme Grau
Consell de redacció: Carme Grau i Joan Sala Vila
Col·laboradors: Maria Capel, Anna M. Llopis, Maria Diumaró, Sara Muñoz, José Alcaraz i Ester Lara
Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada
Disseny i Maquetació: CiC Comunicació
Impressió: iGràfic Granollers S.L.
Dipòsit Legal: B-17858-2006
Foto arxiu i retoc fotogràfic: José Alcaraz
Foto portada: Georgia Porredón
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats i que, en els comiats hi consti el nom del difunt o de la difunta.

Salutacions



No és casualitat

Les casualitats existeixen, evidentment, però no abunden.

Que Oncovallès, de la mà de la seva ànima i principal representant, la Carme Grau, hagi rebut el reconeixement de Vallesà de l'any no és un fruit caigut atzarosament sinó el resultat d'un esforç potent i permanent al servei dels altres, al servei de persones que necessiten tot el suport i més perquè estan passant l'indesitjat tràngol de la malaltia, aquesta sí, vinguda per un maleït atzar.

Habitualment en la batalla del dia a dia procuro empatitzar força, és a dir, posar-me en la pell de qui tinc davant, però, dit això, el que és ben cert és que mai pots aconseguir-ho amb plenitud perquè el dolor que sent cadascú és ben intransferible.

En el cas del càncer sí que puc parlar en primera persona no perquè l'hagi viscut en cos propi

però sí que el va patir la meva mare. D'allò ja en fa molts anys i em recordo molt aquella lluita solitària de la malalta si bé abrigada pel caliu familiar més proper i per un bon cercle d'amistats, i esperonada per unes ganes boges de viure que mai no li van fer perdre el somriure.

És clar que el record d'aquella època no és agradable.

Avui sé que si el càncer truqués a la porta de casa probablement no l'obriria sol sinó amb el cercle familiar i d'amistats i amb Oncovallès. El rebria amb tota la ràbia del món però no em faria perdre el somriure -això també ho he après de la mare.

Desitjar molt d'èxit a Oncovallès en la seva labor social que ajuda a mostrar el camí de la serenitat en moments que són tan i tan durs.

Oriol Safont i Prat
Alcalde de Vilanova del Vallès

Ciència

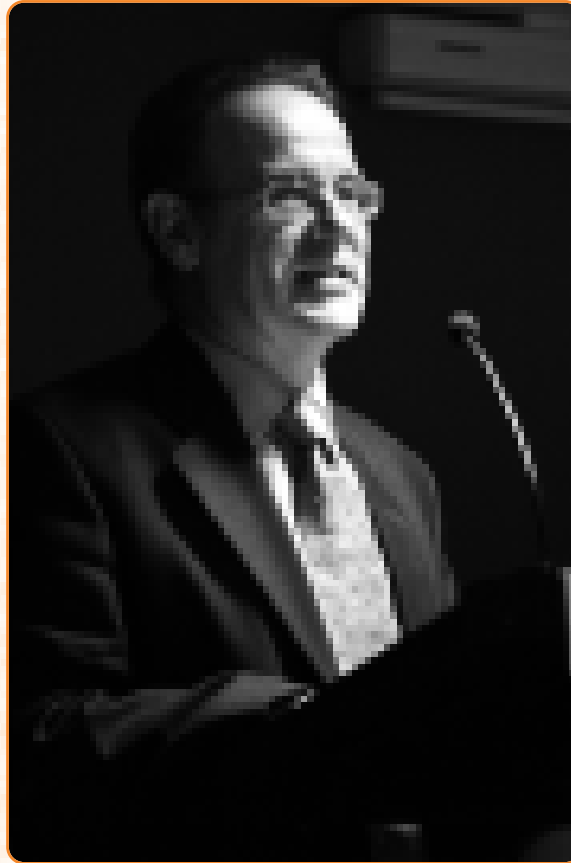
Parlem de les cures pal·liatives.

Per a alguns malalts afectes de malalties cròniques i progressives, arriba un moment en l'evolució de la seva malaltia que poden requerir les atencions dels equips de Cures Pal·liatives, ja sigui a domicili, atesos pels equips del Programa d'Atenció Domiciliària, Equips de Suport (PADES) o bé requerint ingrés en una Unitat Hospitalària o Socio-sanitària de Cures Pal·liatives, i molta gent es fa la pregunta sobre que són les cures pal·liatives: són la fase terminal?, són el punt final de la malaltia?.

La Medicina Pal·liativa és aquella disciplina de la medicina que té cura dels malalts terminals i dels seus familiars, atesos en un programa assistencial orientat a assolir el confort del malalt i de la seva família. Les persones que hi treballen constitueixen els equips de Cures Pal·liatives i l'espai físic són les Unitats de Cures Pal·liatives.

Aquest equips treballen amb unes eines bàsiques, com són el control dels símptomes, la valoració integral del malalt, el treball en equip i canvis en l'organització, en el cas de l'ingrés hospitalari.

El malalt el primer que vol és que li traguem les molèsties que sent en el seu cos, per culpa de la malaltia, el que els metges denominem "símptomes", com són el dolor, els vòmits, la debilitat, l'insomni, etc., molèsties que en no poder guarir la malaltia, és a dir fer-la fora del cos, persistiran durant tot el procés de la malaltia i es aquí on



Dr. Germà Morlans

actuem amb l'anomenat control de símptomes, utilitzant els medicaments més adients per disminuir la intensitat de les molèsties, i en ocasions la seva total desaparició, i amb això obtenim el primer pas per assolir el benestar del malalt, que és restar lliure de molèsties.

Però la situació de malaltia terminal no són solament els símptomes, sinó també els pensaments, les preocupacions per un mateix i pels seus, les pors, els temes pendents, la transcendència de la vida, el que confereix, tot plegat, el sofriment o patiment que tenim quan veiem que la malaltia avança i ens assentim amenaçats.

Quan fem les entrevistes amb els familiars, el primer que ens demanen és "no volem que pateixi" i quan els preguntem que ens demana realment, la majoria ens diu que no tingui dolor. Simplificar el patiment amb el dolor és un error. L'ésser humà és alguna cosa més que la matèria física, que es la que sustenta la malaltia, i el patiment és el sentiment d'amenaça que sent l'individu davant de la evolució de la malaltia i per tant són moltes més les coses ha tenir en compte, per això, la segona eina de treball és la valoració integral, que compren les esferes del funcionament físic, és a dir la seva autonomia o dependència dels altres, la esfera social, la xarxa de suport que té el malalt, ja que no és el mateix estar sol que tenir una àmplia família; les relacions interfamiliars que condicionen molt el desenvolupament de la malaltia;

conèixer l'esfera cognitiva i emocional del malalt i dels familiars; l'esfera dels problemes pràctics, perquè marxar deixant temes pendents sempre condiciona malestar i per últim, però no per això menys important, els aspectes espirituals, les seves creences, la transcendència de la vida, element bàsic quan ens enfrontem al final dels nostres dies.

Per poder ajudar en tots aquest aspectes és important el treball en equip, el metge sol es impossible que detecti i pugui donar eines o ajudes per anar resolent cada un dels temes, per tant és important l'equip d'infermeria per valorar les necessitats del malalt, analitzar la dependència; ens cal l'ajuda del fisioterapeuta per poder millorar la pèrdua de funció, que sempre pot fer-s'hi alguna cosa, del treballador social per donar orientacions al malalt i la família de com organitzar-se, de com resoldre temes pendents, tràmits; el treball de l'equip de psicòlegs, tant per ajudar el malalt com els familiars en la gestió de les seves emocions, com posteriorment fer el seguiment de dol; l'agent pastoral de salut, que s'acosta als malalts a través de la espiritualitat, respectant totes les creences i posicionament davant de la vida, i facilitant la presència dels pastors de les diferents religions per dur a terme els ritus i pregàries que es desitgin i els voluntaris, que també formen part de l'equip, per ajudar a omplir el temps de lliure d'aquells malalts que tenen una xarxa social petita o nul·la.

Quan cal l'ingrés, perquè la complexitat de la situació en fa difícil el seguiment a domicili, l'ingrés hospitalari requereix d'unes modificacions en l'entorn i en l'organització del treball de l'equip assis-

tencial, que en les plantes hospitalàries convencionals és fa difícil de poder assolir. Un primer aspecte a considerar, per la situació de malaltia terminal, és la privacitat i intimitat, i, per tant, és necessari disposar d'habitació individual per a tots els malalts i considerar important el fet que les finestres de les habitacions es pugin obrir, tant per ventilar com per ajudar a millorar la sensació d'ofec que tenen alguns dels malalts. Un aspecte clau és l'alimentació, ja que en moltes ocasions l'apetència no es correspon amb els horaris de menjar dels hospitals, és per això que la unitat disposa d'una cuina gestionada pels mateixos malalts o els seus familiars, en què la nevera actual va ser una donació de dues voluntàries d'Oncovallès, a qui un cop més agraïm la seva generositat. El respecte del descans del malalt és un element bàsic, per tant no es prenen les constants de rutina com als hospitals i en la visita del metge i les higiènes s'intenta respectar aquest descans.

Amb tot això, el bon control dels símptomes, un coneixement ampli de la persona i del seu entorn i l'atenció en un ambient adequat, podrem assolir el nostre objectiu, que és el confort i la millor qualitat de vida dels nostres malalts, aportant-los elements de vida, quan aquesta se'ns en va.

Gràcies un cop més, a la tasca d'Oncovallès i dels seu voluntariat, en nom de tot l'equip de la Unitat de Cures Pal·liatives de l'Hospital de Granollers.

Dr. Germà Morlans Molina

Cap de Secció de la U. C. P.

Servei de Geriatria de la Fundació Hospital-Asil de Granollers

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 30 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

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

C/. Sant Jaume, 53 - 08401 GRANOLLERS

Telf. i Fax. 93 870 53 41

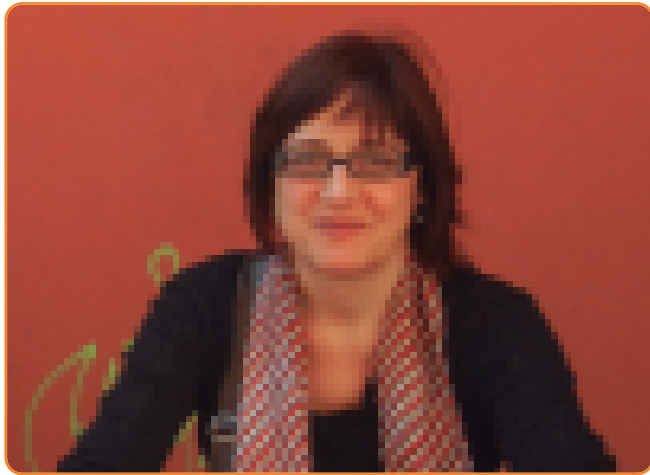
ortodelvalles@terra.es

Horari de dilluns a divendres

Matins de 9,30 a 1,30

Tardes de 4 a 7,30

QUÈ FA MÉS FÀCIL SUPORTAR EL CÀNCER



Carme Cortés

Un dia, després de sospites, de proves, de temps d'espera que s'han viscut amb molta angixa i com a interminables, d'entrar en un món potser totalment nou i desconegut de sales i espais d'hospital, de paraules i termes que li costa entendre, es confirma un diagnòstic de càncer. Per fi, malgrat tot, un sentiment d'al·leujament l'acompanya, ara s'ha identificat el problema i tenim un pla a seguir. L'inici del tractament significa per al pacient saber que finalment s'està fent alguna cosa per lluitar contra les cèl·lules canceroses del seu cos. La incertesa i l'anticipació inicial s'han acabat, i el pacient té esperances renovades i la sensació de tornar a tenir la vida sota més control. És llavors quan es posen en marxa les diferents maneres que tenen les persones de manejar les adversitats de la vida.

Sabem que hi ha factors que ajuden a fer més fàcil, o menys dur, enfrontar-se al càncer i al seu tractament.

Ser una persona en general positiva davant la vida, capaç de viure el dia a dia, optimista i no donada a sentir-se desvalguda durant una crisi, capaç d'enfrontar-se obertament a un problema (com el tractament), capaç de mantenir-se ferma (esperit lluitador), capaç de veure el costat humorístic de les coses, tenir prou informació sobre el seu tractament, els seus objectius i els possibles efectes secundaris, tenir un equip mèdic que li proporciona suport i confiança i tenir un sistema de creences o una filosofia de vida que proporcionin sentit davant les dificultats.

Però cada persona s'enfronta a les crisis i a l'adversitat de forma lleugerament diferent. L'optimista veurà l'ampolla mig plena, pel contrari el pessimista veurà l'ampolla mig buida. Tot i així les persones s'enfronten millor als seus problemes quan ho fan de front, "cara a cara", en lloc d'evitar-los o esperar que els problemes desapareguin.

Però si no va néixer una persona optimista i lluitadora no es preocupi perquè el seu càncer no ho sap. Les característiques de la seva personalitat afecten al seu comportament no el càncer. Algunes persones semblen haver nascut pessimistes, altres queixoses o alarmistes; tots som diferents i tots tenint diferents formes de sentir, de veure el món i de desfegar-nos.

Les persones amb aquestes característiques que anomenen negatives també poden passar pel càncer i guanyar-li la partida. El sentiment i la creença (idea molt estesa en la nostra cultura) que si la persona no controla en tot moment el pla emocional perdrà la batalla al càncer és una càrrega afegida pel pacient. Aquesta idea no té una base científica seriosa i afegeix patiment. No es realista esperar que una persona en aquestes circumstàncies sigui positiva les vint-i-quatre hores al dia.

Però hi ha coses que poden ajudar:

Enfrontar-se al càncer un dia rere l'altre. La feina del càncer és més fàcil quan es divideix d'aquesta manera.

Utilitzar la manera de fer front als problemes que li han funcionat en el passat. El secret és utilitzar tot el que abans ha funcionat; si no funciona, busqui ajuda per descobrir altres alternatives.

Estar ben informat sobre el que ha de passar ajuda a preparar-se mentalment per a cada etapa, de manera que sigui menys amenaçant i pugui guanyar confiança a l'hora d'enfrontar-se a situacions noves i desconegudes.

Si de vegades resulta difícil mantenir-se fort, necessitarà compensar-lo buscant el suport extra dels amics, familiars, equip oncològic o d'un terapeuta.

Expressi les seves necessitats, plori si te ganes de fer-ho, no mantingui en secret les seves preocupacions o símptomes físics o psicològics. Compartir els seus pensaments i sentiments amb una persona de confiança fa més suportable la travessia del càncer.

No sentir-se culpable si no es pot mantenir una actitud positiva durant tot el temps, sobretot quan no es troba bé. Si els períodes de debilitat són freqüents o profunds s'ha de buscar ajut.

Un dels sentiments més comuns i dels aspectes més difícil de tenir càncer és la sensació de manca de control sobre la pròpia vida. Els exercicis i teràpies que s'aprenen i es practiquen per un mateix proporcionen una renovada sensació de control.

Utilitzar mètodes que l'ajudin a controlar les pors o sentiments d'inquietud, com la relaxació, la meditació i els enfocament espirituals.

Utilitzar qualsevol cosa que estigui dintre del seu propi sistema de creences proporciona esperança, augmenta la qualitat de vida i la confiança en el bon desenllaç del procés.

Portar un quadern de notes amb totes les dates dels tractaments, informes, símptomes, preguntes que volem formular al metge en la propera visita mèdica. La informació és fonamental en el tractament del càncer i ningú pot portar-la millor que vostè.

Buscar assessorament per tal de canviar conductes o maneres de fer front a les problemes que pot trobar al llarg del camí.

Resulta preocupant que mentre l'estigma del càncer disminueix, l'estigma que envolta als problemes psicològics augmenta. Molt sovint la gent prefereix patir en silenci abans d'explicar al metge que li resulta molt dur suportar la seva malaltia.

Carme Cortés

Responsable de la Unitat de Psicooncologia de Oncovallès

Recordar i tenir en compte que:

- L'experiència del càncer és diferent i exclusiva de cada pacient.
- Cada persona afronta la malaltia segons les seves creences, actituds i comportaments.
- La comunicació és una eina terapèutica essencial.
- Encara el càncer és viscut en alguns cercles com a un estigma.
- El càncer és també un repte per a la família que haurà de realitzar un gran esforç d'adaptació. La família del pacient necessita a vegades tant suport i ajuda psicològica com el malalt.
- Tant els pacient com la seva família necessiten parlar dels seus sentiments, emocions, pors, preocupacions, de temes existencials i espirituals que es plantegen.

Compartir, compartir i compartir. La felicitat es doble quan compartim les alegries i triomfs de la vida. Compartir el patiment alleuja la dura càrrega, ens allunya de l'aïllament, de la soledat i del fracàs i ens situa en una realitat d'esperança.



**Als meus pares ja s'han fet sacs de la Molina de Granollers,
I... no comencen a pagar fins l'any que ve
FEU-VOS SOCIS ARA**

La Molina de Granollers és l'única que té el doble perfil.
 El La Molina de Granollers té tot:
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals

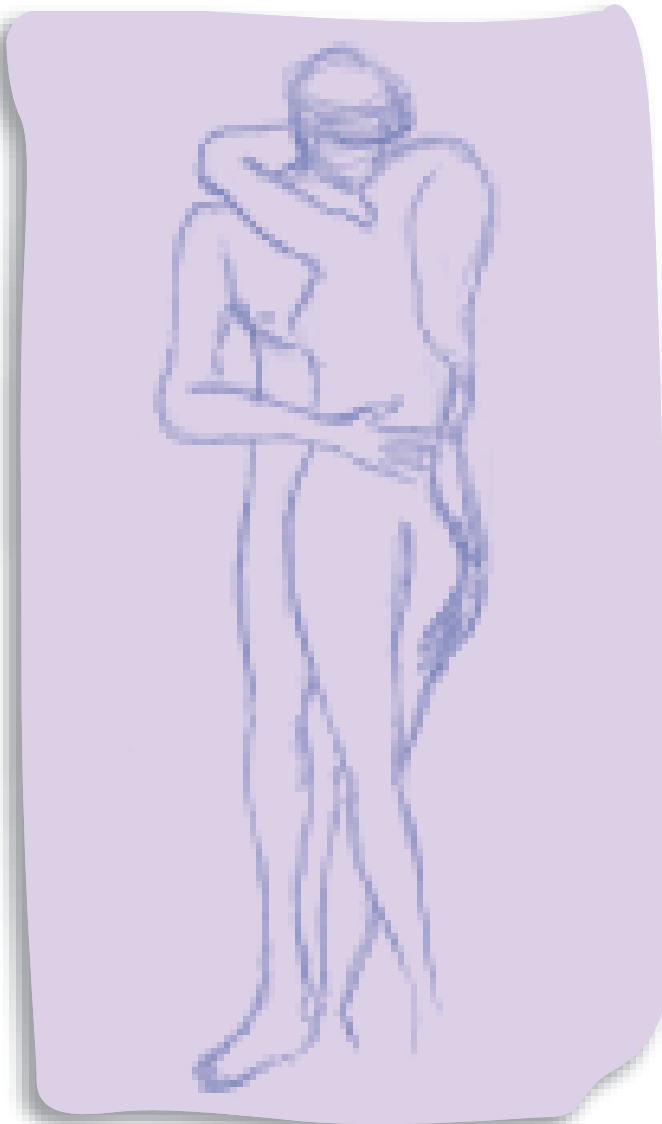
El Centre d'Esports de més de 8.000 m² amb zones especialitzades i variades:
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals
 • Cançons originals

Informeu-vos 93 860 01 58
 93 796 51 87
www.molina.org

Associació d'Esportistes de Granollers, Molins de Cardener, Molins de Març, Molins de Març

La Molina **cemar**

SEXUALITAT EN EL CÀNCER DE MAMA



Parlar de càncer ens fa pensar en por, molèsties físiques, efectes de la químic i radioteràpia, o la cirurgia. La qualitat de vida de la persona canviarà. També canvia l'entorn familiar, el laboral, i el personal. Hi haurà una repercussió física i psicològica. Hi ha molts tipus de càncer amb diverses teràpies oncològiques que li afectaran la vida personal i també poden afectar els problemes de l'esfera sexual. Però no sempre la malaltia és la causant de les alteracions.

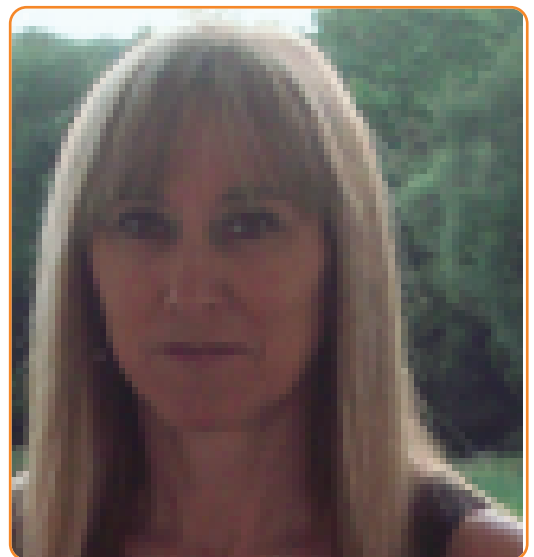
El càncer de mama és el tipus més freqüent en les dones occidentals. El seu tractament sovint porta a mastectomia i n'afecta l'aspecte físic, fet que repercuteix en l'autoestima. També hi ha por a la reacció de la parella, ja que les dones afectades sovint es troben menys desitjables i tenen por a ser rebutjades.

En la nostra cultura, les mames són un símbol eròtic molt important (bellesa, feminitat, sexualitat). La mastectomia es pot sentir com una mutilació i en un 50% dels casos hi pot haver alguna disfunció sexual com: baix desig i dispareúmia (dolor durant el coit), i

que pot arribar a la separació de parella en un 20% (Maunsell, Taylor-Brown i Kilpatrick, 1999) Les repercussions psicològiques més freqüents són depressió, ansietat i desinterès sexual. Se sol cedir a les relacions sexuals però disminueix la freqüència i pot afectar la parella, que per por a fer mal no prendrà la iniciativa. Se sol disminuir el joc eròtic i les postures de més exposició del tòrax. El tamoxifè i altres fàrmacs utilitzats en quimioteràpia també disminuiran el desig. La dificultat d'adaptació serà més gran com més jove sigui la dona. En dones sense parella, els pot repercutir negativament renunciant a conèixer altres persones. Si la parella tenia una bona sexualitat abans de la malaltia i després no té disfuncions, amb el temps pot retornar a la vida sexual anterior.

Assessorament Sexual És important abordar el tema de la sexualitat amb la parella i abans de la intervenció. Això permet parlar de la malaltia, i saber i entendre el que li faran. En fer-ho amb la parella, hi ha molta complicitat i la dona sent que té tot el suport i que comparteix tot el procés. Es treuen moltes angoixes i estaran més preparats. No totes les intervencions afecten la sexualitat. Si es fa tumorectomia només, podran tornar a la normalitat molt aviat. La informació té efectes positius sobre el funcionament sexual i treu l'ansietat anticipatòria. També anirà bé la reconstrucció mamària immediata o diferida. S'orientarà a tornar a la vida diària per normalitzar la situació al més aviat possible.

Passos per al tractament i l'orientació: 1- Assumir l'esquema corporal a nivell individual i en parella (exercicis davant del mirall sola i més tard en parella). 2- Autosensibilització i autoestimulació. 3 -Erotització sensorial i orgàsmica. 4- Postures sexuals.



Eulàlia Cladellas Oliveras

Medicina Familiar i Comunitària.

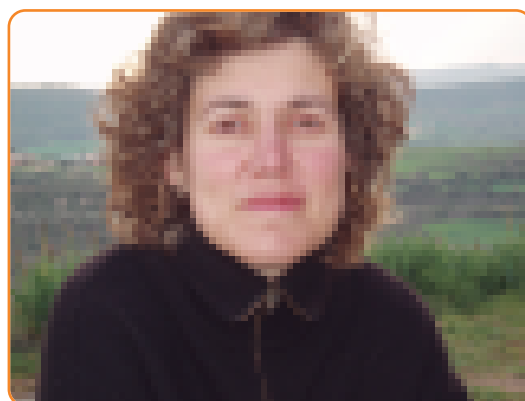
Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual

<http://sexologia-clinica-i-salut-sexual.blogspot.com.es/>

ALIMENTACIÓ I PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE CÒLON

El còlon és la part inferior del tracte intestinal. S'estén des del cec fins al recte. L'aigua i les sals minerals que aporten els aliments són absorbides en aquesta zona. El còlon conté gran quantitat de bacteris que formen la microbiota intestinal. Entre altres funcions hi ha la de la fermentació dels hidrats de carboni no digeribles amb l'alliberament d'energia i àcids grassos de cadena curta que influeixen en la salut de la mucosa del còlon. El còlon també conté les cèl·lules limfoides que formen part del sistema immunitari de l'organisme.

El càncer de còlon i recte és el tercer més comú del món. En el quadre següent es mostren els factors que fan augmentar o disminuir el risc de patir càncer de còlon dels quals hi ha evidència científica més gran. Tal com es pot veure hi ha factors associats a l'alimentació, i d'altres com la realització d'exercici físic.



Lourdes Bàguena

Factor	Recomanació	Per què?	Com?
Consum aliments rics en fibra		Evita el restrenyiment. La fibra fa augmentar el volum fecal i augmenta el trànsit intestinal. Afavoreix la fermentació per la flora bacteriana. Formació de substàncies que afavoreixen la bona salut de la mucosa intestinal.	Es recomana la ingesta mínima de 25g fibra/dia. Els aliments d'origen vegetal aporten fibra. Contingut de fibra / 100 g d'aliment: Mongetes cuites: 25 g - Lenties: 15 g - Plàtan: 3,5 g Bledes: 6 g - Tomàquets: 3,5 g - Nous: 5 g - Pa integral: 9 g - Arròs integral: 12 g
Consum de carn vermella i carns processades		Formació de substàncies cancerígenes. Per reaccions amb alguns additius o per tipus de cocció. Presència de ferro lliure. Pot provocar la formació de radicals lliures.	Carns vermelles: vedella, xai, porc, cavall. Consum ocasional o moderat. Màxim 1 ració / setmana
Consum begudes alcohòliques		Metabòlits reactius d'alcohol com l'acetaldehid poden ser cancerígens. L'alcohol pot afavorir la penetració de substàncies cancerígenes per la mucosa intestinal. Més efecte si es combina amb el tabac.	Limitar el consum de begudes alcohòliques
Activitat física		S'evita l'excés de pes. Augmenta la motilitat intestinal. S'eviten altres malalties (reducció de la pressió arterial i de la resistència a la insulina).	Evitar el sedentarisme. Realitzar activitat física diària, activitat moderada: camina 30' dia.
Greix corporal		El greix corporal afecta directament molts nivells d'hormones circulants, com ara la insulina i els estrògens. Això provoca un entorn que afavoreix la carcinogènesi. També estimula la resposta inflamatòria del cos, la qual cosa pot contribuir a la iniciació i progressió de diversos tipus de càncer	Intentar mantenir el pes corporal. Seguir una dieta equilibrada.

Hi ha estudis d'altres factors que podrien afavorir o fer disminuir l'aparició d'aquesta malaltia, però amb menor evidència científica que els anteriors. Per exemple, el consum d'aliments com l'all o la llet podrien fer disminuir-ne el risc, i en canvi, el consum d'altres com el formatge o els aliments que contenen sucres el podrien augmentar, però caldrà esperar nous estudis científics per verificar-ne aquestes hipòtesis.

Bibliografia:

World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007

Lourdes Bàguena

Biòloga i Nutricionista d'Oncovallès

Els efectes del meu càncer son molt limitats.

El meu càncer no pot anul·lar la meva
capacitat d'estimar.

Ni pot destruir la meva esperança.

Ni pot corrompre la meva gran fe.

El meu càncer no pot engolar la meva pau.

Ni destruir la meva confiança.

Ni matar l'amistat que sento.

Ni esborrar els bons records.

Ni silenciar el meu coratge.

Ni enviar la meva ànima.

Ni escurçar la vida eterna.

No pot ni pessigar un bocí del meu esperit.

Realment,
els efectes del meu càncer son limitats.

Xerrades d'Informació i Prevenció

El Dr. Santi Escribà parla de Càncer a Oncovallès

El Dr. Santi Escribà, adjunt a l'Hospital de Granollers i al de Mollet va parlar d'aquesta malaltia que encara ens deixa atordits: el Càncer. I ho va fer dins les xerrades de prevenció a Oncovallès, obertes a tothom, però de manera especial als afectats i usuaris de la fundació.



Una molt interessant i distesa xerrada va ser escoltada amb atenció per una seixantena de persones. El Dr. Escribà va fer avinent la situació actual d'aquesta malaltia, la que més morts i danys suposa per la societat del SXXI.

Va esgronar un llarg rosari d'Estratègies, de factors de risc, de subtipus com els carcinomes, dels factors de pronòstic, de diagnòstic, d'estadificació, tractament, efectes secundaris.

Que el càncer més habitual en les dones és el de mama, i l'edat més preocupant entre 50-64 anys. Que una de cada tretze dones es pot veure afectada. Que a partir dels anys 80 es donen 200 nous casos-any. Que Bèlgica és el pitjor país, és on més casos es produeixen. Que abans dels 20 anys no s'acostuma a produir cap tumor, sí però cap els 40 i un molt elevat "pico" al voltant dels 70 anys. El Dr. Escribà va donar llum verda a l'esperança, pel 75% de malaltes que vencen la malaltia els darrers cinc anys. El càncer ja no és aquell botxí que tot ho podia. Que la mortalitat actual gira a l'entorn del 18%. Va ressaltar la importància de la prevenció,

del cribatge mamogràfic que pot reduir el 25% d'aquesta endèmia. Com a úniques estratègies va recomanar una vida saludable per tal disminueixi aquest percentatge que el converteix en la principal causa de mort, en les dones.

Va mostrar preocupació pel càncer de pulmó, el més greu, una de les primeres causes de mort entre els homes, seguit del colo-rectal i del de pròstata. Aquestes afeccions de còlon i de pròstata son cada vegada més freqüents a la nostra societat, i tenen molt a veure, estan molt lligats a la vida sedentària, a la mala alimentació. Imprescindible la prevenció, les revisions periòdiques, les estratègies preventives davant de pòlips o sang a la femta, mal de panxa, mal ritme intestinal.. La colonoscòpia pot ajudar a descobrir el càncer a temps i tractar-lo des d'un inici. Imprescindible de fer una vida "sana" en la que no falti l'exercici físic, una dieta equilibrada sense grases ni massa carn vermella. Molta verdura, no fumar i, sobre tot, està amatents a les alertes que ens cridin l'atenció. Va parlar d'estudis del Genoma, gran eina de futur, ja que es podrà personalitzar el tractament, a partir del coneixement dels gens de cadascú. Es va entaular discussió a l'entorn d'aquests estudis: volem saber què ens espera? Cal rumiar-ho, personalment no ho tinc clar...

La xerrada, que seguia amb atenció des de primera fila el Dr. Carles Vallbona, va ser ben assimilada pels assistents, d'aquí que s'obris un Debat participatiu i curiós, on cadascú aportava experiències. A partir de les dolències personals s'obria un ventall de preguntes però també de respostes, les que cada un dels participants havia patit o descobert en el seu caminar dins aquesta afecció, que tants estralls causa a la nostra societat opulenta. Quan tots menjàvem més senzill, quan el treball exigia més esforç físic, els afectats eren inferiors. Sortosament ja que ni els remeis ni els estudis no existien. En aquells moments se'l qualificava de "mal dolent"

Montserrat Ponsa
Periodista

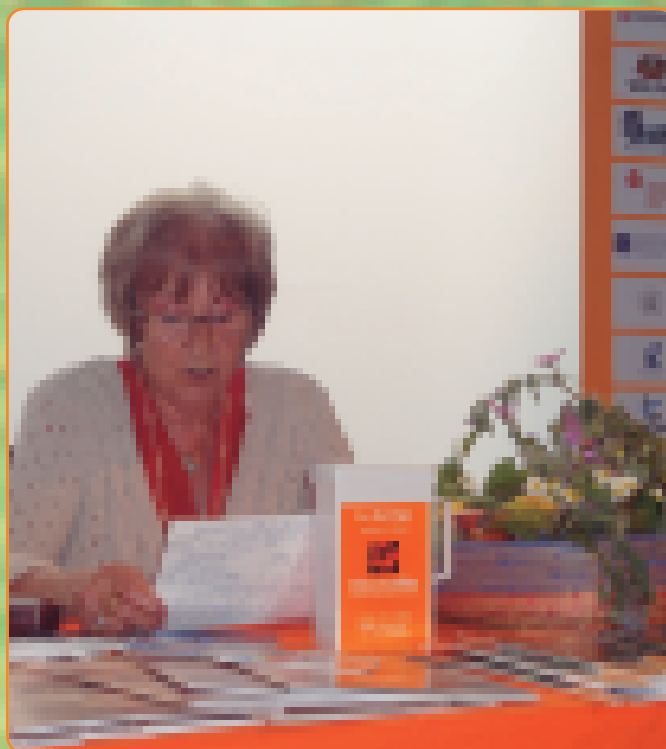
"Herbes naturals: cuina i infusions"

Dimarts 8 de maig, la Sra. Carme Aspa, col·laboradora també al programa "Els matins" de TV3, ens va portar un cistell ple d'herbes remeieres i ens va delectar amb les propietats, consells i receptes naturals aplicables a la prevenció.

La Sra. Carme Grau, Coordinadora de la Fundació ens va explicar en quin punt social i econòmic es troba la fundació realçant l'augment constant de pacients així com de les seves necessitats tant assistencials com socials.

Una assistència popular, familiar i molt participativa en transcurs de les dues xerrades.

Tot seguit el nostre amic Joan del Restaurant La Garrafa habitual col·laborador, ens va oferir una saborosa tassa de xocolata acompanyada d'un exquisit pa de pessic.



Taller de lletres

Sra. Carme Aspa

CC COMUNICACIÓN
COMUNICACIÓN GLOBAL

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

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

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

la teva impremta a internet

www.igrafic.com

Calcula la meitat el pressupost
Envia els teus arxius
I ho enviem en valguis

IGRAFIC



QUALITAT CERTIFICADA

Plaça de Flor 71.033 · 08402 Granollers
Tel. 900 916 916

Preservant l'autonomia: Voluntats anticipades, per Montserrat Ponsa



Oncovallès i el Departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, amatents sobre necessitats de futur, van programar una xerrada-debat sota l'enunciat: Voluntats anticipades o Testament vital, rigorós però necessari, cara el nostre destí final. Tots hem de morir tot i que no ens agrada constatar-ho. D'aquí la necessitat d'explicar què ens pot passar, cas de no tenir previst com volem que s'actui davant d'una situació a la qual tots estem sotmesos: pèrdua de capacitat per continuar vius.

A la taula, un ponent de luxe, el Dr. Màrius Morlans nefròleg de l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron, president de la Comissió Deontològica del Col·legi de Metges de Barcelona, el president d'Oncovallès Pere Cladellas, el cap de Pal·liatius de l'Hospital General de Granollers Dr. Germà Morlans i jo mateixa, Montserrat Ponsa.

Pere Cladellas, després de fer una salutació, ens va relatar una experiència viscuda fa prop d'11 anys amb el seu pare i la seva esposa Carme. El pare, que tenia prop de 100 anys, els va demanar que l'acompanyessin al notari. Volia deixar constància de què volia que fessin si arribava el moment de no estar "cabal". Emocionat va fer avinent que va servir perquè també ells fessin el testament vital, quan se'n començava a parlar.

El Dr. Màrius Morlans va exposar, de forma magistral però entenedora, què significava aquest document, per què serviria, com fer-lo, tan poc se'n parla. Dels 7'5 milions de catalans, només uns 40 mil el tenen fet... Si fins fa poc calia anar al notari, ara és al CAP de cada zona on l'assistenta social ajuda a formular-lo. Va ressaltar la necessitat de subscriure'l mentre tenim el cap clar, mentre sabem

què volem i de manera especial per on no volem passar arribat el moment final. Jo també vaig exposar la meua opinió i si el Dr. Morlans informava, jo recomanava fer-lo. Soc respectuosa amb la vida que hem rebut de Déu, soc cristiana, però considero que quan es presenten situacions límit que sobrepassen totes les creences, hem de dir "prou". La ciència ha avançat tant que pot conservar la vida de les persones convertint-les en mers cosos vegetatius. És aleshores que hi hem de manifestar el nostre rebuig, i, com que no

estarem en condicions de fer-ho, aquest document del qual parlem, recull la nostra voluntat. Les noves tecnologies han de servir per salvar, NO per mantenir en la indignitat ningú. Estic segura que Déu no ho desitja, ens va crear per ser feliços i no vol que ningú arribi a la tenebra d'un cos inert que segueix respirant perquè una màquina li insufla oxigen i una sonda nasogàstrica li introdueix al cos l'imprescindible per subsistir. És això el què desitgem?

També el Dr. Germà Morlans va explicar experiències viscudes en el seu dia a dia en el servei de pal·liatius, la necessitat de complicitat metge-malalt-família per programar una mort digna quan tota esperança s'ha esvaït, quan evitar el sofriment és l'únic que preocupa a tots. D'aquí la gran importància de subscriure aquest document mentre estem plens de vida. Jo ho recomano fins i tot als joves, ja que ningú està exclòs d'una mort sobtada, d'un accident, d'una malaltia no esperada. El Testament vital és doncs una eina que ens ajudarà a viure amb tranquil·litat, sabent que quan arribi el moment sabran com actuar. Cal la signatura de dos representants i de tres testimonis, que es complimentarà en presència de l'assistent social. A més a més de ser enviat a un arxiu del Departament de Salut de la Generalitat, s'inclourà a la història clínica de cada ciutadà, a l'abast del metge de capçalera. Llarg debat amb preguntes tan interessants com les explicacions. La regidora de Salut Pública, M. del Mar Sánchez i Martínez, satisfeta de les raons i arguments que es van dibuixar a l'acte, va fer la cloenda, dient que, com a ciutadans lliures, tenim el dret i el deure d'actuar com a tals.

Montserrat Ponsa
Periodista

Taules Informatives

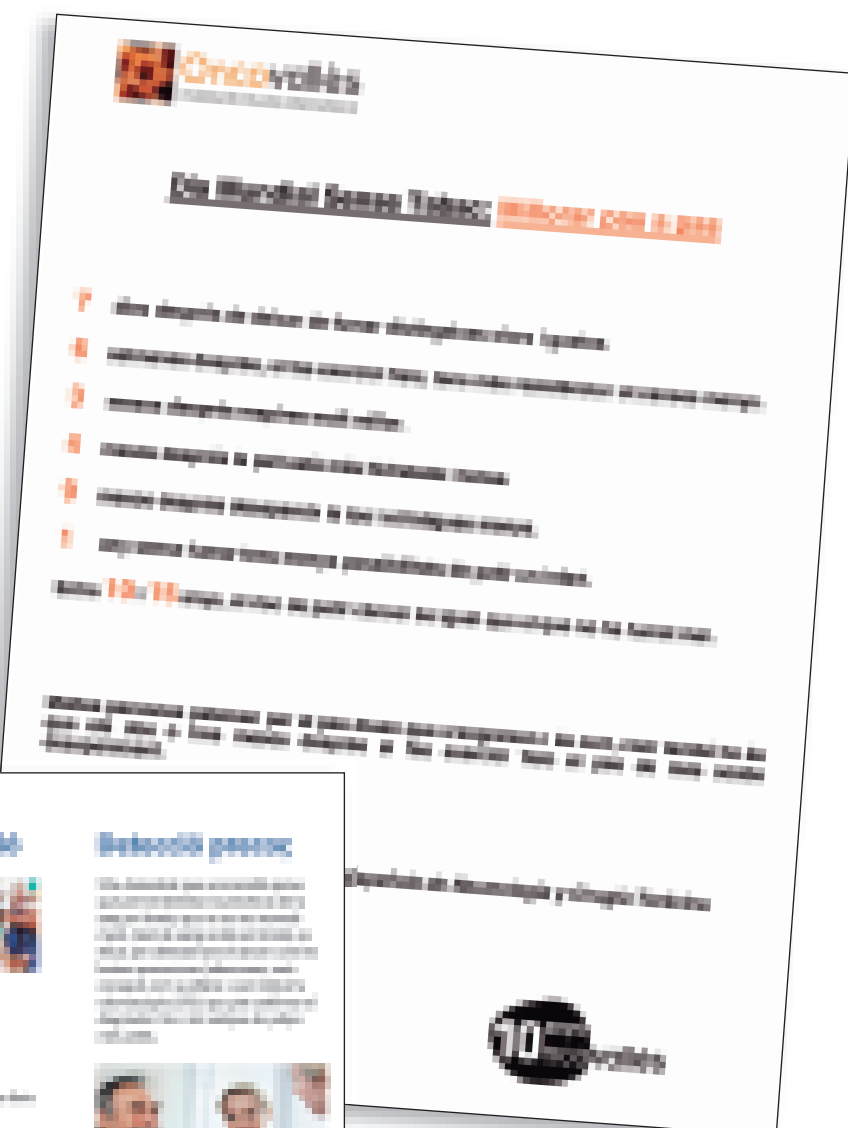
Oncovallès surt al carrer per informar sobre la prevenció

Sota el lema 'La prevenció va primer' voluntaris de l'entitat surten al carrer per informar als ciutadans.

Les taules informatives d'Oncovallès estan situades al centre de Granollers (davant Hotel Europa) i altres poblacions de la comarca. Es fa arribar fulletons informatius, a les farmàcies de Granollers, Hospitals comarcals i Centres de Primària del Vallès Oriental.

Dia Mundial del Càncer de Cólon: 31 de març

Dia Mundial sense Tabac: 31 de maig



Tallers Terapèutics



Qué ens donen?

Companyia, Ajuda, Tendresa, Aprenentatge Empatia, Amistat, Relaxació, Vivències positives.

Comiat per als amics

El dia 21 de febrer ens va deixar el Joan Pont Gómez.

El Joan va ser per un temps company nostre del taller de lletres.

Ell era optimista de mena i la seva companyia i el seu valor davant la malaltia ens va encoratjar a tots. A més de patir càncer de fetge, també tenia "síndrome de fatiga crònica". El 13 de març del 2009, va presentar el seu llibre, "He vencido al cáncer y sigo peleándome con el síndrome de fátiga crónica", en el qual ens explica (moltes vegades, en clau d'humor) la seva llarga i dura experiència de la vida, i la manera de plantar cara a les malalties -que van ser moltes- d'una manera optimista. I, com ell diu al seu llibre, "enfrentarse sin miedo a las enfermedades y a la vida, ya es media victoria".

El nostre condol des d'Oncovalles i en especial del taller de lletres, a la seva esposa Carmen i als seus fills, Joan i M. Carmen. El Joan serà per sempre al nostre record.



Taller de lletres



- **Alimentació natural i per a celíacs**
- **Productes biològics**
- **Cosmètica natural**
- **Dietes personalitzades**
- **Herboristeria**

Tel. 93 870 21 44

C/ Portalet, 14 - 08401 Granollers

herbesdelportalet@hotmail.com

Voluntariat Professional

ONCOVALLÈS? Sí, gràcies.

Fa poc m'he involucrat amb els companys d'Oncovallès, gent extraordinària que fan que la seva vida sigui d'acompanyament i servei als que ho necessiten.

Meravella veure com uns i altres gaudeixen de la companyia mútua, no els fa vergonya explicar-se les xacres que els afecten. Parlen amb naturalitat de la malaltia que els atribola, allò que abans anomenàvem mal dolent, i que avui ja no fa vergonya ni por dir pel seu nom: "tinc un càncer".

Soc nova en "el lugar" i sento admiració per com ho porten, naturalitat i bon humor en son la tònica i, quan a algun company se li complica el futur, intenten estar prop seu de dia i de nit, mai el deixen sol...

Tots, en un moment o altre de la nostra vida hem sentit la soledat, aquella matèria grisa que corroeix cos i ànima. És aquesta malura la que els companys d'Oncovallès intenten evitar, i que afecta els malalts però també els que no ho estan. No deixen que ningú romangui en solitud, camí que només porta a la paüra.

He sentit, en el transcurs d'alguna reunió sonar el telèfon: algú necessita ajut. Un o altre dels que es troben a la seu de l'Associació surt corrent a trobar aquella persona que ha trucat amoïnada: per no trobar-se prou bé, per haver acabat una tanda de químiu i sentir-se angoixada, per sortir d'una sessió de ràdio i no tenir ningú prop seu..

Què hi fan? Sovint sobren les paraules. Cal tenir un gran cor, molta serenitat per no caure en el desànim, per poder comportar-se com a ser normal quan qui tens davant passa mals moments. Una mirada, un somriure, una abraçada, una carícia a les mans, fan més be que mil paraules.

Vull agrair des d'aquestes ratlles que m'hagin permès entrar en aquest seu ric i entranyable món. Qui

ajuda a qui en aquestes circumstàncies? Quin goig veure somriure aquell malalt només en veure't. Quan creus saber-ho tot descobreixes que hi ha molta bondat i generositat amagades, no suren perquè no cal, se senten, circulen, arriben a qui han d'arribar.

El meu afany es saber si sabré donar resposta al què se'm demani. De moment, intentar explicar què ha passat aquests deu anys de vida de l'Entitat, de les

persones que s'hi belluguen, que es preocupen dels damnats sense fer soroll. amb gran eficàcia. Ara amb certes dificultats per culpa de les retallades. A Oncovallès es fan teràpies, tallers, recuperació amb equips de gent preparats i no els agradaria haver-ho de limitar. La demanda creix, perquè els malalts i les seves famílies saben que se'ls escolta i aconsella, que se'ls acompanya i consola amb activitats que els il·lusionen fins a oblidar-se que estan malalts. Oncovallès és una gran família en la qual tothom té un rol, creix i necessita ajuda, per tirar endavant nous projectes engrescadors. Tallers de lletres, d'art, de pintura. Seria pertinent que tots els nostres conciusadans coneguessin què s'hi fa, i també quina aportació hi poden fer. Podrien ajudar en la matèria que coneguin, o aportant-hi idees que ajudin a fruit del dia a dia en aquest món del qual no sabem quan en sortirem. A més a més hem d'aprendre

a parlar de l'altre sense basarda perquè la mort forma part de la vida. Ens hem d'anar imbuïnt que sortir-ne no ha de ser un xoc traumàtic com imaginàvem quan érem canalla. A mesura que ens fem grans tenim clar que la fi s'acosta però no la temem com abans. Hem, doncs, de gaudir de cada moment que la vida ens ofereix, fruit de totes les coses boniques que ens envolten, fer tertúlies amb els companys, compartir una bona pel·lícula, un bon berenar, una caminada... Què més es pot desitjar?

Montserrat Ponsa Tarrés
Periodista



Foto cedida per Dolors Porredon

T'informem

II CONCURSO DE DIBUJO INFANTIL PILARÍN BAYÉS 2012

Entrega de premios en el concurso de dibujo infantil "Pilarín Bayés" en la sede Oncovallès de Granollers.



Los ganadores fueron premiados por categorías: de **3 a 5 años** Àlex Gutièrrex, Emma Yaniz y Anna Moreno, de **6 a 8 años** Arnau Comas, Pau Escandell y Sara Chakir, de **9 a 12 años** Mariona Nieto, Assia El Haddavi y Álvaro Torres.



Expectación, risas y algún lloro de los más pequeños... El pasado día 22 de enero se celebró el segundo Concurso Pilarín Bayés en las oficinas de Oncovallès de Granollers. La sala de actos estaba repleta de niños, los protagonistas principales y sus madres y padres, ya que este concurso abarca edades muy tempranas.

En medio del jolgorio y la novedad de poder ver sus dibujos, su póster gigante pintado por todos ellos en el día del cáncer de mama que se llevó a cabo en La Porxada, pudimos disfrutar de todo un cúmulo de esfuerzos de los más pequeños, que compartieron ese día con la voluntad de los adultos. Éste día mundial del cáncer, no era otro que hacerles participar de esta

enfermedad desde los aspectos más cercanos y comprensibles para ellos. Más de un niño sufre en su casa de algún familiar afectado. Para ellos no es fácil abordar este tema, ni tan siquiera los adultos lo sabemos hacer, pero sí hay fórmulas que puedan reconducir aspectos y vida de los pacientes. Centros como Oncovallès o personal especializado nos aportarán más de



una tranquilidad que podremos transmitirles a ellos. Depende como nosotros los adultos podamos vivirlo y de como les enseñemos a no dramatizar estas nuevas vivencias.

En esta fiesta tan importante para la familia de Oncovallès y con una personalidad tan destacada como Pilarín Bayés, se desarrolló un espacio entrañable y divertido, con payasos tiernos y afectuosos, cercanos a los niños y que a la vez pudimos disfrutar también los mayores. Se libraron los premios, envueltos en dulces sentimientos cargados de colores maravillosos. Agradecerles a todos su colaboración y su entusiasmo.

Esperamos pues que en el próximo concurso, sean muchos más los niños que quieran participar y pasar un rato divertido con nosotros. Desde aquí os invitamos a vuestra próxima participación en la Colecta Anual del 15 de diciembre, la actividad tendrá lugar en la Plaza de la Porxada. Gracias a todos.

Taller de lletres

Activitats

EXPOSICIÓ ITINERANT "Senyores, senyors..., bon dia!"



Poblacions: Granollers, La Garriga, La Roca del Vallès, Vilanova del Vallès, Les Franqueses, Sant Feliu de Codines i l'Ametlla del Vallès



FUNDACIO AMOR DE DIOS



ROSES PER LA VIDA



TOMBOLA LA GARRIGA I GRANOLLERS



VISITA TV3

Activitats que serveixen per recaptar fons, altres lúdiques o d'esbarjo.

Agraïments : Sala AB de Granollers, Fundación Amor de Diós de Chile, TV3, tots els Ajuntaments, els mitjans de comunicació, i en especial als voluntaris i la població en general. Entre tots fem que el motor d'Oncovallès no es pari.

Taller de lletres

ELS ENCANTS D'ONCOVALLÈS



Todo lo lúdico nos marca la vida. Nos apegamos a ello como niños que seguimos siendo y que no queremos dejar de ser. Jugar es tal vez el verbo que nos indica parte de la felicidad que nos acompaña en nuestro camino. Así fué el mercadillo o los Encantes de Oncovallès que se llevaron a cabo el pasado 17 de marzo en la misma Porxada de Granollers. Un evento que destacó sobre todo por la alegría que allí se puso en marcha.



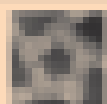
Micrófono en mano, se invitaba a todo el que por allí paseaba que se acercara a conocernos. Ropa de todo tipo, sombreros, libros, zapatos, utensilios de cocina, bisutería, esperando un donativo para poder recaudar algunos euros que ayudaran a la Fundació Oncovallès. Entre música, niños dibujando y las visitas de los que querían colaborar, se convirtió en una aventura que duró desde primera hora del sábado hasta las ocho de la tarde. Los voluntarios ayudaban a los que se acercaban para ofrecer esos objetos que dejaron de ser útiles para sus dueños y que encontraron un nuevo uso en los que los adquirían. Fué un éxito y sobre todo un modo de acercar la Fundació Oncovallès a las personas que aún no la conocen. En este punto social actual, se ha de encontrar la fórmula que de modo inteligente y útil, puedan reciclarse objetos y otros enseres que ayuden a al que los adquiere y a la vez, nos permitan a nosotros para seguir financiando y desarrollar los proyectos d'Oncovallès de ayuda y solidaridad contra el càncer.

Sara Muñoz
Taller de letras

LOTTERIA NACIONAL DE SORTIDES DE NADAL

48.984

Sortida per 15 de gener de 1994
 100.000.000 de pessetes
 100.000.000 de pessetes
 100.000.000 de pessetes



Oncovallès
 FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Sopar Benèfic

Lloc: Hotel Ciutat de Granollers

Dia i hora: Divendres 28 de setembre 2012, a les 20:30h.

Xerrada Taula Rodona: "La indústria farmacèutica, present i futur."

Ponents:

- Sr. Luciano Conde, Chief Operating Officer de Laboratoris Almirall.
- Dr. Antonio Villaró, Chief Operating Officer de Laboratoris Ferrer
- Dr. Antoni Esteve, President de Laboratoris Esteve
- Dr. Miquel Hernández-Bronchud
- Dr. Carles Vallbona

LA FLAMA DEL CANIGÓ



Després de més de 30 anys, a Granollers, i gràcies a Òmnium Cultural, s'ha recuperat la tradició tan catalana de rebre la Flama del Canigó, per encendre les fogueres de la ciutat d'una nit entranyable com és la nit de Sant Joan.

I allà hi era Oncovallès representant les entitats. El nostre grup de teatre "Mandala" va fer pinya per celebrar aquesta cita tan entranyable encenent el fanalet amb la flama que va donar llum a una joiosa nit de revetlla.

Santa Agnès de Malanyanes

Col·lecta anual el dia 26 d'agost 2012

Serveis

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

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

Atenció i Orientació

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

Visites Concertades

Tallers terapèutics

- Expressió Emocional
- Art i Amistat
- Lletres
- Artteràpia
- Solidari
- Resolució de Conflictes
- Reiki
- Patchwork "Coixí del Cor"

Servei de Psicooncologia

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

Xerrades de prevenció

- Sra. Clara Barranco
 Treballadora Social de l'Ajuntament de Granollers.
"Els serveis socials, suport des de l'aproximitat"
 Mes d'octubre - Lloc: Avda. del Parc 9 6a planta

Tallers amb Salut Pública dels Ajuntaments de la Comarca

- Alimentació i Prevenció
- Reiki
- Artteràpia
- Imatge i Ortopèdia

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

Taules informatives

Als carrers de Granollers i poblacions veïnes, als Hospital General de Granollers, Hospital de Mollet, Centres de Primària del Vallès Oriental.

- **19 d'octubre, Dia Mundial del Càncer de Mama**
ATALAYA es suma un any més donant suport a totes les dones. Si portes un llacet rosa, vine i recull el teu regal !! El CLUB NATACIÓ GRANOLLERS també s'afegeix a la diada i oferirà activitats esportives per a totes les edats. Dona el teu suport, vine a la Porxada !!

Vine i ajuda'ns

Activitats (per recaptar fons) a Granollers i poblacions veïnes

- Sopars Benèfics
- Fira de la Carbassa i Nadal
- Col·lectes anyals
- Fira de Nadal

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!!

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

Sortides culturals

- Sortida de Nadal, **Sorpresa !!**

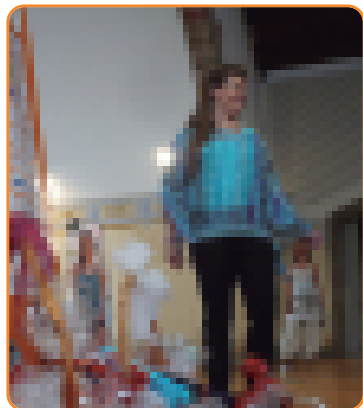
Dies i hores a confirmar, **Apunta-t'hi !!!**

Truca'ns!
93 870 01 67

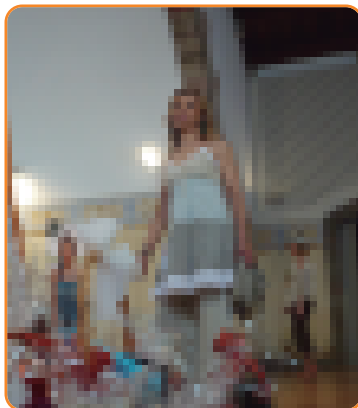
10 anys
 oncovallès

VOLUNTAD FEMENINA

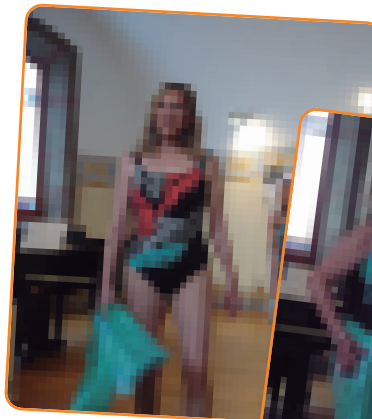
El desfile de Oncovallès, fue el territorio que reunía un cúmulo de sentimientos y sensaciones muy diversas. Algunas encontradas, difíciles de explicar, pero todas ellas impresiones nuevas, cargadas de optimismo, de ternura, de cariño y, sobretodo, de voluntad mutua para poder llevar a cabo una actividad dirigida, sobretodo, a cerrar ese círculo que la enfermedad abre en nuestras vidas.



Carmen Muñoz



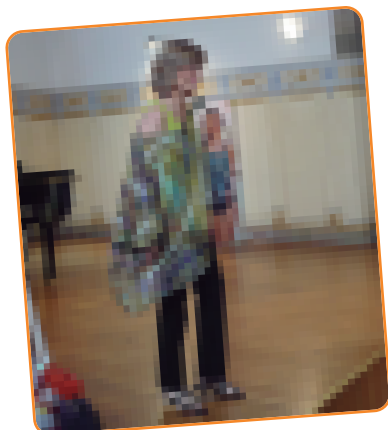
Conchi Fernández



Conchi Moreno



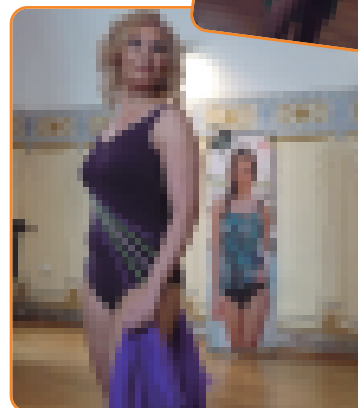
Nati Jiménez



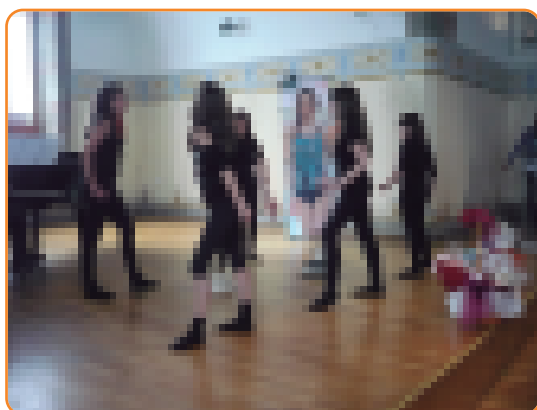
Nani Minguillón



Sara Muñoz



Graci Trujillo



Five Class



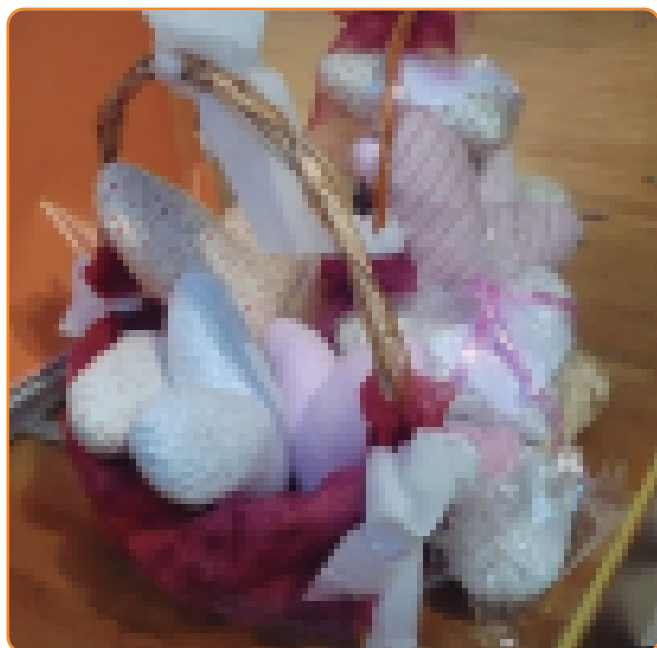
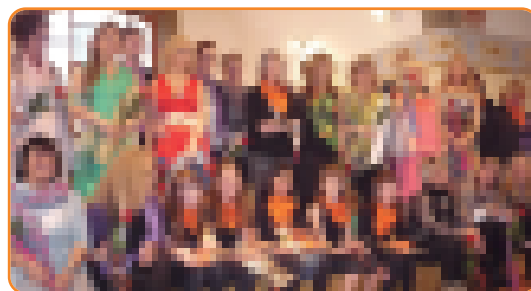
Acompañada por los seres más hermosos que hacen posible los pequeños milagros, sentí, especialmente, alegría por estar junto a personas que sienten y viven la misma experiencia ante esta nueva sensación.

El cáncer de mama transforma y modifica muchos aspectos profundos de la vida. Hemos de convertir todos esos pensamientos que nos hacen sufrir en otros que nos ayuden a vivir. Esas nuevas compañeras de viaje son especiales puesto que comparten lo mismo, las dudas, el miedo, la incertidumbre...

En estos eventos solidarios, entiendes que hay una parte para tu desarrollo y normalización de la vida y otra parte que se dirige a las que empiezan una nueva etapa que, seguro, sabrán superar.

Es un espacio de ejercicio y de enfrentamiento personal con tus propios miedos que, al hacerlo en público, te obligas a fortalecer la parte más dañada después de la salud, nuestro sentir más íntimo con nuestra más directa feminidad, nuestra autoestima como mujeres. Creo que es muy necesario poder vivirlo, compartirlo y saber que de todos hemos de aprender una bella lección que es conocernos mejor y compartir con los demás para así poder ayudarnos a salir antes de esta experiencia con la enfermedad.

Taller de lletres



Coixins del Cor

Una representació de dones voluntàries del taller de patchwork de la botiga "El botó de Nacar" de Martorelles ens varen fer una donació de "Coixins del Cor". Es va fer la presentació d'aquests coixins que ajuden a pal·liar les molèsties que pateixen les dones operades de mastectomies.

Col·laboracions

Ortopèdia del Vallès, Anita Care, Ris o Llis i Parc Estudi, Barbany, l'Ajuntament de Granollers, Marc Tost, Atalaya Perfumeries, Can Caselles, família Soldevila-Bosch, Farmàcia Arimany, Fil a l'Agulla, Gotta Perfumeria, Herbes del Portalet, Imma Perruquers, Júlia Perfumeries, KH Lloreda, Lidl, Maria Sierra i Montse Interiors.

RIS O LLIS

www.risollis.com

CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES

La imatge personal
aplicada a la oncologia

ESTHER DE VEGA

93 879 67 66 · 93 870 87 35

Alfons IV, 16 · 08400 Granollers

parc estudi

28

Centre Homologat per:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

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

www.parcestudi.com

**MATRÍCULA
OBERTA**

Josep Umbert, 38 - 40 baixos • GRANOLLERS

Tel. 93 879 55 74 / 93 870 81 10 • Fax. 93 879 21 67

e-mail: parcestudi@yahoo.es

MOU-TE CONTRA EL CANCER

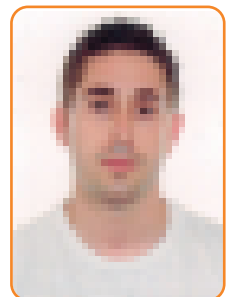


Ens aquests temps de crisi econòmica, veiem com l'altruisme i la solidaritat també suporten retallades considerables. Per sort, la societat actual encara s'involucra de manera total en causes de pes, i deixa de banda aspectes econòmics i es basa a ajudar altres que ho necessiten. Personalment crec que, per part d'organismes potents, s'està oblidant l'empatia que s'ha de tenir per fundacions que tenen com a objectiu principal ajudar tota aquella població que, desgraciadament, pateix una malaltia i que realment necessita ajuda. La gran sort d'avui en dia per a aquestes fundacions es trobar gent com la que es va reunir el 26 de maig a la Plaça de l'Espolsada, que es mobilitzi per lluitar i donar un cop de mà, ja sigui amb una col·laboració econòmica o amb un suport social importantíssim, per a causes com la lluita contra el càncer.

En aquest acte, com a organitzador, vaig poder sentir un ampli ventall de sensacions que per molt que m'hi esforci seria impossible plasmar en un article com aquest, van ser un cúmul de bones vibracions per part dels participants que van assistir-hi, el públic que s'ho mirava va donar molts ànims i va aportar un caliu especial a l'acte. També, tal com he explicat al principi d'aquest escrit, vaig poder experimentar l'altruisme de molts col·laboradors que només amb

un parell de trucades la resposta va ser massiva i positiva per part de tots. La presència de tota la junta de la fundació Oncovallès, la important visita del doctor Vallbona... són tantes coses que van afavorir que aquell dissabte al matí s'ensumés per tot les Franqueses una essència de solidaritat que juntament amb l'emotivitat que vam poder sentir tant els membres de la fundació Oncovallès i els organitzadors juntament amb el poc públic que quedava en la plaça a l'hora de l'entrega del xec, era un gran tancament per un acte que espero es pugui repetir any rere any intentant mantenir sempre aquesta filosofia, aquest caire solidari que no hauria de desaparèixer per molta crisi que hi hagi.

Per finalitzar aquest escrit volia agrair a la fundació Oncovallès (a Carme Grau, Pere Cladelles, Maria Serra, Emili Llobet i al senyor Carles Vallbona), a tots els patrocinadors, a tots els participants que van donar sentit a l'activitat i a tots els voluntaris que van materialitzar la meva idea solidària. Gràcies.



Manu Rodríguez Moreno



JUNTS HO ACONSEGUIREM!

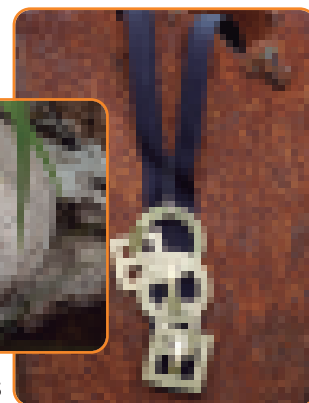
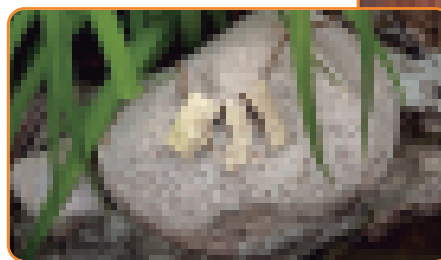
COBRE, LATÓN Y GEOMETRÍA POÉTICA

El pasado jueves 14 de junio pudimos disfrutar y compartir con un ser muy querido Emili Lloret, las piezas de joyería que con tanto cariño se expusieron en el establecimiento de La Porxada, Joan Sitges de Granollers.



Emili es un artista infatigable, discípulo de mucho y maestro de más, en el que se podría destacar la ternura con que expresa su parte más creativa en contraposición con la fuerza, la contundencia de sus pequeñas esculturas en forma de joyas.

La geometría forma parte en casi todas ellas, piezas poéticas, enlazadas, complementadas y sobre todo un regalo para nuestros sentidos, y como comprender mejor su trabajo creativo y su sensibilidad. En ellas pudimos trasladarnos en el tiempo y entender como había una parte de ese pasado que intuimos que forma parte de



nuestro imaginario, de culturas étnicas y artísticas que nos hacen recordar otras etapas de la humanidad.

Razón y corazón, cobre, latón y pátinas que nos ayudan a descubrir técnicas hermosas y que forman parte de su manera de sentir y de tratar los materiales. En ellos pudimos ver a un Emili entusiasta y productivo que sobre todo es capaz de acercar su obra a los demás para compartirla, pero sobre todo y lo más importante, es capaz de hacer de ellas su motor de ayuda y de solidaridad con Oncovallès y con los enfermos de cáncer.

Sus piezas nos acercan a comprender un poco más que hay muchos modos de ayudar, que cada uno de nosotros puede y debe hacerlo en la medida que la vida le permita y de entender que practicando como él lo hace, el verbo solidaridad es una forma bella de amar al prójimo.

Gracias Emili

Taller de lletres



CARBONS I LLENYES

LLORET - SIERRA DES DE 1941

Barbacoes, Estufes, Ximeneies, Recuperadors de calor i complementis del foc

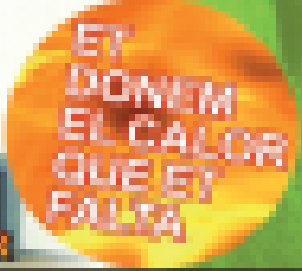




ESTUFES DE PELLETS I DE LLENYA!!

BARBACOES

RECUPERADORS DE CALOR



C/ Pineda, 53 · Tel. 93 870 58 69 · GRANOLLERS www.lloretsierra.com

Festa Literària Oncovallès



La Festa Literària de la Fundació Oncovallès és el relleu de l'esperit en la cursa per una millor qualitat de vida, que proclama les excel·lències de la poesia, el teatre, l'art i la música en la salut de les persones. Enguany, la celebració del X Aniversari de l'entitat, esdevingué un valor afegit.



La Sala Tarafa presentava un ple de campionat i això va aportar a l'acte aquell caliu de la llar de foc que dona escalf a la família. L'acte, configurat en dues parts, tenia la poesia



i el teatre de protagonistes. El VII Premi de Poesia "Pepi Pagès, presentat pel taller de lletres, omplí la primera part. I la segona féu les delícies dels assistents amb la representació del Grup de Teatre d'Oncovallès, Mandala.

La festa s'inicià amb el parlament del president de l'entitat, Sr. Pere Cladellas, amb unes emotives paraules que encengueren la flama dels sentiments solidaris.

El Taller de Lletres, recordant la figura de Pepi Pagès, iniciadora del taller i veritable apòstol de la poesia, remei per a una millor qualitat de vida, féu una valoració dels treballs presentats en les dues modalitats, tema "Conviure amb la malaltia" i tema lliure. En ambdues modalitats la paraula actuava d'actriu principal pel seu significat i per la seva capacitat creadora. Els poemes del tema "Conviure" no podien superar els noranta versos ni tenir-ne menys de trenta. Optaren al premi catorze poemes, tots ells enamorats de la paraula per la seva qualitat d'infermera. En el tema lliure hi concursaren onze treballs, que havien de presentar en forma de llibre amb uns tres cents versos, com a mínim, i cinc cents, com a màxim. Els membres del taller de lletres van exercir de jurat, amb els veredictes següents:



"Conviure amb la malaltia": Gairebé per unanimitat, tres foren els poemes que superaren les corresponents votacions i els van declarar finalistes. Els títols són:

"Encalçant la vida", de Montse Assens i Anna Rispau i Falgàs.

"Abans de l'epíleg", de Jordi Pla Planas

"La veu digué la paraula", de Trinidad Casas Perin.

En la darrera votació es declarà guanyador del premi, el poema **"La veu digué la paraula",** i es demanà a l'organització l'atorgament d'una menció honorífica per als altres dos finalistes.

El poema guanyador és una bella metàfora que, malgrat patir les desil·lusions de la malaltia, descobreix en el seu entorn i en ell mateix el camí que li retorna l'esperança i la il·lusió de viure.

Tema lliure: onze foren els treballs presentats. I el jurat es decidí unànimement per dos: **"Jocs de maig en nits d'insomni"** i **"Art K"**.

Dos treballs molt interessants, el primer pel seu diàleg obert a poetes de casa nostra, Ausiàs March, Teodor Llorente, Vicent Andrés Estellés, Martí Pol i Marià Aguiló. El segon és una simfonia tocada per tres artistes, dos pintors i un poeta, amb la inspiració de l'obra de Kafka. La decisió darrera del jurat fou atorgar el premi a **"Art K"** i una menció a **"Jocs de maig en nits d'insomni"**. L'autor de **"Jocs de maig"** és Ramon N. Bonet i el d'**"Art K"**, Jordi Julià, que en el seu parlament cedí els drets de la primera edició a la Fundació Oncovallès.

A la segona part fou l'hora del Grup Mandala. "La dona del Senyor Josep falta a l'home" omplí d'aplaudiments la Sala Tarafa pel bon treball de totes les actrius i els actors: Nati Jiménez (Sra. Petronila), Anna M^a Baqué (Sr. Josep), Amparo Marcos (Sr. Puig), Nani Minguillón (Rafelet), Teresa Cháfer (Criada), Anna M^a Llopis (Enriqueta), Encarna Marín (Julianet) i Jaume Vilardell (Sr. Pere), demostrant una vegada més el gran treball dels protagonistes dirigits per l'actriu Olga Pey. Molt bona la representació i extraordinari el fi de festa per felicitar els 10 anys d'Oncovallès.

Oncovallès vol agrair la col·laboració de l'Ajuntament de Granollers, Pruna i Fills, Estabanell i Energia, el Grup Flors i Violes, Grup Acte Quatre, Marc Tost, Pastisseria Colomer, Caves Freixenet, Carns Torrent i a tots els mitjans de comunicació.

Joan Sala
Taller de Lletres



CONVENIS DE COL-LABORACIÓ



Signatura Conveni Fundacio Universitaria Marti l'Huma



Signatura Conveni Ajuntament de St. Feliu de Codines



Signatura Conveni Ajuntament de l'Ametlla del Vallès



Signatura Conveni Ajuntament La Garriga



Signatura Conveni Ajuntament de Les Franqueses del Vallès

Conveni de col·laboració amb la Fundació Universitària Martí l'Humà i renovacions de convenis amb els Ajuntaments de Sant Feliu de Codines, L'Ametlla del Vallès, La Garriga i Les Franqueses del Vallès.

La suma d'aquests convenis destaca dues vessants, primer la inquietud per part del seu alcalde per tenir cura de la població i segon donar suport per donar continuïtat al projecte d'Oncovallès.

Gràcies per seguir sumant!

Taller de lletres

Quina setmana! Premis a la Solidaritat

Voldria, d'entrada, fer un particular agraïment als directius i lectors del 9 Nou, per la sensibilitat que han tingut davant dels temes socials i les entitats que avui, són un dels puntals del benestar i de gran suport a les persones que ho necessiten.

També la meua gratitud a les persones que m'han votat. Som molts els que intentem mitigar les mancances que, darrerament ens esperonen a fer més suportables les diferents contingències: salut en el nostre cas, pobresa en altres. Gràcies doncs a tots.

Voldria compartir també el que he pogut viure aquesta setmana, en primer lloc, una Xerrada de Josep Malè, sots Director de Triodos Bank, la banca ètica per excel·lència, de més de dues hores de durada, organitzada pels Amics del Xiprer. Ningú respirava amatents a les seves sàvies paraules... Va corroborar el que tots tenim present, la definició de solidaritat: "rebem molt més del que donem". Va desgranar la situació caòtica que vivim, va fer avinent on som, per on no hem de seguir caminant. Va parlar de la felicitat de disposar del què necessitem: feina, família, i l'indispensable per a viure...També, de donar tot allò que no ens cal i altres necessiten. Vaig arribar a casa just per veure com el català de l'any, Joaquim Maria Puyal, ens donava una lliçó de germanor i harmonia...Em va fer plorar quan va dir que el català de l'any són, tots aquells que sobreviuen en la pobresa, aquelles mares que no saben si tindràn menjar pels seus fills. Els joves que no tenen feina, que encara no han tingut opció d'entrar al món del treball.

L'endemà a la nit, en un programa de TV3, persones solidaries i una gran garrafa de petits granets de sorra donaven fe, un cop més, del potencial humà.

El dissabte matí un impressionant voluntari, el Manu, recolzat per l'Ajuntament de Les Franqueses, pels botiguers i un equip fantàstic de voluntaris, van fer una gran moguda esportiva, "Mou-te contra el Càncer," per recaptar fons per la Fundació Oncovallès. A la Plaça de l'Espolsada des de les 9 del matí fins passades les dues de la tarda, classes de gimnàstica i bicig, van donar fe de com la gent es mobilitza quan, uns quants saben atraure la seva atenció, amb pretensions nobles a favor dels que ho necessiten.

Vam tancar la setmana amb la Marató contra la pobresa promoguda per TV3, Catalunya Ràdio, El Periódico.



Em sento la persona més feliç del món, som capaços de tot, oi?

Carme Grau Parramon
Coordinadora d'Oncovallès

Vallesans de l'any

Els ciutadans de la comarca no són aliens al bon fer d'Oncovallès.

Tres dels seus membres han estat escollits en tres ocasions, Vallesants de l'Any que El 9 Nou del Vallès Oriental organitza, de forma popular entre els seus lectors.

Dr. Germà Morlans, any 2007
Dr. Carles Vallbona i Calbó, any 2010
Sra. Carme Grau, any 2011
Membres del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès.

Montserrat Ponsa
Periodista



Reflexions

"Com dos infants que van per un bosc de rondalla,
Agafades les mans i els cors,
Seguim el caminet que entre jardins davalla
Cap al país dels teus records."

Màrius Torres

L'avi i l'àvia asseguts al seu escó de la vora del foc, llegeixen el poema de Màrius Torres.

- Josep, diu ella, la néta ha fet deu anys, avui.

- Sí, Maria, una formosa pubilleta d'ulls verds que somriuen al sol.

Silenciosos, els dos avis, agafen l'àlbum dels records de l'ampit de la xemeneia i amb una rialla d'infants fullegen les fotografies de la petita.

- Era ahir, quan va néixer. Tu i jo ens preguntàvem si arribaríem a la primera comunió?

Agafadets de la mà, s'aixequen, surten al pati i contemplen l'hort.

- Quan va néixer la menuda vam plantar aquest cirerer. Fa goig quan es posa les cireres per arracades.

- És molt bonica i bona nena, Josep.

Anaven passejant, comentant els seus records.

- Déu fer deu anys quan et vaig donar aquell ensurt tan gran! Te'n recordes, Josep.

- I tant, la nena acabava de néixer. Sort d'una entitat que amb prou feines feia un any que s'havia fundat. Ens van ajudar a sortir del pou. Existeix encara?

.....
L'endemà tenien hora al metge. Ell es queixava força del maluc. Són molt puntuals i una bona estona a la sala d'espera la dediquen a fullejar diaris i revistes.

- Guaita, Josep, una revista d'Oncovallès. Oi que són els que ens van ajudar?

Els dos avis no van deixar pàgina per fullejar. Una vegada acabada la visita del metge, mentre caminaven, a poquet a poquet, cap a casa comentaven: quina sort, si mai els tornéssim a necessitar!

Joan Sala

Hoy vuelvo mi mirada diez años atrás. Un día de Mayo, muestra de entidades de Granollers. Un stand de cuatro metros cuadrados. Unos amigos nos saludamos y les pregunté: ¿qué hacéis aquí?. Me contestaron, mira, intentamos construir una casa para ayudar enfermos de cáncer y sus familiares para que se encuentren como en su casa. Les dije: aquí tenéis un albañil par ayudar.

La empezamos a construir en la calle Corró, un grupo pequeño. No teníamos nada pero empezamos a poner los primeros ladrillos con muchas dificultades. Se iba haciendo poco a poco.

El sitio se hizo pequeño y continuamos en Avenida del Parque número 9 Granollers.

Se han unido muchos voluntarios y se ha ido construyendo. Se ha avanzado mucho pero todavía falta.

En esta casa se ofrecen servicios como acogida, acompañamiento, nutrición, logopedia, reiki, filoterapia, movilidad, coordinación, atención, orientación, talleres terapéuticos, servicios de psicooncología, charlas de prevención, mesas informativas, fiestas y salidas culturales entre otras cosas a toda persona que lo necesite. Aquí se recibe a todos sin distinción de color, creencia religiosa o tendencia política, con muchos voluntarios y profesionales.

Esta casa se llama ONCOVALLES, en la cual me siento muy a gusto como afectado y voluntario, en ella colaboro en todo lo que puedo, participo en el taller de letras junto a unas maravillosas compañeras y compañeros que formamos una familia.

Atrás quedan diez años llenos de alegrías y dificultades, pero sigo adelante con esta maravillosa familia. Ella, la mía y mi fe son los pilares, para poder dar todo lo que tengo. Cuanto más doy, más recibo.

Si alguien lee estas líneas no deje de visitar la casa en la cual encontrará, sobre todo, amor, que es de lo que estamos más necesitados en este mundo.

Gracias familia de Oncovalles.

José Alcaraz



Copos A - E



Artículo nº 25012



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

24





servei a domicili

T. 938 701 156

C/ SANT ROC, 2 - 08401 GRANOLLERS



Oficines, sala d'elaboració i despecejament

L'AMETLLA DEL VALLÈS
Pol. Ind. l'Ametlla Park
c/Mas Dorca 13 Nau 2-3-4 - Tel. 938615122