



Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm. 28 - 2020

pre n el repte
forma

21 de març 20**20**

CINCO DINES trail

E N S · M O V E M · x · L A · G L Ò R I A

Repte solidari per equips:
70 km corrent o **55 km** caminant

L'esport
amb Oncovallès

www.oncodinestrail.cat

www.oncovalles.cat

Sumari



Salutació

Pàgina 3



Ciència

Pàgina 6



Nou projecte

Pàgina 8



Serveis i tallers

Pàgina 10



Salut i prevenció

Pàgina 16



Hope

Pàgina 30



Sopar benèfic

Pàgina 32



Sopar de voluntaris

Pàgina 40

Fundació Oncovallès

Horaris: De dilluns a dijous
Matins de 9.30h a 13.30h
Tardes de 16.00h a 20.00h
Divendres
Matins de 9.30h a 13.30h
Tardes de 15.30h a 19.30h

Avinguda del Parc, 9 6a planta - 08402 Granollers
Telèfon: 93 870 01 67
fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

Facebook: Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès
Twitter: oncovalles

Oncovallès és una revista **gratuïta**. Si voleu contribuir per a mantenir-la podeu fer la vostra **aportació** al compte:
La Caixa: ES81 2100 0009 74 0201308552
O bé feu-vos socis a les nostres oficines

Equip de redacció

Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: tallers de lletres
Col·laboradors:
Assessorament lingüístic: CNL del Vallès Oriental
Disseny i maquetació: Kaloni Morera
Impressió: Igrafic Granollers, S.L.
Dipòsit legal: B-17858-2006
Tot arxiu i retoc fotogràfic: Arxiu Oncovallès, Dolors i Gerogia Porredón, Kaloni Morera, Xavier Solanes.
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 les fundació. Un gest que honora els anunciants, ja que gràcies a aquestes ajudes cada vegada podem donar més serveis als afectats. Moltes gràcies!

Salutació

Benvolguts amics d'Oncovallès



Potser a algú el mot OnCodines li pot sonar estrany. Per a nosaltres, aquesta paraula que fa pocs mesos ni existia, s'ha convertit en un motor, una fita i una il·lusió que esperem que es converteixi en realitat el 21 de març de 2020. Ens presentem: som un grup de corredors de Sant Feliu de Codines que solíem participar en curses solidàries. La pèrdua de la nostra companya Glòria, com a conseqüència d'un càncer, ens ha fet decidir a tirar endavant el repte esportiu solidari OnCodines Trail. Ara, a banda de ser un grup de corredors, som l'equip organitzador de l'OnCodines Trail. Al llarg dels últims mesos el repte ha anat prenent forma.

La idea era molt ambiciosa: organitzar una cursa de llarga distància amb sortida i arribada a Sant Feliu de Codines, en dues modalitats (corrent i caminant), per equips i solidària. Amb el pas dels dies la idea es va anar concretant. Les distàncies es van establir en 55 quilòmetres el traçat caminant i 70 l'itinerari corrent. I el recorregut és va anar estudiant sobre el terreny, al llarg de matins de dissabtes i diumenges tot sortint a explorar noves zones.

Un cop dibuixat el recorregut, va ser el moment de trucar a la porta dels ajuntaments i, alhora, dels propietaris de finques privades per on transcorren els traçats. L'acollida del projecte no pot haver estat més bona per part dels 11 ajuntaments del Vallès Oriental i el Moianès que formen part de l'OnCodines Trail. La mateixa reacció que han tingut gairebé totes les empreses a qui hem trobat a la porta, totes elles disposades a col·laborar.

Més enllà de les tasques organitzatives ens faltava un element transcendent: la gent s'ho creurà? Trobarem persones disposades a formar un equip de 4 o 6 persones per caminar 55 quilòmetres o corre'n 70? Voldran participar en un repte esportiu que requereix l'aportació de 600 euros per equip per destinar al suport dels malalts de càncer i a la lluita contra aquesta malaltia? La resposta a totes aquestes preguntes és un sí en majúscules. Inicialment les places d'equips estan limitades a 100 conjunts i, en dos mesos d'obertura d'inscripcions ja hem assolit els 50 equips.

És una satisfacció immensa per a tots els organitzadors del repte veure amb la il·lusió que els equips entrenen i es preparen i veure com es mouen per aconseguir els diners de l'aportació. Hem vist equips muntant dinars solidaris, d'altres fent marxandatge propi, venent loteria, organitzant sopars i una infinitat d'idees que només fan que fer més gran aquest repte.

També cada cop som més els qui lluïm la polsera "Ens movem per la Glòria". L'element que uneix les dues lluites, la que es fa contra la malaltia i l'esportiva per assolir el repte solidari. I tots treballem de valent per aconseguir-ho.

L'OnCodines continua prenent forma i serà una realitat d'aquí pocs mesos. El repte ja no és només d'aquell grup de corredors que un dia vam tenir una idea. El repte és de tots els qui us l'heu cregut i l'heu fet vostre.

Aquest any el farem realitat. Bon any a tothom!

L'equip de l'OnCodines Trail

Posa'ns cara a l'equip d'Oncovallès

A les oficines



Pere Cladellas
President



Carme Grau
Responsable del
departament de Salut



Susi Pagès
Secretària de direcció



Kalon Morera
Dissenyadora Gràfica



Patricia Lledó
Secretària del
departament de salut



Sònia Massagué
Community Manager

Salut



Remei Oller
Auxiliar de Clínica
Responsable del Taller
de logística



Rosa Saperas
Reiki



Imma Boluda
Naturòpata



Santi Albendín
Fisioterapeuta



Mercè Pascuet
Responsable de
Psicooncologia



Montse Enrich
Psicooncòloga



Olga Curiel
Acupuntura
oncològica



Eva Monge
Acupuntura
oncològica

Els tallers terapèutics



Isabel Pérez
Taller del cor



Maribel Álvarez
Taller solidari



Menchu Quintanilla
Responsable del Taller
d'imatge



Núria Vilamala
Coordinadora dels serveis
comunitaris.
Terapeuta del taller
d'imatge i de pell

Càncer de cap i coll

El passat dia 27 de setembre en el marc del sopar benèfic d'enguany d'Oncovallès, i previ al mateix, va tenir lloc la taula rodona on el Dr. Miquel Quer, catedràtic d'Otorrinolaringologia de la Universitat Autònoma de Barcelona i director del servei d'Otorrinolaringologia i Cirurgia de Cap i Coll de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona va pronunciar la conferència "Càncer de cap i coll: tabac, alcohol i virus".

A continuació, i com a resum de la conferència, el Dr. Miquel Quer ha tingut l'amabilitat d'escriure aquest article sobre el càncer de cap i coll per a la nostra revista.

Dr. Miquel Quer i Dr. Josep Maria Ibáñez



Càncer de cap i coll: tabac, alcohol i virus

Entenem per càncer de cap i coll el conjunt de tumors malignes que s'originen al voltant de la via aerodigestiva superior (entre el crani i el tòrax), essent les localitzacions més importants la cavitat oral, la laringe, la faringe, les cavitats nasosinusals i les glàndules salivals.

Una de les característiques d'aquests càncers és que, en conjunt, tenen un pronòstic relativament bo, obtenint la curació en un percentatge notable de casos. El diagnòstic precoç augmenta la possibilitat de curació i millora la qualitat de vida del malalt.

En quan a nombre de casos, al nostre país te una notable incidència, sobretot al sexe masculí, essent en conjunt uns dels primers càncers en el home, mentre que la importància en les dones és més baixa. A l'any 2015 a l'estat espanyol es varen diagnosticar aproximadament 12.000 casos nous de càncers de cap i coll.

En la majoria de casos la causa d'aquests càncers són factors externs relacionats amb hàbits tòxics: el tabac és el principal factor de risc. També el consum abusiu d'alcohol augmenta de forma clara el risc d'aquests càncers. El darrers anys el virus de papil·loma humà, que es transmet per contacte sexual, ha augmentat la seva importància en aquests tumors, especialment als de l'orofaringe, on actualment és el responsable de casi la meitat dels tumors d'aquesta localització.

Als darrers anys s'estan produint canvis en les característiques epidemiològiques d'aquests pacients, sobretot per l'augment de l'expectativa de vida, la disminució en el consum del tabac i alcohol, o la infecció pel virus del papil·loma. Així veiem com s'ha incrementat l'edat d'aparició (pacients més grans), ha augmentat el percentatge de dones i el percentatge de pacients relacionats amb el virus del papil·loma.

Ciència

És important remarcar, que la disminució del consum de tabac, la disminució del abús del alcohol i la vacunació contra el virus del papil·loma humà poden en el futur disminuir molt el nombre de casos d'aquests càncers, que serien en gran part evitables. A més, d'aquests factors, hi ha casos on no es troba una causa clara.

Des del punt de vista clínic, aquests tumors donen símptomes d'alarma relacionats a on s'originen: alteració de la veu (veu ronca) quan s'originen a la laringe, una úlcera a la boca que no es cura, dolor persistent al menjar, l'aparició d'una tumoració al coll són símptomes habituals d'aquests tumors. A totes les campanyes de diagnòstic precoç del càncer, s'insisteix que una veu ronca que persisteix més de tres setmanes sense una causa coneguda ha de fer consultar al metge i també quan apareix una úlcera a la boca que no es cura en tres setmanes.

Als darrers 25 anys s'han produït moltes millores en el procés de diagnòstic i tractament d'aquest grup de tumors. En primer lloc la creació de Comitès de Tumors de Cap i Coll o de Unitats Funcionals on el treball en equip entre cirurgians, oncòlegs mèdics i oncòlegs radioterapeutes junt amb altres especialistes. Així mateix totes les millores en estudis d'imatge, les millores en la quimioteràpia i en la radioteràpia.

D'altra banda s'ha desenvolupat una cirurgia menys agressiva a través de cirurgies a través de la boca (làser, robòtica) i al mateix temps s'han millorat les tècniques de reconstrucció i rehabilitació, fonamental per que els pacients puguin tenir una millora qualitat de vida.

Per acabar el missatge més important en relació als càncers de cap i coll és el de la prevenció: no fumar, no abusar del alcohol i vacunar-se pel virus del papil·loma virus són mesures que disminuiran la incidència d'aquests tumors. La feina de les associacions contra el Càncer, en aquest cas Oncovallès, és molt important per ajudar a conscienciar a la societat d'aquest problema i ajudar als pacients i a les seves famílies: moltes gràcies pel seu valuós treball.



Viure de forma
SALUDABLE
I PROTEGIR LA TEVA SALUT

És el secret dels que ja
— *Som Mútua* —
T'HI APUNTES?

Clínica i servei d'urgències 24h
a Granollers

Informa't
93 860 01 56
Plaça Pau Casals, s/n · 08402 · Granollers
comercial@mutua.org
WWW.MUTUA.ORG
f t i n MÚTUA DE GRANOLLERS


"LA MÚTUA"

Nou projecte Mindfulness

Enmig de l'odi, em va semblar que hi havia dins meu, un amor invencible. Enmig de les llàgrimes, em va semblar que hi havia dins meu, un somriure invencible. Enmig del caos, em va semblar que hi havia dins meu, una calma invencible.

Em vaig adonar, malgrat tot, que...

Enmig de l'hivern, hi havia dins meu un estiu invencible. I això em fa feliç. Perquè no importa el dur que el món empenyi en contra meva, dins meu, hi ha una cosa més forta, una mica millor, empenyent de tornada.

Albert Camus

Quan apareix el càncer, la nostra vida fa un tomb, tot s'agita i es produeix una gran crisi. S'enfonsa tot el que fins ara coneixíem i apareix una nova experiència de dolor i sofriment. Llavors és molt natural que sorgeixi por, tristesa, ansietat, ira, apatia, insomni...

Mindfulness ajuda a afrontar aquesta nova realitat d'una manera diferent, cuidant la nostra ment i el nostre cos per a no afegir més patiment al dolor del càncer i dels efectes del seu tractament. Partim de la idea que el sofriment no deriva tant del dolor com de la manera que ens relacionem amb aquest. Aprenem a afrontar el càncer d'una manera compassiva per a així poder trobar la nostra fortalesa i pau interior. Ara, encara que la nostra vida s'ha convertit en una muntanya russa, amb pujades i baixades, voltes i més voltes, no ens deixem enfonsar per la por sinó que l'afrontem amb valentia, gràcies a la connexió amb la nostra fortalesa interior.

Com diu una coneguda cita: "encara que res canviï, si jo canvio, tot canvia". D'això es tracta, d'estar present amb el càncer acollint aquest moment, tal com és, encara que sigui dolorós. No és una cosa senzilla perquè el més comú és rebutjar aquesta situació, intentar escapar d'ella o quedar-nos atrapats per cavil·lacions (pensaments repetitius) que ens produeixen malestar i patiment. Però ara, som conscients que la realitat cal afrontar-la i que és millor fer-ho cuidant-nos des de l'amabilitat, que no pas des de la por o la ira.

Amb la pràctica de Mindfulness aconseguim relaxar el cos i asserenar la ment. Així podem sortir d'un cercle viciós: la preocupació produeix ansietat i aquesta tensió corporal que intensifica el nostre dolor i crea noves preocupacions que alimenten de nou l'ansietat. Aprenem a relacionar-nos amb el càncer i el malestar de manera diferent, no des de la fugida i la cavil·lació, sinó estant presents en la nostra experiència emocional, tal com és, moment a moment.

Els dubtes i pensaments negatius continuen sorgint però no els alimentem amb més pensaments sinó que podem contemplar-los amb certa distància i serenor, d'aquesta manera ens sentim més lliures i en pau. Aquesta actitud produeix un cercle virtuós: en acceptar la nostra realitat, la nostra ment s'asserena, el nostre cos es relaxa i el nostre organisme recupera el seu equilibri per a poder dedicar tota la seva energia a sanar-nos.

I té també efectes psicològics, el nostre estat d'ànim millora i augmenta el nostre optimisme. Sabem que, encara que no podem canviar la nostra experiència, tenim el poder de respondre lliurement i triem fer-lo des d'una acceptació amable que ens produeix un estat de pau. Podem sentir més benestar i reduir la nostra tendència a l'ansietat i la depressió. No ens deixem portar per la tendència de la

Signatura renovació conveni



Salut i prevenció

ment, la d'afegir més patiment al que ja de per si provoca el càncer.

Per a practicar Mindfulness hi ha molts camins. El més habitual és participar en un curs de 8 setmanes, però no és molt aconsellable fer-ho mentre s'està rebent la teràpia, perquè els tractaments exigeix esforç per als pacients, els esgota i no facilita la pràctica a casa i l'assistència regular al curs cada setmana. Sembla que el més adequat és fer el curs en concloure el tractament, a Oncovallès fem aquests cursos. Però hi ha altres camins, podem començar a practicar Mindfulness durant el tractament d'altres maneres, sense obligacions ni compromisos. Des d'aquesta idea, neixen dos nous projectes a Oncovallès.

El primer consisteix a oferir àudios de meditació de Mindfulness per a que els pacients puguin fer-los servir durant el tractament, en qualsevol moment que ho necessitin per afrontar el que estan experimentant amb menys patiment i poder estar més relaxats i tranquils. Pot ser a l'hospital, a la sala d'espera, durant una sessió de quimioteràpia, a casa, abans de dormir... en qualsevol moment.

El segon projecte es tracta d'acompanyar als pacients a l'hospital, durant el temps que estan en la sala d'espera o a la sala on reben quimioteràpia, amb una sessió de Mindfulness dirigida per un Instructor, en la qual es realitzen uns exercicis de meditació i sobre un diàleg sobre com viure l'experiència de càncer des d'una perspectiva més conscient.

Existeixen nombrosos estudis amb evidència científiques sobre el benefici que Mindfulness té en la salut física i mental, com per exemple l'augment de benestar psicològic (Fredrickson, 2013), la disminució de l'ansietat (Miller, Fletcher i Kabat-Zinn, 1995) o la prevenció de les recaigudes en la depressió (Teasdale 200; Segal 2010).

El nostre desig és que amb aquests dos projectes puguem ajudar als pacients d'oncologia a viure aquesta nova realitat des d'una nova perspectiva que els ajudi a trobar la força i serenitat que hi ha en el seu interior. Creiem que d'aquesta manera les seves forces naturals, les que estan dins d'ells, contribuiran al tractament per a la seva cura.

Associa't

Sense tu no podem!

Nom i cognoms _____ D.N.I.: _____
 Adreça _____
 Població _____ C.P.: _____ Província: _____
 Telèfon fixe: _____ Telèfon mòbil: _____
 Adreça electrònica: _____ Data de naixement: _____

Sol·licito l'admissió com a soci/a i col·laborador/a de la Fundació.

A càrrec del compte corrent o llibreta:

Entitat: _____

IBAN: ES

Import

☐ 30€

☐ 60€

Periodicitat

☐ Anual ☐ _____

Vull rebre el tríptic i la revista per:

Correu ordinari ☐

Correu electrònic ☐

I per deixar constància signo aquest document:

Serveis i tallers

Què fem?

Els nostres projectes i serveis tenen com a finalitat cobrir les necessitats dels malalts i les seves famílies des d'un treball integral i psicooncològic.

Els tractaments psicològics i socials d'aquesta malaltia es tenen en compte cada vegada més, no només perquè s'ha demostrat que milloren la qualitat de vida del pacient, si no per la influència positiva que té al benestar mental en l'evolució de la malaltia.

Demana hora

Fundació Oncovallès
Av. Del Parc, 9 - 5a i 6a Planta - Granollers
fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

Horari:
Dl a Dj 09.30h a 13.30h i de 16h a 20h
Dv: 09:30h a 13:30h i de 15.30h a 19.30h

DEMANA HORA!
93 870 01 67

Servei de psicooncologia

- Acol·lida i acompanyament
- Visites concertades
- Parlem de sexualitat:

La Sexualitat està inclosa en tots els àmbits de la nostra vida tot i així ens costa molt parlar d'ella. Taller mensual dirigit a pacients oncològics i les seves parelles. Les psicòlogues d'Oncovallès hem detectat una dificultat latent sobre l'impacte que té la malaltia en la sexualitat (física i/o psíquic).

Hem creat un espai acollidor/informal on treballarem i profunditzarem en tot allò que us preocupi, sempre des del respecte, adaptant-nos a les necessitats que vagin sorgint.

Mindfulness i autocompassió

Taller setmanal

L'atenció plena ens obre al moment present acceptant-lo tal com és, pel que podem gestionar la nostra experiència amb més facilitat. L'amabilitat ens obre el cor al patiment, de manera que ens podem donar a nosaltres mateixos el que necessitem. La humanitat comú ens obre a la nostra interrelació essencial, de manera que ens adonem de que no estem sols. Junts conformen un estat de presència de bon cor, connectada.

Els tres components clau de l'autocompassió són:

- La Percepció el moment present de manera equilibrada amb l'acceptació i no judici (mindfulness).
- Un sentit d'amabilitat amb un mateix.
- Un sentit d'humanitat comú.

Art-teràpia

Taller individual o grupal

El taller es basa en una experiència grupal a través de l'artteràpia en la qual treballarem amb el paisatge intern. Prestar atenció al nostre interior a través d'una mirada poètica, les imatges, el simbolisme. Sentir-se presents per viure amb intensitat amb totes les possibilitats que dona la vida.

Destinat a persones afectades per qualsevol tipus de càncer i famílies.

Salut i prevenció

Deixar de fumar

Apunta-t'hi!

Deixar de fumar no és un acte únic, no totes les cigarretes es fumen per la mateixa raó, ni en la mateixa circumstància, ni tampoc tenen el mateix "valor". Conèixer les característiques que defineixen el teu hàbit t'ajudarà a poder desenvolupar una estratègia de deshabitació correcta.

Destinat a tothom que tingui ganes de deixar de fumar.

Grup d'ajuda mútua d'atenció al dol

El Dol és un procés natural que forma part de la condició humana. És un camí d'adaptació psicològic i emocional necessari per integrar tota pèrdua. En ocasions pot provocar un dolor intens que necessiti d'un acompanyament professional per tal de facilitar una bona elaboració.

Quan demanar ajuda?

El més habitual és que el dol s'afronti sense necessitat d'ajuda professional especialitzada, però si no segueix el curs esperat i interfereix en el funcionament de la persona, la psicoteràpia és imprescindible.

- Davant bloqueig emocional
- Dificultat per assumir la pèrdua
- Sentiment d'apatia, tristesa i ràbia extrema de llarga evolució (+ 6 mesos)

Fisioteràpia, pressoteràpia i coordinació (projecte limfedema)

Objectiu General

Aplicar el drenatge limfàtic a través de diferents tècniques de fisioteràpia, pressoteràpia, mobilitat i coordinació, per tal de millorar la qualitat de vida d'aquelles persones intervingudes de mastectomies.

Objectius Específics

- Coordinar diferents professionals per tal que esdevingui una atenció global.
- Realitzar un seguiment setmanal per part del Fisioterapeuta, per tal de realitzar un control exhaustiu de l'evolució i millora del pacient.
- Realitzar un estudi a través de registres dels perímetres de les dues extremitats per fer el seguiment comparatiu complementant-ho amb la resta d'informació provenint del tipus d'intervenció que s'ha practicat i dels resultats d'anatomia patològica.

Ajudar a les persones diagnosticades de càncer durant el temps que duri el seu tractament i la seva rehabilitació, sempre que els seus oncòlegs ho autoritzin, el fisioterapeuta d'Oncovallès farà el seguiment de tots els pacients amb el temps que ell cregui convenient, valorant així la seva rehabilitació.

Destinat a persones afectades per qualsevol tipus de càncer

Mou-te pel càncer

Hidroteràpia i rehabilitació a l'aigua

L'objectiu principal és ajudar a les persones que han estat diagnosticades de càncer, mitjançant la pràctica de l'activitat física, durant el temps que durin els seus tractaments i/o rehabilitació. Integrar a les persones en tractament en grups de treball conjunts. La pràctica d'activitat física als Centres designats es farà sempre sota la supervisió i autorització del fisioterapeuta d'Oncovallès de les persones participants en aquest programa.

Al complex esportiu Thalassa de Canovelles i a la Piscina municipal La Garriga. Primera visita i seguiment amb el fisioterapeuta d'Oncovallès.

Salut i prevenció

Fletxes per l'esperança

L'estudi del projecte s'ha fet a l'Hospital Infanta Leonor de Madrid

La idea seria fer un petit curs intensiu d'unes 15 hores repartides i després continuar, durant almenys un any, amb unes sessions de 4 hores a la setmana repartides en dos dies i sempre sota l'atenció d'un tècnic del Club de Tir amb Arc.

Els objectius són els següents: aconseguir una millora a nivell funcional del membre afectat, guanyar agilitat i força, eliminar la sensació de la pesadesa del braç, millorar l'estrès, l'ansietat i la vitalitat, millorar la capacitat d'adaptació als canvis i l'actitud, millorar l'equilibri emocional i l'autoestima.

Per això la contracció i relaxació dels grups musculars que intervenen en el tir amb arc afavoreixen la circulació limfàtica. La "deixada" de la corda quan tirem amb l'arc fa que hi hagi una vibració en el braç de l'arc (braç afectat). Aquesta vibració produeix un micromassatge que ajuda a millorar i disminuir el limfedema i, conseqüentment, afavoreix la circulació limfàtica.

A càrreg del Club de Tir amb arc de les Franqueses del Vallès. Primera visita i seguiment amb el fisioterapeuta d'Oncovallès.

Atenció nutricional

Objectiu general

Valorar l'impacte d'una intervenció dietètica personalitzada en l'estat nutricional i en la qualitat de vida dels malalts oncològics durant el tractament de quimioteràpia ambulatoria.

Objectiu específics

- Dissenyar una pauta alimentària personalitzada adaptada als pacients afectats de càncer.
- Comparar la pèrdua de pes i de massa muscular entre els pacients, portant un control dels que gaudeixen de recomanacions dietètiques personalitzades.
- Analitzar i estudiar si es produeixen variacions en la ingesta alimentària del malalt oncològic, i manifestacions de símptomes secundaris al tractament després de rebre recomanacions dietètiques personalitzades, avaluant posteriorment la seva influència en els paràmetres bioquímics i immunitaris.

Destinat a persones afectades per qualsevol tipus de càncer.

Naturopatia

La Naturopatia és una teràpia que es basa en el mitjans naturals que intenten prevenir la malaltia i recuperar l'estat de salut potenciant les capacitats d'autocuració.

La Naturalesa és un clar exemple d'equilibri i regularitat. Aquestes mateixes qualitats són les que es requereixen per conservar l'equilibri i benestar.

La Naturòpata és la professional que exerceix la Naturopatia proposant naturalitzar els mitjans i les formes de vida de l'ésser humà. La missió principal és la d'eliminar substàncies nocives estranyes i perjudicials que es troben en l'organisme, toxines, cèl·lules dolentes, etc... i en el seu lloc aporta les substàncies útils i sanes, vitamines, minerals, nutrients, plantes, etc... per depurar i regenerar els teixits, treballant amb les Flors de Bach i els olis naturals.

Naturopatia: teràpia natural i forma de vida.

Salut i prevenció

Acupuntura oncològica

Objectiu general

Augmentar el grau de benestar del pacient.

Objectiu específics

- Augmentar les defenses naturals del pacient.
- Calmar l'ansietat que produeix tot el procés.
- Pal·liar els efectes secundaris dels tractaments oncològics, com vòmits, nàusees, malestar, dolors locals, sequedat, picors cutanis, irritació de les mucoses...

Destinat a persones afectades per qualsevol tipus de càncer.

Reiki

Objectiu general

Recuperar la mobilitat dels teixits per obtenir una sensació de benestar i, el que és més important, aconseguir una millora fisiològica o funcionament de l'organisme.

Objectius específics

- Equilibrar el cos després d'una disfunció encara que el pacient senti el dolor en un punt concret.
- Alliberar les tensions dels teixits, permetent la millora a tot el sistema de defensa i l'homeòstasi (equilibri del medi intern).

Destinat a persones afectades per qualsevol tipus de càncer.

Somriures positius

Els pacients oncològics així com els immunocompromesos, sovint tenen problemes derivats de la sequedat bucal, o del propi tractament de Radioteràpia o Quimioteràpia, i poden patir d'una major incidència de càries així com de problemes periodontals o presència d'un quadre mèdic denominat "mucositis" que comporti llagues i dolor a la mucosa oral.

Visita orientativa oncològica a la clínica Costa Codina

Una visita Orientativa Oncològica per pacient gratuïta que inclou exploració, proves diagnòstiques necessàries, pla de tractament/prevenció personalitzat, orientació i seguiment.

**Totes les activitats per sumar i creure que tot és possible.
SI TU CREUS EN TU MATEIX, això t'ajudarà a ser més feliç.**



Pl. de la Porxada, 21-23.
08401 Granollers
93 870 17 96
clinica@clinicacostacodina.com
www.clinicacostacodina.com



**Cuidem la teva boca,
cuidem de tu**



Salut i prevenció

Imatge personal aplicada a l'oncologia

Consells pràctics abans, durant

Si ha de caure el cabell, informa't

Quant de temps triga a començar a caure?
Quant de temps triga a sortir el cabell?
Puc tenyir-me quan surt el cabell?

i després del tractament

Ja ho he decidit: vull una perruca

Natural o sintètica?

Cadascuna té un tractament diferent

Podem dormir-hi?
Com i cada quant es renta.
Cal assecar-la?
Podem posar-hi productes?

Els mocadors

Només mocador o combinat amb perruca?

Quina forma han de tenir?
De quin color, perquè em combini i m'afavoreixi?
Quants en necessito?
Són iguals els mocadors per a l'estiu que per a l'hivern?

Ús del mocador

Com me'ls poso?
T'ensenyarem a posar-te'ls.
Sistemes i models per tal que cada dia et vegis diferent.
Com guardar-los i organitzar-los dins de l'armari

El pèl: celles i pestanyes

Puc tatuar-me o micropigmentar-me les celles?
Puc depilar-me?
Puc posar-me pestanyes postisses?
Em puc banyar a platja o piscina amb ella?

La pell i el cos

Com em puc rentar el cuir cabellut?
Com em maquillo?
Puc fer-me la manicura i la pedicura?
Puc prendre el sol?
M'he de protegir alguna part més?

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PARA MEJORAR LA VIDA DE LAS PIELES SENSIBLES

Celebramos
con vosotros
10 AÑOS
del proyecto

EN
TU
PIEL



GRACIAS
por **10 años**
de **sonrisas**



Descubre cómo mejorar tu piel en: www.laroche-posay.es

Salut i prevenció

Necessitats bàsiques ortopèdiques

Com ens pot ajudar l'ortopèdia? Quin ventall de possibilitats hi ha?

En càncer de mama: pròtesis de mama totals o parcials i sostenidors i roba de bany. Per a limfoedema: peces de compressió estàndard o a mida i mànigues, mitges i guants.

Hi ha tallers d'imatge cada setmana. S'atenen urgències individuals.

La prevenció va primer: la pell té memòria

Casals de nens

Dins del marc de la Prevenció, Oncovallès posa en marxa el projecte "La Pell té memòria" dins dels casals d'estiu dels ajuntaments del Vallès Oriental perquè els més menuts aprenguin i siguin conscients que s'han de protegir del sol. Durant els mesos de juny i juliol fem als que ho demanin un taller de protecció de la pell. Amb la col·laboració dels Laboratoris La Roche Posay.

Casals d'avis

Dins del projecte "La Pell té memòria" Oncovallès fa xerrades d'informació als casals d'avis dels pobles del Vallès Oriental sobre la pell dels més grans. Amb la col·laboració dels Laboratoris La Roche Posay.

Atenem i orientem les demandes socioeconòmiques

Reprèn la vida laboral

El programa Reprèn la teva vida laboral comença amb el Col·lectiu Ronda i Prae Lex, serveis jurídics, un grup d'advocats que ajudaran els malalts que necessitin assessorament legal, un servei que es realitza a les nostres instal·lacions. Us poden ajudar a sol·licitar prestacions econòmiques per minusvàlids/des, revisar la vostra situació actual i resoldre els dubtes que tingueu.

L'acadèmia Penta Learning ofereix cursos als malalts que es vulguin formar durant el temps que necessitin per reincorporar-se a la feina, o bé als malalts que hagin perdut o no puguin desenvolupar la seva feina a causa de les seqüeles de la malaltia, per tal que puguin formar-se en noves matèries per poder reincorporar-se al món laboral.

Amb el suport del projecte Reprèn de la Caixa i el Grup Sifu i l'empresa Brócoli, gràcies a la seva borsa de treball, aconseguixen reincorporar al món laboral persones malaltes de càncer que hagin sofert algun tipus d'invalidesa a causa de la malaltia amb un grau que els impedeixi desenvolupar la seva feina habitual.

Serveis + informació + drets

Assessorament gratuït dels drets del pacients oncològics. De la mà de Col·lectiu Ronda i Prae Lex serveis jurídics

Dret Accidents de trànsit i Circulació
Dret administratiu
Dret Bancari
Dret Civil
Dret Econòmic
Dret d'Empreses i Mercantil

Dret de Família
Dret Fiscal
Dret Herències i Testaments
Dret Jurídic
Dret Laboral
Dret Penal
Dret Social

Salut i prevenció

Tallers terapèutics

Taller de cuina saludable

Apunta-t'hi!

El taller de cuina saludable està recolzat per la Glòria Gómez, dietista-nutricional en l'ambient oncològic i professora de la Universitat Ramon Llull i de la Universitat de Vic.

Un taller especialitzat a càrrec de la Lola, directora d'Aula Culinària del Vallès que ensenyarà els pacients aprendre de quina manera poder cuina i conservar totes les vitamines i nutrients.

Taller de coixins del cor

Objectiu general

Treballar les emocions a través de la companyia i la realització d'activitats de costura.

Objectius específics

La fundació Oncovallès treballa perquè avui sigui possible fer que aquest coixí arribi a mans de totes aquelles dones que han estat operades de pit i que ho necessiten. Es distribueix per tots els Hospitals de la comarca perquè els professionals els entreguin a les dones acabades d'operades. Fer un coixí amb forma de cor per a dones intervingudes amb una mastectomia perquè al col·locar-se'l sota el braç, pal·lia el dolor de l'edema, dona confort i la protegeix dels possibles cops.

Taller solidari

Objectiu general

Treballar les emocions a través de la companyia i la realització d'activitats plàstiques i manuals.

Objectius específics

Realitzar tallers de manualitats per fer objectes que després es puguin oferir a canvi de donatius per aconseguir ingressos per la fundació.

Taller de reciclatge

Objectiu general

Tot allò que els ciutadans ens facin arribar, els voluntaris ho recuperaran, per tal que puguin servir de nou, des de les paradetes dels encants d'Oncovallès oferirem objectes a baix cost a canvi de donatius per tirar endavant projectes de la fundació.

Objectius específics

- Oferir gènere a baix preu a persones i famílies que ho necessiten.
- Promoure el reciclatge per tenir cura del Medi Ambient

Taller de lletres

Objectiu general

Oferir una teràpia a partir de l'escriptura que ajuda a reflectir en el paper el que a vegades, la veu no sap expressar. La poesia, els relats, els contes... aconsegueixen que ens expressem des del nostre cos i plasmen entre fulls la nostra realitat, les nostres pors i preocupacions, somnis i il·lusions.

Objectiu específic

Al taller som creadors, escriptors, protagonistes on tenim l'oportunitat de produir i compartir produccions literàries, elaborant llibres, concursos de poesia i la revista de l'entitat que ens ajuda a fer arribar la nostra tasca a tota la comarca.

Salut i prevenció

Taller de Logística

A Oncovallès una de les grans ajudes per poder tirar endavant el seus projectes, són les activitats al carrer. La logística, és un dels pilars més importants per tal d'aconseguir que la sortida al carrer es desenvolupi amb normalitat i molt d'èxit.

Magatzem

Al magatzem ha d'estar tot organitzat, comptabilitzat i endreçat, i es controla amb una estadística, tant la sortida com l'entrada del material per tal que si falta res, es pugui aconseguir abans de la sortida que es farà al carrer.

Material

Taules, cadires, carpes, banderoles, cubetes, estovalles, cartells etc... Més tot el material petit per al muntatge.

Marxandatge i Material Corporatiu

El marxandatge i material corporatiu per a obtenir els donatius ha de tenir la mateixa línia que tot el que es fa al magatzem.

Campanyes de Prevenció

Les campanyes de prevenció que fa la Fundació són 4: Càncer de Còlon, Càncer de Pulmó, Càncer de Pell i Càncer de Mama. La preparació del material es diferencia pel color de cada tipus de càncer, que tindrà a les seves prestatgeries i s'endregarà tot pel color que correspon per estar sempre ben localitzable.

La Logística pels voluntaris, demana un perfil

- Ordenat
- Metòdic
- Conèixer bé els colors
- Tenir clar que si l'estadística no es porta bé, res del que farem tindrà l'èxit que esperem.

Les sortides al carrer són de moltes hores, molt estressants i de molt de treball. De l'organització de la logística dependrà un treball organitzat i fer una sortida al carrer festiva i exitosa.

**DES DE
1930
PENSANT
EN LA TEVA
SALUT**

**FARMÀCIA
ARIMANY**

OBERT DE 8,00 A 21,00 H
PLAÇA MALUQUER I SALVADOR, 11
08401 - GRANOLLERS

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

Més de 30 anys al seu servei



Pròtesis · Ortesis · Ajudes tècniques · Compresius · Infantil · A mida
Especialistes en mastectomia, pròtesis, sostenidors i roba de bany

C. Sant Jaume, 53 08401 GRANOLLERS - Tel. / fax: 93 870 53 41
info@ortopediadelvalles.net

Càncer de mama

La prevenció va primer Dia mundial càncer de mama 2019

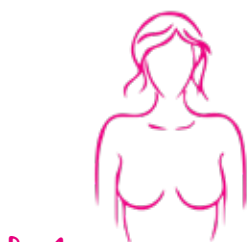
Taules informatives arreu de la comarca, ajuntaments, els 42 CAP, hospitals, farmàcies, La Mútua, Cemav, Centres Educatius, perruqueries, l'Associació Catalands Solidaris amb el projecte "Puja al Land Rover", l'Escola de Perruqueria Margaret amb la segona edició del projecte "Talla't la cua pel Càncer".

Clubs d'esports: el Balonmano Granollers ha participat el lema "Marcar gols al Càncer" volem fomentar l'ús de l'esport. En total hem estat presents a 322 llocs al Vallès Oriental.



La prevenció comença amb els hàbits saludables, menjar bé, fer esport i cuidar el cos per què no enmalalteixi. Fes 30 minuts d'activitat física diària.

Toca-te-les!!



Pas 1

Busca zones vermelloses, bonyes o alguna part enfonsada als pits.



Pas 2

Mira que els dos pits estiguin al mateix nivell.



Pas 3

Retepeteix l'operació amb els braços enlaire.



Pas 4

Palpa amb tres dits els dos pits de forma circular.



Pas 5

Repeteix els passos anteriors estirada còmodament.



Pas 6

Agafa't el mugró i pressiona per a revisar que no surti cap tipus de líquid.

Davant de qualsevol dubte, ves al ginecòleg

Salut i prevenció

Roda de premsa



Avui, al Casino Club de Ritme de Granollers ha tingut lloc la roda de premsa amb motiu de la marató d'activitats del dia mundial del càncer de mama. Ens han acompanyat alguns dels col·laboradors que participen a la campanya, entre ells en Joan Ortega de Catalands Solidaris, Laura de l'Escola de Perruqueria Margaret i Josep Morera del Club de tir amb Arc Les Franqueses del Vallès.

L'acte ha començat amb la coordinadora Carme Grau que donant veu a tots els col·laboradors, institucions i punts d'informació que treballen aquesta setmana amb Oncovallès per a la campanya. A més d'anunciar les activitats que participen en la marató de divendres a la plaça porxada, activitats arreu de la comarca, concert benèfic, clubs esportius, i els nous projectes d'Oncovallès que estaran presents a la marató, com taula informativa.



Diada a la Porxada

Muntatge



Global



Salut i prevenció



CEM Les Franqueses



Photocall



Salut i prevenció



Imatge



Talla't la cua pel càncer



Salut i prevenció

BM Granollers



Catalands Solidaris



Salut i prevenció

Dinar de l'equip d'Oncovallès



Escola de dansa Swing



Bates blanques



Xocolatada



• 1969 •

VIENA

Salut i prevenció

Encesa d'espelmes formant el llaç



la flama de
l'esperança

Fletxes per l'esperança



Salut i prevenció

Sorteig panera



Country



La unió de botiguers de montmeló amb la prevenció

La Unió de Botiguers de Montmeló un any més ens ajudan a fer arribar el missatge a tots els seus clients, amb la polsera del càncer de mama recordaran que la salut es cosa de cadascun de nosaltres.

Salut i prevenció

Taules informatives



ADMI



Grup de dones de Bigues i Riells



La Garriga



Vilanova



Les Franqueses

INS Montmeló



Perruqueries amb Oncovallès



Saló Mogas
Activiti
Infinity
Margaret
Menchu
Imagen

L'esport amb Oncovallès



Piscines La Garriga



Thalassa



Espai

Salut i prevenció

Caminada gegants La llagosta



Caminada La llagosta



BM Granollers femení



Salut i prevenció

Perfumeria Júlia



Perfumeria Marionnaud



Hospital de Granollers



Hospital de Sant Celoni



Farmàcies amb Oncovallès



Farmàcia Olivet



Farmàcia Viñamata



Farmàcia Bellavista

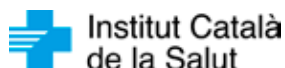
Farmàcies amb
Oncovallès

Salut i prevenció

Mútua del Carme



CEMAV



La primària amb la prevenció

Oncovallès vol agrair a tots els Caps i ABS que han participat en aquesta campanya, a tots els voluntaris sanitaris han fet possible que Oncovallès estigui a més de 322 llocs.



Els ajuntaments del vallès oriental amb la prevenció va primer

Volem agrair al departament de Salut Pública per ajudar-nos a difondre la prevenció arreu del Vallès Oriental.

APC Europa



Pensa en el medi ambient



El teu donatiu per a Oncovallès és d'allò més reutilitzable. Les nostres noves ampolles valen 2€ i les pots adquirir a la Fundació Oncovallès.

Concert benèfic



Salut i prevenció



Agraïments càncer de mama

Ajuntaments, hospitals, CAPS, ABS, farmàcies, Elan Vital, La Mútua i Cemav, La Roche Posay, Escola de perruqueria Margaret, Mossos d'Esquadra, KH7, Balonmano Granollers, CEM les Franqueses, Espai Esport Wetness, Admi, Grup dones Bigues, Grup dones Riells el Fai, Unió botiguers Montmeló, Gloria González i colla gegantera de la Llagosta, Casino Club de Ritme, del Vallès, Associació Catalands Solidaris, Escola de dansa Swing, Marionnaud, Júlia, Bussinets de cuina, Joguines Cladellas, Associació dels amics de l'òpera del Vallès Oriental, Neon Wings, Balades Crow, Els Catarres, Fraikin, Codina Imatge i So, Dani Bernabé, Dj. Navarro, Xavier Solanes fotografia, Igràfic, VOTV, 9nou, Ràdio Granollers, Som Granollers.

Punt d'informació nous projectes:

Col·lectiu Ronda, Prae Lex, Club de Tir amb Arc les Franqueses del Vallès, Clínica Dental Costa Codina, IGE BCN, Thalassa, Piscines Municipals La Garriga i OnCodines Trail.

Hope: 15 lliçons de vida

De Georgia Porredón

HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA de la fotògrafa Georgia Porredón, 15 fotografies, 15 pacients del Vallès Oriental. Per celebrar el 15è aniversari d'Oncovallès, va resultar l'inici d'un camí pels pobles de la comarca: Granollers, la Garriga, Sant Feliu, Bigues, Montmeló, Santa Eulàlia, les Franqueses han acollit l'exposició on surt fotografiada gent del seu poble.

La Fundació Oncovallès va fer la donació a l'area d'oncologia del Hospital de Granollers. A l'acte ens va acompanyar el Dr. Miquel Nogué, cap d'oncologia, el Pere Cladellas, president d'Oncovallès, les fotogràfes Dolors i Georgia Porredón, la Carme Tusquelles, cap d'enfermeria de la mateixa area, Maria del Mar Sánchez Regidora de Salut de l'ajuntament de Granollers, i gairebé tots els protagonistes d'aquesta entranyable exposició.

Diuen que HOPE: 15 LLIÇONS DE VIDA, ha tocat ànimes. Desitjo que la teva hagi estat una d'elles.
Georgia Porredón



la teva impremta a internet

www.igrafic.com

1

Calcula tu mateix el pressupost

2

Envia els teus arxius

3

T'ho enviem on vulguis

IGRAFIC

GARANTIA DE QUALITAT

Ofrena floral 11 setembre



L'equip participa a l'ofrena floral

L'equip d'Oncovallès a participat un any més en l'ofrena floral amb motiu de la Diada de Catalunya a la plaça 11 de setembre de Granollers. Volem agrair a floristeria Les Flors per la seva col·laboració.



INTEGRAMOS SERVICIOS, INTEGRAMOS PERSONAS

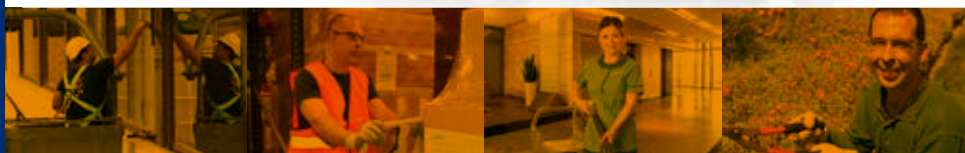
**Calidad y excelencia en servicios integrados:
más valor para su empresa**

SERVICIOS ▾

FM/FS
SERVICIOS AUXILIARES
LIMPIEZA
SERVICIOS
MEDIOAMBIENTALES
MANTENIMIENTO
SUMINISTROS
CONSULTORÍA EN TALENT
MANAGEMENT Y LGD
ETT

Líderes en Facility Services socialmente competitivos

- Más de 25 años de experiencia
- Más de 1.600 clientes
- Más de 4.500 profesionales, el 89% con algún tipo de discapacidad
- Presencia nacional e internacional (Francia)
- Aportamos valor facilitando el cumplimiento de la Ley General de Discapacidad



902 1 53 325 (24 h)

info@gruposifu.com

www.gruposifu.com

Possiblement, la millor finca a Barcelona per al teu casament

Sí, vull !



Foto: Gemma Silvestre




MAS DE
SANT LLEÍ

Camí de Casa Alta, s/n
Ctra. Granollers a Masnou, Km 10,5
Vilanova del Vallès, Barcelona.

T. 93 845 88 22

• *www.masdesantllei.com* •

Vine i gaudeix-la !

Sopar benèfic

XVII Sopar benèfic Oncovallès

Divendres 27 de Setembre es van aplegar prop de 200 persones a l'Hotel Ciutat de Granollers amb motiu del Sopar Benèfic que Oncovallès organitza cada any.

Vam començar per una taula rodona, aquest any dedicada conscienciar-nos sobre el Càncer de Cap i Coll: tabac, alcohol i virus, a càrrec del Dr. Miquel Quer Agustí, Catedràtic d'ORL de la Universitat Autònoma de Barcelona i Cap del Servei d'ORL i Cirurgia de Cap i Coll de l'Hospital de Santa Creu i Sant Pau de Barcelona.



Taula rodona



Còctel



A l'entorn d'Oncovallès



Tota a punt per rebre la gent

Abans de començar el sopar, ens van adreçar unes paraules en Pere Cladellas, president d'Oncovallès, el Dr. Joan Parellada, director executiu del sector Sanitari Vallès Oriental del Servei Català de la Salut, la Sra. Alba Barnusell, diputada de la Diputació de Barcelona, el Sr. Francesc Colomé, president del Consell Comarcal i l'alcalde de Granollers, el Sr. Josep Mayoral.



Pere Cladellas



Joan Parellada



Alba Barnusell



Francesc Colomé



Josep Mayoral

Durant el sopar el la Mònica Cladellas va fer la presentació de tots els nous projectes d'Oncovallès. Somriures Positius, Clínica Costa Codina. Fletxes per l'esperança, Club de tir amb arc de Les Franqueses del Vallès. +Informació + Dret, Prae Lex i Col·lectiu Ronda. Primer aniversari del projecte Talla't la cua pel càncer, l'escola de perruqueria Margaret. Per últim vam presentar el projecte OnCodines Trail.



Mònica Cladellas



Somriures positius, Clínica Costa Codina

A l'entorn d'Oncovallès



Fletxes per l'esperança, Club de tir amb arc Les Franqueses



Mou-te pel Càncer, Thalassa i Piscines La Garriga



+ Informació + Drets, Prae Lex



+ Informació + Drets, Col·lectiu Ronda



Talla't la cua pel Càncer, escola Margaret



Oncodines Trail



Els voluntaris responsables dels nous projectes

A l'entorn d'Oncovallès

L'equip d'Oncovallès amb les magnífiques escultures de la Carme Albaigés. Una de les obres en format petit va ser sortejada al final del sopar.



Silenci i Concòrdia, Carme Albaigés



moments durant el sopar



moments durant el sopar

Processos de baixa mèdica
Malalties professionals
Càncer professional
Danys per l'amiant
Incapacitats i viudetats

 **Col·lectiu Ronda**
ASSESSORIA JURÍDICA LABORAL ECONÒMICA SOCIAL



DESPATX A GRANOLLERS
Pl. Josep Maria Folch i Torres, 12, 1r C
T. 93 870 87 42
www.cronda.coop

ASSESSORAMENT JURÍDIC COMPROMÈS

A l'entorn d'Oncovallès



l'escultura sortejada

Un dels grans moments de la nit va ser el sorteig de l'obra d'art, que aquest any ha sigut una escultura cedida per l'artista Carme Albaigés, personalment no ens va poder acompanyar, però li vam fer entrega a Josep Botey d'un ram de flors cedit per El Jardinet, com a agraïment.

Va ser una nit molt emotiva, ens vam sentir acompanyats de molta gent solidària amb la Fundació.



La mà innocent, la voluntària Olga Pey



Entrega de l'escultura al guanyador del sorteig



Josep Botey ens parla de l'escultura, Carme Albaigés



l'equip d'Oncovallès

Oncovallès poètic



Presentació del llibre "Convivre amb la malaltia"

El dia 21 de novembre a la tarda vam presentar a La Gralla el recull de relats recollits en el llibre d'Oncovallès Poètic amb el nom "Convivre amb la malaltia". Els autors de les obres "Un rèquiem que no serà" d'Àngel Martí Callau, "El roure", de Xavier Mas-Craviotto (guanyadors d'Oncovallès poètic 2018), "Porto enramat el pit", de Joan Armengol i "La pèrdua", de Maria Isabel Gràcia (guanyadors d'Oncovallès poètic 2019), premiades anteriorment, van fer lectura d'un fragment del seu relat.

Desde l'any 2016 s'inclou la prosa als relats, ja que molta gent prefereix aquest tipus d'escriptura literària per a expressar-se millor. Desde fa temps, ens arriben escrits de tot arreu, desde Alaska fins a Brisbane.

Santi Montagut



Àngel Martí



Xavier Mas-Craviotto



Joan Armengol



Maria Isabel Gràcia



Agraïm a tothom per fer possible aquest acte. Especialment a Pruna Motors per patrocinar els premis Pepi Pagès, a l'Alba Lluís, néta de la Pepi Pagès per el disseny i maquetació del llibre, a l'Ajuntament de Granollers per l'impressió del llibre, els jurats dels premis per la seva col·laboració, a les més de 200 obres que hem rebut i a la llibreria La Gralla per dir-nos l'espai un any més.

Maria del Mar Sánchez



Núria Berengueras



Com cada edició de la presentació del llibre hi va haver una sorpresa per als assistents: la Núria Berengueras (Ultramar), va posar música a un poema de la Pepi Pagès. Tot un regal!!



L'equip d'Oncovallès, membres del patronat, voluntaris, premiats, dissenyadora del llibre, jurat i la regidora de salut

Sopar de voluntaris

Gràcies voluntaris!

El casino club de Ritme de Granollers, va acollir els més de 100 voluntaris en el Sopar de Voluntaris de la Fundació Oncovallès. Ens van acompanyar autoritats com l'Alcalde de Granollers el Sr. Josep Mayoral, la regidora de salut de Granollers la Maria del Mar Sánchez, la diputada de la diputació de Barcelona l'Alba Barnusell.

Durant el Sopar vam gaudir d'un grup de voluntàries que van fer-nos un recital de Nadal, des del taller terapèutic d'expressió emocional. A continuació, vam fer la segona edició dels premis VOLUNTARIS DE L'ANY 2019 que enguany, la direcció de la Fundació ha decidit que s'entregui al grup de Voluntàries de Sant Feliu de Codines. El president, Pere Cladellas i l'alcalde de Sant Feliu el Sr. Pere Pladevall li van fer entrega d'uns diplomes. Felicitats a tota la colla i felicitats a tota la resta de voluntaris de la Fundació!

Una vegada fets els postres, vam començar amb la tradicional CAGADA DEL TIÓ I LA TIONA DONCOVALLÈS on tots els voluntaris van sortir a picar el tió i la tiona a canvi d'un detall. Volem agrair a la Diputació de Barcelona per el seu suport per poder fer el Sopar, a Bussinets de Cuina per aquest sopar tant bo i al Casino Club de Ritme de Granollers per cedir-nos l'espai.



A l'entorn d'Oncovallès



FUNDACIÓ Vallformosa R P F

"La solidaritat és un dels aspectes que fan que una societat sigui rica en valors, responsable i a la vegada sostenible."

La Fundació té per objecte la promoció d'iniciatives globals per a la lluita contra el càncer i de millora social.

*gotims
d'esperança*

www.fundaciovallformosa.com

Dia del voluntariat

Festa del dia del Voluntariat

El 3 de desembre l'equip d'Oncovallès va assistir a la festa del dia del Voluntariat organitzat per totes les entitats que formen part d'El Punt. La nostra voluntària Olga Pey, amb més de 10 anys de voluntariat a la fundació, va parlar dels seus sentiments coma voluntària i de com l'ha fet créixer fer aquesta tasca.



Premis Maria Gaja

15ena edició

El president d'Oncovallès en Pere Cladellas, la Coordinadora la Carme Grau i del departament de Comunicació la Patricia Lledó han assistit al lliurament dels Premis de les Beques Maria Gaja. La Beca Maria Gaja és convocada i atorgada pel Consell Escolar Municipal de Granollers i l'Ajuntament de Granollers.

La beca pretén incentivar i promoure el desenvolupament d'un projecte amb voluntat innovadora, que promogui valors cívics i democràtics dins el marc del coneixement i el respecte de l'entorn i que contribueixi al desenvolupament de Granollers com a ciutat educadora.

Enguany volem felicitar a l'Associació "En-Raonar" per guanyar la 15a edició de la Beca Maria Gaja.



A l'entorn d'oncovallès

Junta Santa Agnès

Voluntariat en marxa!!

Com cada any es parla de la importància dels voluntaris, Oncovallès vol deixar palès que sense els seus voluntaris no podríem caminar, però si els pobles no es fan tampoc així que gràcies a tots per ser tan solidaris.

Col·lecta 2019

Volem agrair a totes les persones que van col·laborar a la Col·lecta de Santa Agnès, fer també un esment als voluntaris i especialment els petits, que com podeu veure, van fer unes bones i molt boniques galetes. Els voluntaris són el valor més gran de la fundació. Gràcies a ells, la Fundació tira endavant els seus projectes.



Junta La Garriga

Tornem a La Garriga

Un any més la Fira de Nadal d'Oncovallès ha estat present a La Garriga! Amb una taula plena de productes nadalencs, participacions de loteria i com Boles Solidaries!



Fira d'entitats

Presentació del projecte Fletxes per l'esperança

Durant el cap de setmana els membres del Club de Tir amb Arc Les Franqueses del Vallès han assistit a la Fira d'Entitats per presentar el projecte Fletxes per l'Esperança.



A l'entorn d'oncovallès

Junta Sant Feliu

Fira de la carbassa

Com cada any, a Sant Feliu de Codines, hem participat a la 15a Fira de la Carbassa, on es va fer el sorteig d'un quadre de Cisco Garriga. Unes de les visites que va rebre la nostra taula va ser la de Gisela, participant del programa Operación Triunfo!



Fira de Nadal



A l'entorn d'Oncovallès

Taller de manualitats Oncovallès Sant Feliu



Fira de Nadal

Granollers



Ajuntaments amb Oncovallès

Cuidant dels malalts i familiars

Durant l'any 2019 presentem tota la cartera de servei als ajuntaments i signem la renovació dels convenis. Cuidar dels malalts i els familiars dels pobles i ciutats, diu molt dels seus ajuntaments.

Vilanova del Vallès



Montornès del Vallès



La Llagosta





**ALQUILER - RENTING
DE VEHÍCULOS
INDUSTRIALES**

SOLUCIONES EN VEHÍCULOS



902 404 903
www.fraikin.es

DE ENERGÍAS LIMPIAS



**Assegurances per
particulars, autònoms
i empreses.**
*Al teu servei
desde 1973*

938 606 255
www.assegurancescladellas.cat

Ajuntaments solidaris



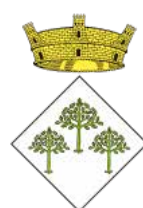
Aiguafreda



Bigues i Riells



Caldes
de Montbui



Campins



Canovelles



Cànoves
i Samalús



Cardedeu



Figaró
Montmany



Fogars
de Monclús



Granollers



Gualba



La Garriga



La Llagosta



La Roca
del Vallès



L'Ametlla
del Vallès



Les Franqueses
del Vallès



Lliçà d'Avall



Montmeló



Montornès
del Vallès



Sant Feliu de
Codines



Sant Antoni
de Vilamajor



Sant Esteve
de Palautordera



Sant Fost
de Campsentelles



Sant Pere
de Vilamajor



Santa Eulàlia
de Ronçana



Santa Maria
de Martorelles



Santa Maria
de Palautordera



Tagamanent



Vallgorguina



Vallromanes



Vilalba Sasserra



Vilanova
del Vallès

Al costat del malalt

La prescripció social a l'atenció primària a Catalunya

Joan Colom Farran. Sots-director General de Drogodependències i Director del Programa de Prevenció, Control i Atenció al VIH, les ITS i les Hepatitis Víriques.

Jordina Capella González. Técnica en Salud Pública i coordinadora del Programa de Prescripció Social i Salut. Sots-direcció General de Drogodependències.

Un actiu és qualsevol factor (o recurs) que millora la capacitat de les persones, grups, comunitats, poblacions, sistemes socials i/o institucions per mantenir i conservar la salut i el benestar, així com per ajudar a reduir les desigualtats en salut^{1,2}. Persones, entorns, activitats comunitàries i equipaments poden ser actius.

La recomanació d'actius és el procés pel qual les persones recomanen a altres persones recursos o actius existents a la seva comunitat indicant que pot ser útil per millorar el seu benestar. Aquesta pot ser informal (entre veïns) o formal, on la recomanació pot partir dels professionals dels Centre d'Atenció Primària, dels tècnics municipals o bé d'altres professionals d'entitats de la comunitat). Quan aquesta recomanació d'actius es fa entre un professional de la salut i una persona sovint s'anomena prescripció social.

La prescripció social és una de les estratègies amb les que compta el sistema sanitari per fer front a les problemàtiques sanitàries d'origen social. Consisteix en promoure des sanitari l'accés a recursos de la comunitat, per tal de reforçar el suport social de persones amb problemàtica social o emocional, amb l'objectiu de millorar la seva salut i el seu benestar, i formalitzant un lligam entre individus i comunitat³

Des del Programa de Prescripció Social i Salut (PrSiS) de l'Agència de Salut Pública de Catalunya es defineix la prescripció social com un "mecanisme a través del qual un professional de la salut i la persona a la que atén identifiquen junts activitats de la comunitat per millorar la seva salut i el seu benestar. Es tracta d'oferir alternatives a la medicalització dels malestars de la vida quotidiana a persones amb limitat benefici de la medicina tradicional i que perceben manca de participació social, sentiment de solitud o estan en risc d'aïllament social o d'exclusió".

La recomanació de participació en activitats en la comunitat és una eina reconeguda i habitual a les consultes de professionals de l'Atenció Primària de la Salut (treballadors socials sanitaris, infermeria i medicina) i també de professionals d'altres nivells assistencials.

Els objectius de la prescripció social són: millora de la qualitat de vida⁴ de les persones, millora l'autopercepció de la salut⁵ tant física com mental, millora el benestar emocional, redueix la solitud i l'aïllament social, disminueix de l'ansietat⁵ Fox 2000, disminueix el malestar emocional de les persones, disminueix del consum de recursos sanitaris⁵, redueix probablement la hiperfreqüentació a l'atenció primària i comunitària (més de 12 visites l'any)^{6,7}, redueix probablement el consum de fàrmacs innecessaris⁸, generació de xarxes de treball comunitari⁹, millorar el vincle social de les persones a la seva comunitat

L'Atenció Primària (AP) és l'àmbit on més fàcilment es pot detectar a les persones amb malestar emocional. Es detecta i aconsella a aquestes persones moltes vegades amb l'objectiu d'evitar que emmalalteixin.

Un percentatge important de les consultes a l'AP tenen a veure amb problemes de salut mental i malestars de la vida. Concretament la salut mental representa el 20% de les consultes a l'atenció primària¹⁰. De les demandes que arriben a l'AP, s'estima que entre el 60% i el 75% de les consultes estan associades a factors del comportament: estils de vida poc saludables, trastorns psico fisiològics, somatitzacions i trastorns emocionals associats, juntament amb una elevada prevalença de trastorns mentals de baixa complexitat. Durant l'any 2016, prop d'1,4 milions de persones van ser ateses a l'atenció primària a Catalunya per un problema de salut mental, la qual cosa

A l'entorn d'Oncovallès

representa el 24% del total de persones que van visitar-se aquell any. A més, les persones amb ingressos molt baixos consulten l'atenció primària per problemes d'aquest tipus 2,2 vegades més que la resta de població¹¹

La prescripció social té el potencial d'ampliar les opcions disponibles pels professionals de l'atenció primària i les persones per lidiar amb els problemes; se sap que no abordar els problemes psicosocials a la consulta, augmenta la medicalització de problemes que tenen causes socials.

Les persones que podrien beneficiar-se d'una prescripció socials són aquelles que¹³:

- Són atesos de manera freqüent pel sistema sanitari
- Tenen dos o més problemàtiques de llarg recorregut
- Estan socialment aïllades
- Tenen problemàtiques amb etiologia social que no tenen benefici amb tractament clínic o farmacològic.

Molta de l'evidència disponible fins ara i les recomanacions d'organismes anglesos recomanen la prescripció social en persones amb problemes de salut mental lleu i moderat o bé persones hiperfreqüentadores de l'atenció primària i especialitzada.

Les avantatges de la prescripció són que es tracta d'una eina novedosa, socialment eficient perquè utilitza recursos ja existents, té impacte amb el capital social i en els determinants socials de la salut i és útil de abordar les desigualtats socials. També cal tenir en compte les limitacions per a la seva implementació i són la manca de temps de la que disposen els professionals deguda a una sobrecàrrega assistencial i que ens trobem amb un sistema actualment molt orientat per a la gestió de la malaltia.

La implementació del programa requereix la participació de les entitats del territori on es dur a terme. L'Agència de Salut Pública de Catalunya disposa de la Web Actius i Salut on es recullen els actius en salut i posteriorment els professionals de l'atenció primària tenen accés a la visibilització de les activitats a través de la història clínica de l'atenció primària (eCAP). Una entitat com Oncovallès és clau en el programa i per tant essencial la seva inclusió a la Web. Agraïm a l'entitat la seva participació en el projecte.

Bibliografia

1. Morgan, A. & Ziglio, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & Education*, 2, 17-22.
2. Morgan, A., Davis, M. & Ziglio, E. (2010). *Health assets in a global context: theory, methods, action*. New York: Springer.
3. https://www.kingsfund.org.uk/publications/social-prescribing?utm_medium=social&utm_source=twitter&utm_term=thekingsfund
4. Grant C, Goodenough T, Harvey I, Hine C, 2000 A randomised controlled trial and economic evaluation of a referrals facilitator between primary care and the voluntary sector *British Medical Journal*; 320:41923
5. Kimberlee, R. (2015) What is social prescribing? *Advances in Social. Sciences Research Journal*, 2 (1). ISSN 2055-0286
6. Brandling, J., & House, W. (2007). *Investigation into the feasibility of a social prescribing service in primary care: a pilot project*. Bath, UK: University of Bath and Bath and North East Somerset NHS Primary Care Trust. Husk K,
7. Blockley, Lovell R, Bethel A, Bloomfield D, Warber S et al. What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances. A protocol for a realist review. *Systematic Reviews*. 2016;5:93. doi: 10.1184/s13643-016-0269-6
8. Thomson, L.J., Camic, P.M. & Chatterjee, H.J. (2015). *Social Prescribing: A review of community referral schemes*. London: University College London.
9. Lewis, J. M., DiGiacomo, M., Luckett, T., Davidson, P. M., & Currow, D. C. (2013). A social capital framework for palliative care: supporting health and well-being for people with life-limiting illness and their carers through social relations and networks. *Journal of Pain and Symptom Management*, 45(1), 92-103.
10. Kilgariff-Foster A, O'Cahaun A. Exploring the components and impact of social prescribing. *Journal of Public Mental Health*. 2015;14(3):127-34
11. http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/304964/ca/salut-triplica-nombre-professionals-especialistes-mental-addiccions-centres-datencio-primaria-catalunya.do
12. https://media.nesta.org.uk/documents/health_for_people_by_people_and_with_people.pdf

Empreses amb Oncovallès

Cuidant de tothom

Les empreses compromeses amb els malalts de càncer i les seves famílies són un dels motors d'Oncovallès. Un dels nostres objectius pel 2020 serà sumar moltes més empreses i la nostra aportació serà formar el departament de recursos humans per tal de cobrir les necessitats dels treballadors i treballadores afectats per aquesta malaltia.

La Caixa



Pruna Motors



Conveni Costa Codina



Conveni La Roche-Posay



APC Europe



Dinar benèfic organitzat per BNI VOR IMPULSA

El president Pere Cladellas i la responsable del departament de salut de la Fundació, Carme Grau, van assistir al dinar benèfic organitzat per BNI VOR IMPULSA, on tot el recaptat va anar destinat a la Fundació Oncovallès.

BNI VOR Impulsa és un grup d'empresaris que es reuneixen cada setmana amb l'objectiu de treballar plegats i fer que l'economia catalana segueixi endavant. Dins del objectius que s'han marcat com a grup, tenim la causa noble: "Impulsar una comunitat empresarial d'ajuda mútua de 42 professionals que recolzin a 300 famílies a través de l'augment de negoci de les seves empreses".

L'objectiu és contribuir de forma positiva a la societat catalana, i més concretament a l'economia del Vallès Oriental.



A l'entorn d'Oncovallès

L'esport amb Oncovallès

OnCodines Trail

A totes i tots els que col·laborau fent possible que un somni es faci realitat. Que obriu les vostres portes a l'OnCodines Trail per poder circular lliurement per les vostres ciutats i pels vostres camins.

Sense la vostra col·laboració mai podríem assolir els nostres objectiu "Caminar per la Glòria". També volem agrair a totes les persones tant públiques com privades, l'esforç i la dedicació.

Des d'Oncovallès volem agrair-vos a totes i a tots els que participeu a l'esdeveniment; tant si correu com si camineu, com si feu de voluntaris de tot tipus, **tots sou molt importants**.

Gràcies,

Pere Cladellas, President d'Oncovallès.

Bigues i Riells



Caldes de Montbui



Granollers



L'Ametlla del Vallès



Les Franqueses del Vallès



Sant Quirze Safaja



Figaró



La Garriga



Sant Feliu de Codines



Santa Eulàlia de Ronçana



Canovelles



Escoles amb Oncovallès

Institut Carles Vallbona

La Carme Grau, cap del departament de Salut i la Patricia Lledó del departament de Comunicació van assistir el Institut Carles Vallbona a presentar la Fundació als alumnes de 2n del CFGM d'Activitats Comercials. Els alumnes, van estar molt interessats en la Fundació, inclòs han volgut participar en el projecte "La Bola Solidaria".



Institut solidari

Els alumnes de 2n CFGM d'Activitats Comercials de l'Institut Carles Vallbona han fet una recollida de Juguines i Roba per la Fundació Oncovallès.



Escola Lledoner

El President Pere Cladellas, i el voluntari Manolo Navarro, han anat a l'escola Lledoner a recollir totes les joguines que han recaptat els alumnes de l'escola. Moltes gràcies a tots per col·laborar amb Oncovallès



A l'entorn d'Oncovallès

Agenda

Posem-li pebrots al càncer

Data per confirmar

Xè Concurs de dibuix

17 de febrer

Campanyes de prevenció

15 de febrer dia del Càncer infantil

31 de març dia del Càncer còlon i recte

31 de maig dia mundial sense tabac

13 de juny dia del Càncer de pell

Col·lecta solidària i desfilada anual

Dia de portes obertes

Data per confirmar

Oncodines Trail

21 de març

Roses per a la vida

22 i 23 d'abril

Tombola de joguines

22, 23 i 24 de maig

Col·lecta solidària

Santa Agnès de Malanyanes
22 i 23 d'agost

Serveis d'acollida

La Garriga
Sant Feliu de Codines
Santa Agnès de Malanyanes

i acompanyament

Convocatòria del XVè Premi de Poesia i Narrativa Pepi Pagès 2020

El Premi Pepi Pagès té, des de la VIII edició, l'any 2013, un sol lema: "Conviure amb la malaltia", en aquest cas el càncer. **La participació és oberta a tothom.**

Els poemes i relats han de ser inèdits i escrits en llengua catalana.

Pel que fa a poesia, els treballs han de tenir una extensió de fins a 40 versos. Els de narrativa, 4 folis mida DIN A4. En les dues modalitats el format ha de ser vertical i a una sola cara, lletra Times New Roman mida 12, amb 1,5 d'interlineat.

El jurat estarà format per la Ma. Àngels Coma, Consol Areñas, Olga Pey, Santi Montagud, Francesc Circuns i Núria Pey. Ells decidiran entre les millors obres i atorgaran dos premis: una obra en poesia i una obra en prosa, amb una dotació de 550 € cadascuna, gràcies al patrocini de Pruna Motors.

De forma biennal, s'editarà un llibre amb les obres guanyadores, i també una selecció de les que, a decisió del jurat, pel seu contingut cultural, social i humà, siguin portadores de missatge.

No s'admetran fotografies ni dibuixos per il·lustrar-les. **Considerem que la poesia o la narrativa ho omplen tot.**

El termini d'entrega de les obres acabarà el 30 d'abril de 2020. S'han d'enviar per correu electrònic a l'adreça: fundacio@oncovalles.cat indicant les dades personals de l'autor o autora per confirmar la recepció i participació en el concurs. La presentació de les obres pressuposa l'acceptació íntegra d'aquestes bases i dels drets i les obligacions que se'n deriven.

Les qüestions no previstes en aquestes bases les ha de resoldre el jurat segons el seu lliure criteri.

El veredict s'emetrà a la Festa Literària que la Fundació Oncovallès celebrarà el mes de juny de 2020.

Xè concurs de dibuix "Construïm un planeta millor"

El nostre planeta pateix serioses dificultats actualment. El primer pas per a poder ajudar-lo és conèixer què problemes es donen avui en dia per així estar conscienciats i prendre acció sobre ells.

PER QUÈ DEBEM CUIDAR LA NATURA?

El nostre planeta és el nostre llar, aquí vivim diferents formes de vida, totes úniques i meravelloses, però si no el cuidem i el fem malbé, totes aquestes formes de vida s'acaben.

Tots podem contribuir a cuidar del nostre planeta. A Oncovallès també ens preocupa molt i volem que entre tots millori, per això oferim el nostre granet de sorra proposant-te un concurs de dibuix.

VOLEM QUE ENS EXPLIQUES A TRAVÉS DEL DIBUIX CÒM PODEM CUIDAR DEL NOSTRE PLANETA.

Vinga, engrescat i explica'ns la teva versió!!

Trobareu les bases del concurs a www.oncovalles.cat

Serveis, tallers i activitats 2020

SERVEIS PERA LA MILLORA I EL BENESTAR

- Acollida i acompanyament
- Psicooncologia
- Parlem de Sexualitat
- Mindfulness
- Art-teràpia "l'Art en moviment"
- Deixar de Fumar
- Grup d' Ajuda Mútua-Atenció al Dol
- Formacions per famílies i cuidadors
- Fisioteràpia i Pressoteràpia
- Hidroteràpia i Rehabilitació a l'aigua
- Fletxes per l'esperança
- Atenció Nutricional
- Naturopatia
- Acupuntura Oncològica
- Reiki
- Somriures Positius
- Imatge Personal aplicada a l'Oncologia
- Casals d'estiu i Casals d'hivern "La Pell te Memòria"
- Informació + Drets
- Reprèn la vida Laboral

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

TALLERS TERAPÈUTICS

- Grups d'ajuda mútua: un entorn on poder compartir
- Taller de Cuina Saludable
- Taller "Coixi del cor"
- Taller solidari
- Taller de reciclatge
- Taller de logística
- Taller de lletres

La Fundació Oncovallès ofereix servei de Psicooncologia als departaments d'oncologia dels hospitals comarcals.

Apuntat-rhi!

SALUT I PREVENCIÓ

CAMPANYES DE PREVENCIÓ sota el lema "LA PREVENCIÓ VA PRIMER"

Taules informatives als carrers de Granollers i Vallès Oriental, amb Salut Pública dels ajuntaments, als hospitals, als centres d'atenció primària del Vallès Oriental, a les farmàcies, a la Mútua del Carme i a CEMAV.

15 de febrer: Dia Internacional del Càncer Infantil. Tòmbola i encants solidaris.

19 de març a les 18h: Xerrada de la facultat de Farmàcia a la seu d'Oncovallès.

31 de març: Dia Mundial del Càncer de Colorectal. VINE I MARCA UN COL AL CÀNCER a càrrec de Balonmano Granollers.

31 de maig: Dia Mundial sense Tabac. Amb la col·laboració d'infermeres del CAP.

13 de juny: Dia Europeu del Càncer de Pell. MARATÓ D'ACTIVITATS DESFILADA I COL·LECTA ANUAL. Commemorem la setmana europea del Càncer de Pell amb la col·laboració dels botiguers del municipi, Anita Care i Laboratoris Roche Posay.

19 d'octubre: Dia Europeu del Càncer de mama. "Gran festa Popular a la Porxada". Diverses activitats amb entitats de la ciutat, tallers d'ortopèdia, encesa d'espelmes, llaç a la Porxada: tallers i activitats participatives per a grans i petits tots donant suport.

ACTIVITATS PER RECAPTAR FONS A GRANOLLERS I COMARCA

- Tòmbola de joguines reciclades
- Roses per a la vida
- Sopars benèfics
- Fira de la Carbassa
- Col·lectes anuals
- Caminades populars
- Fires de Nadal
- Concerts solidaris
- Els Encants d'Oncovallès

VINE, GAUDEIX DE LES FESTES D'ONCOVALLÈS!

17 de febrer a les 17.30: Lliurament a l'escola Ponent dels X Premis Concurs Dibuix "Els voluntaris fan grans dibuixos" enguany amb el lema "Construim un planeta millor".

20 de juny 19.30h: Festa literària, Concurs Pepi Pagès patrocinat per Pruna Motor, l'Ajuntament de Granollers i Llibreria La Gralla.

20 de juny 19.30h: Lliurament beques Treballs de Recerca patrocinat per Bankia.

22 de desembre 21.30h: Sopar de Nadal del Voluntariat.

TALLER DE RECICLATGE

Recollim tot el material ortopèdic que ja no utilitzis. El farem arribar a qui el necessita.

FES-TE SOCI D'ONCOVALLÈS

Truca'ns: 93 870 01 67

Recollim tot el material d'ortopèdia que ja no facis servir. El farem arribar a qui no pot comprar-ne i ens el tornaran quan ja no el necessitin.

ONCOVALLÈS 2018 en xifres



"ET NECESSITEM,
GRÀCIES PER AJUDAR-NOS"



Obra Social "la Caixa"

Bankia





CARE

Fleur Ortesis de suspensión
Style 5754X · Cup A-E



Anita cares.

www.anita.com/care





T'agrada conduir?

VOLS BMW, VOLS PRUNA MOTOR ÉS LÒGIC

Que quan vulguis conduir, condueixis un BMW és lògic. I que quan vulguis un BMW visitis Pruna Motor també. Perquè el més lògic és voler sempre allò que és millor. Per això, a Pruna Motor tenim les millors instal·lacions i t'ofereim el millor servei. Vine ara i descobreix tot el que et podem oferir a les nostres instal·lacions.

Pruna Motor

Ctra. C-17 km 19,060

Tel.: 938 61 89 23

Granollers

Via Sèrgia 2

Tel.: 937 41 48 48

Mataró

www.pruna.bmw.es