ONCOVALLÈS

Fundació privada d'ajuda oncològica
Publicació gratuïta

Butlletí núm. 1

Agost 2006

Cent mans fan molta feina porta'ns les teves

Presentació
*
Apunts d'història

Entrevista

Dr. H-Bronchud

Comiats
*
Retalls de vida
*
Col·laboracions

Concurs de poesia

Pepita Pagès

Activitats
*
Projectes

Delegacions del Vallès

SUMARI

Editorial 2
Salutacions 3
Apunts d'història 4
Entrevista 6
Comiats 8
Presentacions 9
Concurs 10
Col·laboracions 10
Actes socials 12
Activitats 13
Projectes 19
Recaptem 20
Juntes comarcals 21
Consells pràctics 22
Fes-te'n soci 24

Granollers
i Comarca té una porta oberta

Un bon dia s'encén la llum i s'obren les portes de "Granollers contra el càncer". Tots hi som cridats per tenir un punt de trobada, tant els voluntaris per ajudar com els malalts per compartir.

Entre moltes altres activitats setmanals, va sorgir a primers d'any la iniciativa de fer un nou 'Taller de Lletres'; i de la mà de les nostres estimades Esther Castañé i Virtudes Hernández i del bon fer del nostre apreciat Joan Sala Vila s´ha anat materialitzant el somni de tenir una revista pròpia adreçada a tots els nostres socis i a la ciutadania en general, on cada participant deixarà volar tots els seus sentiments. amb una sola finalitat, ajudar a altres persones.

En aquests moments de la societat actual, a Granollers i Comarca, podem gaudir d'uns recursos que ens poden ajudar a fer més lleugera aquesta càrrega emocional. Així, sempre trobarem qui ens escolta, informa, orienta i ajuda per tirar endavant el dia a dia.

Jo també he tingut un familiar molt proper, que va ésser afectat ja fa anys, i aleshores no teníem cap tipus d'ajut extern, tret del sanitari.

D'aquí surt la nostra iniciativa per omplir aquest buit social, però res de tot això no es podria portar a terme si no hagués trobat 'tres puntals' dins la nostra Seu, que són les que en el dia a dia, viuen i conviuen amb tot el que s'està portant a bon port.

La meva humil ofrena i gratitud cap a l'Antònia Mesas i a l'Olga Salavedra, dues ànimes a l'ombra i a la meva esposa Carme Grau, ànima visible i gran coneixedora de les necessitats socials.

El meu més sincer agraïment a totes les persones que han col·laborat en aquesta iniciativa i en portar a terme aquesta magnífica revista plena de bons sentiments.

Entre tots, ens engresqueu a tirar endavant!

Pere Cladellas Ros
President
Granollers i Vallès Oriental Contra el Càncer
Oncovallès. Fundació Privada d'Ajuda Oncològica

Fundació ONCOVALLÈS
Horaris: de dilluns a divendres
Matins de 10:00 a 13:00h.
Tardes de 16:30 a 19:00h.
Av. del Parc, núm.9 6a planta
Granollers – 08402
Telèfon/Fax: 93 8700167
fundacio@oncovalles.org

ONCOVALLÈS és una revista gratuita. Si voleu contribuir a mantenir-la podeu fer la vostra aportació al compte de la Caixa Sabadell: 20590300178000427141

Equip de redacció:
Edita: Fundació Oncovallès
Coordinació: Esther Castañé i Virtudes Hernández
Consell de Redacció: Carme Grau, Joan Sala i Olga Salavedra
Col·laboradors: María Capel, Isabel Corbella, Francesca del Campo, María Moreno, Joan Sala, Pilar Iborra
Disseny i Maquetació: Salvador Calafell
Impressió: Gràfiques Lloreda, SL.
Dipòsit Legal: B-17.858-2.006
Foto portada: Dolors Porredón
Fotos: Ambyt i arxiu Oncovallès
La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions.

Salutacions

Dr.Josep Mª Campos
Metge especialista en Cirurgia.
Fundació Hopital Asil de Granollers

La revista ONCOVALLÈS sale a la luz pública con las Màximas ilusiones y la confianza puesta en las personasque deseen colaborar en mejorar la información sobre el càncer, sean profesionales o no. Tendrà una periodicidad semestral y contará con artículos, entrevistas, reportajes, etc.

Deseo y espero sea acogida de acuerdo con las expectativas e ilusiones puestas en el proyecto.

Dr. Rafael Lledò
Director General Fundació
Hospital Asil de Granollers

El progressiu augment de la demanda sanitària fa que les organitzacions hospitalàries creixin per adequar l'oferta a les necessitats de la població. Aquesta volguda circumstància fa que els hospitals assoleixin una mida que limita el coneixement profund i, a través d'aquest, l'estima entre les persones que hi treballem. Aquest és un fet que, en una empresa de serveis, en un Centre on treballen persones atenent persones, ens agradaria millorar.

Tot i que és aquest un fet natural, maldem per fer rellevant el component humà de l'atenció sanitària. Les associacions de voluntaris com la Fundació Oncovallès fan tangible aquesta voluntat a través del recolzament incondicional a les persones afectades per la malaltia i també al seu entorn més proper.

En aquest escenari, la Fundació, que lideren persones sensibles, enèrgiques i positives, es constitueix en un exemple i en una font d'estímul que ens satisfà a tots plegats. Sou motor d'un complement a l'atenció que presten els professionals dels centres de salut i particularment, de l'Hospital, entitat a la que heu ajudat amb significats gestos i nombroses accions.

Entre les eines que poseu a l'abast de les persones, trobem la revista que ara comença. Em plau saludar i felicitar aquesta remarcable iniciativa, que tradueix el vostre compromís i reverteix en l'acompanyament i la satisfacció de les persones amb càncer mitjançant la informació i el coneixement dels avenços científics i de les activitats d'aquesta modèlica fundació.

Us desitjo que celebreu aquesta bona feina durant molts anys. Teniu tot el nostre suport.

Montserrat Roca i Roger
Regidora de Salut Pública i Serveis Socials

Que la gent escrigui i tingui ganes de comunicar-se és sempre bo.

Que una ciutat compti amb un nou mitjà de comunicació és una bona notícia.

Quan neix una revista amb l'objectiu d'ajudar la comunicació i l'expressió de persones que volen parlar de les seves experiències personals i professionals la ciutat que l'acull està d'enhorabona.

Granollers està d'enhorabona perquè la Fundació Oncovallès posa al carrer un nou mitjà de comunicació.

Algunes de les diverses activitats que realitza des de fa temps aquesta fundació ja estaven relacionades amb l'escriptura i això, crec, és una garantia de la qualitat futura de la revista. Tots recordem les pàgines de l'obra "Retalls de vida" que a més d'emocionar-nos ens van fer gaudir del plaer de la lectura o bé la continuïtat amb què han realitzat els tallers literaris.

Ara podrem llegir amb més assiduïtat les produccions d'aquestes persones que probablement han descobert la literatura a través de la malaltia.

Les persones que tenen la malaltia del càncer a prop tindran l'oportunitat d'expressar-se, consultar, intercanviar i crear gràcies a aquesta revista.

M'agradaria que aquestes línies serveixin per a donar la benvinguda a la nova revista i per encoratjar les persones que tiren endavant la Fundació Oncovallès (que no paren) amb aquesta nova iniciativa.

Apunts d´història (1a part)

A principis de l'any 2002 es va començar amb la tasca social d'ajudar als malalts de càncer a Granollers i Comarca de la mà de l'Associació espanyola contra el càncer (AECC), no va durar massa aquest casament. En veure que els diners recollits que gustosament donaven els generosos granollerins, no tornaven tots cap a casa de nou, es va pensar que era millor la separació, aleshores es va formar part d'Oncolliga que és el mateix, però l'administració i la seu està a Barcelona ciutat. Però el Vallès és molt Vallès, el seu pes aclaparador, i la seva gent molt generosa i solidària, i no va transcórrer massa temps per adonar-nos que passava exactament el mateix que amb l'anterior associació. Va ser aleshores quan es va prendre l'encertada decisió de unir totes les seus de la comarca i crear el que en poc temps ha esdevingut Oncovallès, Fundació Privada d'Ajuda Oncològica amb seu central a Granollers.

Tenim especial interès en fer-vos saber un xic pel damunt tot el que s'ha fet al llarg dels quatre anys que portem d'existència.

Al maig del 2002 es fa la la primera entrada en societat dins de la Mostra d'Entitats, des de llavors no ha faltat mai la seva presència.

El 2 d'octubre del mateix any, es fa la presentació oficial de la junta a Granollers, contant amb la col·laboració dels Drs/a. Guadalupe Peñalva, Josep Maria Campos, Miquel Hernández-Bronchud i Carles Vallbona. Van acompanyar l'acte, Joana Arro, presidenta d'Acció Social de Catalunya contra el càncer, Josep Pujadas, alcalde de Granollers i Mossèn Francesc Pardo. El president de la primera junta va ser Pere Cladellas amb el suport de tretze membres més col·laboradors.
La oficina cedida per l'Ajuntament de Granollers queda oberta a tothom que s´hi volgui adreçar al C/ Corró, tots els dimarts i dijous de cinc a set de la tarda.
Per primera vegada, el dia 14 de desembre es va fer la col·lecta anual, amb el lema 'Granollers Contra el Càncer', muntant taules a diversos punts de la ciutat.

El mes de març del 2003, un grup d'Infermeria oncològica de tot el Vallès Oriental comença unes xerrades radiofòniques. Durant les 15 emissions es van donar a conèixer 8 temes diferents sobre el Càncer, a manera de prevenció. Alhora es tenia l'oportunitat de parlar de l'Entitat i del programa d'activitats que llavors ja s'oferia al ciutadà.
Durant l'any es van anar realitzant també tot una sèrie d'activitats gratuïtes, entre d'altres caldria destacar l'inici de visites programades de Psicologia Oncològica adreçades a tots els malalts de càncer i/o llurs familiars de tota la comarca; Tallers com: 'Tinguem cura de la nostra imatge personal', 'Sabem menjar?', 'El diagnòstic precoç de càncer de mama', etc. Molts d'aquests Tallers estaven subvencionats per La Caixa.

Al maig va arribar 'L'autobús de la vida' on s'informava i es realitzava un 'screening' es a dir, un anàlisi de pell gratuït i es parlava del diagnòstic precoç del melanoma. Al novembre ens va visitar per segona vegada amb molt bona acollida per a tothom.

El 7 i 8 de juny es va organitzar un mercat típic extremeny del segle XVII al Parc Torres Villà de Granollers amb diverses actuacions, teatre, balls i danses populars, etc. La finalitat prioritària era la de donar a conèixer l'associació.

El 18 d'octubre es va fer la primera trobada de voluntaris per tal d'agrair la seva col·laboració, es va fruir d'una festa-berenar al Casino de Granollers acompanyada d'una tertúlia anomenada "Conèixer i saber què es fa des dins de l'Associació". En aquestes dates 'Granollers i Vallès Oriental Contra el Càncer' ja comptava amb més de 200 voluntaris amb gran empenta per portar a terme i fomentar tot tipus d'actes al carrer: Col·lecta anual, Campanyes antitabac, etc.
Seguint amb les nostres d'activitats gratuïtes, va sortir el programa de Tallers del quart trimestre, en el que hi constava: 'Caminada i cafè', 'Tertúlia', 'Posat guapa', 'Activat movent el cos dia a dia' 'Sortida a Barcelona per Santa Llúcia'

Al novembre la Fundació Hospital/Asil de Granollers firmà un conveni amb l'Associació. L'acord permetrà que els malalts oncològics tinguin accés a les activitats que l'entitat posa al seu abast. Comencem a obrir tots els dies de la setmana de dilluns a divendres, per donar cabuda a totes les persones adreçades als diferents Tallers i activitats que oferim amb els seus corresponents professionals.

El 21 de novembre es va celebrar un sopar gala a benefici de la lluita contra el càncer al que van assistir 211 persones, es va comptar amb la presència de la cantant Núria Feliu i el Dr. Carles Vallbona. Es sortejaren diversos regals entre els assistents, la peça principal era una obra del desaparegut metge i pintor granollerí Josep Lluís Arimany. La recaptació va ser de 3.104 Euros.
Gràcies a aquest suport social es va poder ajudar als més necessitats, en despeses farmacèutiques, ortopèdia, pròtesis, perruqueria, etc. Comptant sempre amb la supervisió de la Treballadora Social del barri i la de la nostra Associació.

El dia 13 de desembre es va fer la col·lecta anual, gràcies a la feina d'uns 270 voluntaris, les aportacions del barris de Sant Miquel i de Can Bassa, la tasca del barri de la Font Verda i del Mercat de Sant Carles, així com la de tots els botiguers . La recaptació va ser de 16.500 Euros.
La finalitat d'aquests diners van servir per ampliar l'horari del Servei de Psicooncologia i dotar de més serveis al Departament d'Oncologia i de Cures Pal·liatives a l'Hospital General de Granollers, des del mateix mes de gener del 2004.
'Granollers i Vallès Oriental Contra el Càncer' va estrenar nous locals al n.9 de l'Av. del Parc de Granollers, en el mes de febrer. El president Pere Cladellas i la coordinadora Carme Grau, van assistir a l'acte inaugural juntament amb unes trenta persones, on també sáprofità per presentar el nou programa d'activitats. Es comença també a fer la recollida de joguines de segona mà a les escoles i botigues per la Tómbola del mes de maig.

Març. Presentació per Carme Grau de les activitats que es duen a terme a Granollers a la Convenció Anual que es fa al Palau de Congressos de Barcelona.
Inici de les xerrades radiofòniques i televisives sobre la importància de la prevenció del càncer, amb la participació directa de diferents

punters especialistes que tenim la sort de tenir a la nostra comarca. Seguint el curs 2003-2004, comencem el nou semestre de 'Temps per a Tu', xerrades i tallers a nivell de prevenció.
Xerrades a les escoles sobre prevenció del tabac, alimentació, ginecologia i pell a les Escoles Jardí, l'Estel i Parc Estudi. Xerrades a Radio Orió sobre 'El voluntariat petit', 'Experiències i Vivències'. Presentació de la junta com a cap de comarca. Presentació de l'entitat a Granollers al curs de Cures Pal·liatives de l'Institut Català de la Salut. (I.C.S.)

Abril. Diada de Sant Jordi. Taula al carrer 'Roses per la Vida'

Maig. Obra de Teatre a benefici de la lluita contra el càncer, a càrrec de la companyia Acte Quatre.
Mostra d'Entitats. S'obre la pàgina web 'Què fa l'Associació contra el càncer'. Tómbola de joguines reciclades a benefici dels nens malalts oncològics.

Juny. 1a. Desfilada de roba de bany i exposició de pròtesis per a dones afectades de càncer de mama. Celebrem la Revetlla de Sant Joan amb coca i cava.

Juliol. Sortida a Figueres al Museu Dalí, amb totes les nostres pacients.

Setembre. Curs de Pal·liatius a Mollet del Vallès. Inici del segon trimestre del programa 'Temps per a Tu', amb tots els nous Tallers i Activitats conduïts per els seus corresponents (voluntaris) professionals.

Octubre. Dia Mundial del Càncer de Mama: Taula informativa al C/ Sant Roc i presentació del calendari 2005, fet per l'ocasió, on dones afectades de càncer de mama són artísticament fotografiades mostrant la seva nuo.

Novembre. Sopar gala el dia 12 a l'Hotel Ciutat de Granollers, en el que es va fer una taula rodona amb dues dones afectades de càncer, una del Vallès Oriental, la infermera Maria Moreno i l'altra d'Estats Units, la periodista Núria Vallbona, filla del Dr. Carles Vallbona. es va poder comparar com es duu el càncer als dos continents. Enguany, com ja a tradició establerta, es va sortejar un quadre de la granollerina Àngels Icart, que molt encertadament va ser presentat per Joan Sala Vila, comentarista d'art de la Revista del Vallès. Hi van assistir 270 persones i la recaptació va arribar fins a 13.556,50 Euros, inclosos els donatius. La finalitat d'aquesta recaptació va ser la de canviar les butaques de la sala d'espera i els sillons de la sala de tractaments d'Oncologia a l'Hospital General de Granollers.

Desembre. El dissabte dia 11 es va fer la col·lecta anual, comptant amb el voluntariat de sempre, es va recórrer els carrers i places de la ciutat amb les guardioles. Sumat el recaptat al Barri de Sant Miquel, Can Bassa i a la Unió de Botiguers, va fer un total de 20.000 Euros.
Santa Llúcia. En aquest dia es va fer una sortida amb molta participació cap a Barcelona, com ja és també tradicional, es va visitar la Catedral, la Fira de Santa Llúcia, l'Ajuntament , el pessebre del Pati dels Tarongers i Les Rambles per gaudir de l'entranyable ambient nadalenc.
Marató TV3. El dia 19, es va fer La Marató, muntant 'carpes' al carrer, la ciutadania va tornar a demostrar al seva generosa solidaritat. Es van recollir 6.800 Euros que van ser donats íntegrament a La Marató de TV3. S'acabà la jornada amb una encesa d'espelmes a la Plaça de La Porxada, formant una catifa que a la cloenda de l'acte fou molt emotiva.

En la propera entrega de la revista (desembre '06) us informarem dels canvis, ampliacions i activitats de l'any 2005 que han influït tan i tan positivament en el tarannà que actualment ha pres la nostra Fundació.

Virtu i Esther

Sopar de gala a benefici de la lluita contra el càncer

Divendres dia 12 de novembre de 2004

Va ser el segon any consecutiu desprès de la bona acollida del primer sopar a benefici de la fundació contra el càncer. Aquest any es va voler anar més enllà i es va organitzar una taula rodona prèvia al sopar la qual va ser presidida per el Dr. Carles Vallbona, Dr. M. Hernández-Bronchud i la Dra. Guadalupe Peñalva, però sobretot com el Dr. Vallbona va dir, aquella nit les protagonistes de la taula eren, la Núria i la Maria.

Dues persones, una llicenciada en periodisme i l'altre diplomada en infermeria però sobretot amb una cosa en comú la malaltia de càncer i la lluita d'afrontar-ho i plantar cara a un diagnòstic amb un futur incert i que fa replantejar-se, viure el dia a dia amb coratge i valentia.

Va ser tot un èxit d'assistència i col·laboració. La peça principal del Sorteig va estar un quadre de la granollerina Àngels Icart, que va cedir molt generosament per l'ocasió.

Hem de fer palès l'assistència de personalitats que donen a aquests actes recolzament institucional i coratge per continuar amb la tasca que porta a terme la Fundació, com també, a totes les persones voluntàries que fan possible que dita tasca sigui una realitat.

Gràcies a la recaptació d'aquella nit es va poder fer la important donació de les butaques per a la sala d'espera i els sillons per la sala

de Tractaments del Departament d'Oncologia de l'Hospital General de Granollers.

És d'agrair que actes com aquest serveixin per fer el difícil una mica més fàcil i donin coratge perquè les persones que hi col·laboren se sentin amb forces per seguir endavant.

Maria Moreno
(Diplomada Infermeria, amb diagnòstic de càncer des de 1990)

El càncer

No sóc periodista, però ja que tinc l'oportunitat de participar en aquesta revista, m'ha semblat adient entrevistar el doctor Hernandez-Bronchud, Responsable del Pla oncològic del Vallès Oriental. A part de la feina que desenvolupa, hi havia un interès especial: ell és un dels professionals de la medecina, que tinc en alta estima (juntament amb el cirurgià), m'està tractant i ho farà durant el dos anys que em resten per guarir-me d'aquesta malaltia.

Per no fer-li perdre el seu preuat temps, m'he pres la llibertat de fer una mínima explicació del què és el càncer. Ja sé que gairebé tothom ho sap, però sempre n'hi ha alguns que comencen de nou i per ells és una novetat, tan sols coneixen la temuda paraula, però no tot l'entrellat i el que comporta.

La informació l'he tret d'Internet i de l'enciclopèdia Encarta, per tant jo mateixa l'he traduït al català. Naturalment no és una traducció literal, és tan sols una breu pinzellada i en sóc l'única responsable pel que fa a l'explicació.

Què és el càncer?

Es una malaltia que es caracteritza per un creixement incontrolat de cèl·lules que depenent del tipus que siguin, com es divideixen i creixin formaran un tipus de càncer o un altre.

Hi ha més de dos-cents tipus de càncer diferents, encara que no tots ells són mortals. Les nostres cèl·lules, es regeneren en un període de temps i a una velocitat diferent unes d'altres,

Quan es produeix una lesió en un òrgan, les cèl·lules es divideixen ràpidament i la reparen, un cop l'han guarit deixen de créixer.

Aquest creixement té una propietat que s'anomena "inhibició per contacte", és a dir quan una cèl·lula toca l'altra regula el seu creixement. Si per contra, de manera anormal no queda inhibida aquesta divisió, i continuen creixent de forma excessiva es forma el que coneixem com a tumor (v. Il·lustració)

Tumors.

És un mot que prové del llatí i vol dir "inflamació". No s'ha de caure en l'error de pensar que quan parlem de tumor estem parlant de càncer, perquè hi ha la possibilitat que sigui un tumor benigne, per tant les repercussions i les conseqüències no són greus pel nostre organisme, però si el tumor és maligne, en aquest cas estem parlant de càncer.

Els tumors malignes es caracteritzen perquè envaeixen teixits propers i els destrueixen, també poden viatjar a través de la sang i els ganglis limfàtics, i així envair teixits d'altres òrgans del cos produint l'anomenada "metàstasi". Si això succeeix la malaltia és mortal.

Mortalitat per càncer

És la segona causa de mort en els països occidentals després de les malalties cardiovasculars. A Espanya es produeixen unes 110.000 morts a l'any per càncer. Els homes la màxima mortaldat és per càncer de pulmó i pròstata, i en les dones és el de mama. No obstant això, és un país amb una mortalitat baixa respecte a la resta de països del món. Sembla ser que la dieta mediterrània hi té alguna cosa a veure.

Tractaments en la cura del càncer.

1- Cirurgia

La cirurgia consisteix en l'extirpació del tumor, que és el mètode més eficaç de tots i el tradicional en la lluita contra la malaltia.

L'operació pot ser realitzada per tal de reduir el tumor o eliminar-lo per complet, cosa que a vegades implica l'extirpació de teixits i/o òrgans sans; per eliminar el dolor, i fer desaparèixer una metàstasi. És el tractament més segur i ràpid pel malalt, sempre que naturalment es pugui operar, cosa que a vegades no és possible.

2- Quimioteràpia

La quimioteràpia és la segona alternativa per tal de curar al malalt després de la cirurgia. Consisteix en subministrar al pacient unes substàncies molt tòxiques per a l'organisme amb la finalitat d'impedir una multiplicació de cèl·lules canceroses i intentar frenar el creixement.

El gran inconvenient que té aquest sistema són els efectes secundaris gairebé coneguts i temuts per a tothom.

3- Radioteràpia

La radioteràpia és el tractament que s'empra per curar a través de radiacions ionitzants que ataquen les cèl·lules canceroses destruint-les i impedint el seu creixement. Els efectes secundaris són menors que en la quimioteràpia, però no vol dir que no siguin importants, sobretot pel que fa al cansament i sobre la pell tractada.

4- Hipertèrmia

La hipertèrmia, consisteix en la exposició del tumor a altes temperatures actuant de forma similar a la radioteràpia. Sol presentar dolors i molèsties en la zona tractada. La seva utilització encara s'està investigant.

5- Hormonoteràpia

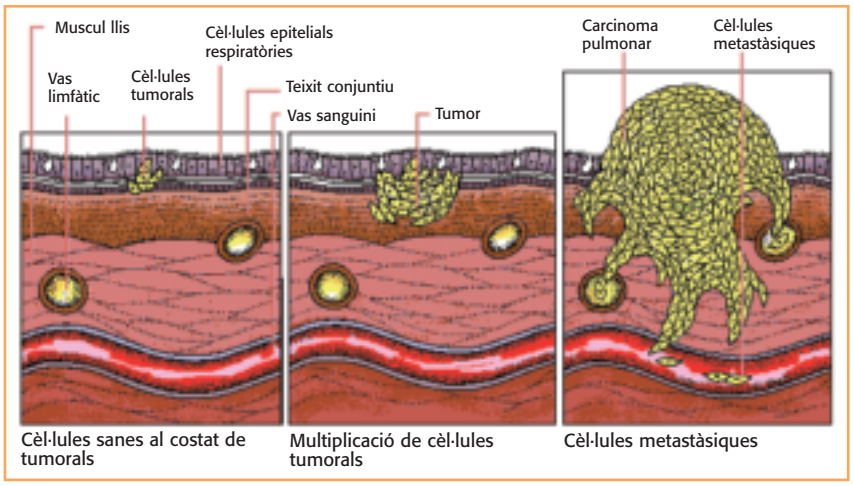
L'hormonoteràpia es basa en la utilització de substàncies hormonals que poden ser naturals o sintètiques i actuen sobre el tumor bloquejant les cèl·lules i frenant l'extensió. Aquest tractament només té efecte sobre els tumors de mama i pròstata.

6- Teràpies biològiques

Són aquelles que utilitzen i estimulen el sistema immune del pacient per disminuir els efectes secundaris que altres tractaments puguin haver ocasionat en l'organisme. O sigui que creant defenses per combatre les agressions que pateix el cos.

Esther Castañé

Afectada de càncer. Operada i tractada amb quimioteràpia a l'Hospital de Granollers amb excel·lents resultats.



© Microsoft Corporation

Liposarcoma d'alt grau de malignitat

Entrevista

Dr. Miquel Hernández-Bronchud

P: Què el va impulsar a dedicar-se a l'oncologia?

R: Crec que van ser les ganes de lluitar contra el patiment i la injustícia, ja que va ser una decisió molt precoç i una mica 'idealista' -vaig començar a treballar de tècnic de laboratori de recerca a Londres quan només tenia 17 anys-.

P: Quina és la seva investigació?

R: Les meves contribucions més importants han estat el desenvolupament de factors de creixement per us clínic, com per exemple els 'estimuladors' de la sang, es a dir dels glòbuls blancs o vermells, que son molt útils per reduir les toxicitats de la quimioteràpia, i evitar infeccions greus o anèmia. Per això, vaig rebre el premi de la Societat Europea de Oncologia Mèdica a Lugano (Suïssa) l'any 1988, es a dir quan tenia 31 anys de edat. Ara mateix estic lluitant per crear una 'Oficina de Nous Fàrmacs Contra el Càncer' a Catalunya, amb seu, si pot ser, a la nostra ciutat de Granollers, i depenent directament del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Dr. H-Bronchud, responsable del Pla oncològic del Vallès Oriental.

P: Hi ha moltes suposicions molt diverses sobre les causes que provoquen el càncer, què en pensa vostè?

R: Que la majoria no les coneixem. Està clar que el tabaquisme està relacionat amb el càncer de pulmó, però també de la bufeta (ja que els productes químics dolents del tabac passen dels pulmons a la sang, i de la sang a la orina). El tabaquisme i l'enolisme (alcohol begut en quantitats excessives) poden provocar càncers de cap i coll, de la boca i l'esòfag. Alguns virus també poden contribuir als càncers de cèrvix en dones (virus del Papilloma Humà Genital), del hepatocarcinoma (Virus de la Hepatitis B), i potser d'altres. L'edat es un factor de risc (quan més gran una persona, mes risc de càncer de pròstata, o de ovaris, o de pàncreas, o de colon i recte). El sedentarisme i la mala alimentació, i en alguns casos les radiacions ionitzants.

P: Hi té a veure alguna cosa el factor hereditari?

R: En un 5 o 10% de casos sens dubte, sobretot en els casos de càncer de mama i de colon i recte amb un gran component familiar (dos o tres membres de la família, parents de primer grau, afectats). En la majoria de casos, el factor hereditari es petit o molt relatiu.

P: El rumor que corre de que hi ha del perill de viure a vora les torres de telefonia mòbil fins i tot el mateix telèfon mòbil, creu que és cert el que es diu?

R: Per ara la opinió dels experts en el tema, i jo no ho sóc, ens diuen que la telefonia mòbil no es un perill real de càncer.

P: Si una persona ha fet sempre vida sana: sense fumar ni beure, menjant més aviat peix que carn, i no té factor hereditari, creu que l'estrès hi pot tenir res a veure i afavorir-ne el desenvolupament?

R: L'estrès excessiu, o 'distress', sempre es dolent per la salut. Baixa les defenses, a vegades implica fumar o beure alcohol o prendre drogues per relaxar-se, i crema les persones amb depressions i patiment

P: Una persona positiva i amb moltes ganes de viure li és més fàcil sortir-se'n?

R: Sense cap mena de dubte: tolera millor els tractaments i es curen amb més facilitat, tot i que es complicat de demostrar experimentalment.

P: Què en pensa d'això que diuen del poder de la ment?

R: Sóc dels que opinen que les persones no som un cos que te una ment, si no al contrari, som una ment amb un cos.

P: Què me'n diu de la combinació alimentació i quimioteràpia?

R: El tema es segurament més complicat del que sembla. Una alimentació correcta es sempre positiva per tolerar millor els tractaments, ni perdre pes ni guanyar pes. La activitat física també es molt important. Tot plegat, alimentació i activitat, amb sentit de l'humor i energia positiva son un excel·lent aliat per nosaltres oncòlegs que volem curar a tothom.

P: És partidari d'altres alternatives?

R: Sempre i quan estiguin justificades i es puguin estudiar de forma científica. Només d'aquesta manera els resultats son realment reproduïbles i objectius. No considero la 'Medicina Alternativa' com a tal. Més aviat, i en tot cas, com 'Medicina Complementaria', però sempre en mans de metges amb criteri i praxis ètica.

P: Em pot parlar del famós Xampinyó del Sol, que fins i tot al Japó l'estan produint a gran escala?

R: Molts dels fàrmacs de la quimioteràpia convencional que ara fem servir nosaltres (la vincristina, la doxorubicina, els taxans, entre d'altres) son d'origen natural. Però el procés de recerca dels nous fàrmacs es complicat i requereix també el suport de la Administració, per tenir els mitjans i la coordinació entre recerca bàsica i clínica. Per això estic lluitant per la creació, com ja he dit abans, de la 'Oficina de Nous Fàrmacs' de Catalunya, que serà pionera en tot l'estat.

P: Suposo que coneix, o n'ha sentit a parlar d'alguns medicaments que sembla que són a punt de sortir al mercat com l'Avastin, Revlimid, Sutent i el Sorafenib. Sembla ser que cada vegada va millorant més pels malalts i hi ha més esperances, podem tenir-les realment?

R: Està clar que la resposta es positiva. Encara queda molt per fer, però estem en el camí correcte.

P: La medicina avança a marxes forçades, creu que algun dia es guarirà el càncer?

R: Realment ja curem la meitat, o més, dels casos de càncer. La combinació de estils de vida més saludables, formes i protocols de detecció precoç del càncer (com ara les revisions ginecològiques, les mamografies, el PSA en els homes per la pròstata, i segurament les colonoscopies), combinat amb millors fàrmacs (més actius i no tant tòxics) son la resposta racional a la lluita contra aquest enemic de la humanitat: el càncer.

P: Si s'arriba a guarir del tot, és possible que surti alguna cosa semblant i que encara arribi a ser pitjor que el propi càncer?

R: Aquesta resposta la deixo pel profeta Nostradamus.

Comiat pels amics

Miquel Boix i Carreras

Científic i humanista, una vida per els altres

Deu anys lluitant per la vida van teixir la personalitat d'una persona, que ha deixat una estela de bonhomia, base de convivència. Els guardons que la societat li ha atorgat palesem la qualitat humana i científica de Miquel Boix i Carreras, però aquell guardó que més li agradava era l'amistat. Durant la seva vida totes les activitats que desenvolupaven tenien el mateix comú denominador: el bé i benestar de la societat. Tant en el camp de la indústria, com en el de la investigació, la cultura, la política i el civisme, sempre s'hi trobava en el seu centre la mateixa idea: treballar per les persones. Quan la malaltia i l'edat el van jubilar va descobrir els camps de la cultura i de la política per continuar les seves il·lusions, que no eren altres que la felicitat de tothom. Aquest és el sentit de la "Encomienda de Alfonso X el sabio", la Creu de Sant Jordi i la Medalla de la Ciutat de Granollers. Miquel Boix i Carreras era soci de la Societat Granollers i V.O. contra el càncer i un promotor conscient de la utilitat i el bé de l'associació. Deu anys de lluita foren una corona de llorer d'una persona que va córrer l'olimpíada de la vida i la societat l'ha coronat un atleta de la convivència pacífica. Miquel Boix i Carreras ens deixà el 6 de gener d'enguany. Sempre estarà en el record de l'associació i serà per a tots els membres un soci d'honor.

Joan Sala Vila

Per a la Pepi

És difícil escriure quan el cor està ferit, i més encara quan la persona que una s'estima ja no hi és. La Pepi ha "fugit" de l'opressió del càncer, ja no podia lluitar més, amb tot, va fer les coses com pocs, es va acomiadar de tothom a la seva manera fent arribar poemes meravellosos a tots els que d'alguna manera hem compartit moments amb ella. Va decidir no rebre visites els darrers dies, tret de les de la seva família.

La seva dignitat i el seu tarannà estaven per damunt de tot, va preferir que tothom la recordés com era en els seus millors moments. Em sembla una decisió molt correcta i encertada, encara que els de fora com ara jo, no l'hem pogut abraçar, i acomiadar-nos d'ella.

Des de la nostra revista en la qual ella hauria hagut de compartir amb en Joan Sala i amb mi la coordinació de la mateixa, li faig arribar a on sigui, els meus sentiments.

Benvolguda Pepi:

El temps que vaig passar al teu costat no té preu, vaig ser feliç, em sentia bé només escoltant la teva veu, els teus consells sempre tan encertats, la teva ajuda incondicional; les tardes dels dimecres eren teràpia reparadora per a totes.

Sé que per fi descanses tranquil·la, navegant en el "vaixell del descans" per la mar tan estimada, xocant el teu polsim en la roca inspiradora, brogint entre les ones, deixant el rastre a la sorra, que barrejat amb el vent, el cant de les gavines, i l'olor dels pins de la costa catalana, inspira nous poemes.

Et vas acomiadar de nosaltres amb el poema "Oh Verge", i sé de segur que un cop hauràs besat la teva roca i passejat majestuosa per la sorra, tornaràs a la mar a cercar la teva Verge Montserratina que no permetrà més dejunis ni injustos patiments, omplirà de llum el teu nou camí, brodant àngels a la vorera, esvairà el fum, i t'acollirà als seus braços per gaudir del ramat celestial. La teva Verge t'ajudarà a creuar el camí infinit sense cap mena de por.

M'he quedat en solitud i orfe d'una germana gran, però sóc feliç, de saber que has trobat el bocí de pau que tant et mereixies.

Et recordaré sempre sentint la teva veu clara i pausada, mentre recitaves algunes de les joies que ens has deixat perquè mai t'oblidem. El Parenostre, em fa caure una llàgrima indiscreta, és un dels que t'acompanya en el camí al mateix temps que em dóna el consol que necessito.

Esther Castañé

En honor a la seva memòria i recordant els seus meravellosos poemes, en reflectim dos d'ells.

El Vals

Entremig d'un mar exaltat
he sentit el vals de les ones,
el compàs s'esdevé accelerat
i s'estavella entre les roques.

La terbolesa del pensament
em privava del blau que l'envoltava,
la lluita interna fou suficient,
per no ignorar l'espill que l'adollava.

Les ombres del pit s'han esvaït,
no estic sola a la cala...
Les ones van i vénen amb ritme seguit
i deixo el tòrax lliure de causa.

Les dissorts se'n van per l'horitzó,
el xaloc se'n du la temença,
l'esglai viatja lleuger per l'espai,
i amb música de Strauss el vals comença!

Pepita Pagès

La llum

Amb les ales del vent
m'enduré la llum
de la vostra mirada,
fanalet encès,
il·luminant el camí
pel meu llarg viatge...

Pepita Pagès

Retalls de vida

Nova vida!

La il·lusió d'una nova vida, ens va encoratjar per tirar endavant el projecte que vam començar un grup d'afectades per càncer l'any 2005, amb el llibre "Retalls de Vida".

Des del moment de la primera trobada fins a la presentació en societat el mes d'octubre.

Igual passarà amb aquest infant quan surti a la llum del món.

Els seus pares, el presentaran en societat (com nosaltres vam fer amb el nostre llibre) com la culminació d'una nova vida.

María Moreno

El dia 9 de novembre del 2005 es va presentar a Sant Pere de Vilamajor el llibre Retalls de Vida, acte presidit per la regidora de Benestar Social de l'ajuntament i el president d'Oncovallès Pere Cladellas, comptant també amb la presència de les autores: Maria Moreno, Isabel Corbella, Maria Capel, Pilar Iborra, Gabriela Pérez i Esther Castañé. Com ja és habitual en tots els actes ens acompanyà l'escriptor i poeta Joan Sala Vila.

Cal destacar el treball de Maria Moreno, que va fer possible aquesta presentació.

E.C.

El dia 10 de gener va tenir lloc al Museu de Granollers una nova presentació del llibre Retalls de Vida.

L'acte va comptar amb l'assistència de les autores, Maria Capel, Esther Castañé, Isabel Corbella, Maria Moreno, Gabriela Pérez, Pepita Pagès i Noemí Salillas, totes elles com gairebé tothom sap formen part de la Fundació i justament l'esmentat llibre el van concebre durant nou mesos a la seu de l'avinguda del Parc, nº 9.

La taula la van presidir, en Pere Cladelles com a president de l'entitat, el Dr. Carles Vallbona, un dels prologuistes del llibre que sempre intenta recolzar amb la seva presencia, la Dra. Peñalva bona col·laboradora i l'escriptor i poeta Joan Sala Vila, ja que ell en qüestió sempre s'ha encarregat de les presentacions.

La sala estava plena a vessar i tothom va coincidir en que totes les autores són molt valentes d'explicar les seves experiències personals en una lluita tan dura com és el càncer.

María Moreno

Presentació del llibre "Retalls de vida" al col·legi SEK Catalunya de la Garriga

El dijous 9 de març del 2006 va tenir lloc al Col·legi SEK de la Garriga, dins dels cicles de conferències organitzades per l'Aula de Pares, la presentació del llibre "Retalls de Vida".

Des de la Direcció del Centre i els serveis psicològics del mateix es va voler titular la convocatòria *"La meva mare està malalta"* amb la intenció de donar un missatge d'optimisme i d'esperança als pares i alumnes i a la vegada desdramatitzar la malaltia del càncer.

Hi van ser presents les escriptores Maria Capel, Esther Castañe, Isabel Corbella i Gabriela Pérez, l'escriptor i poeta Joan Sala Vila i el President i altres membres de la Fundació Oncovallès.

L'Acte es va iniciar amb unes paraules de la Directora del Col·legi SEK Sra. Mª Cruz Lagar qui es va estendre parlant de l'impacte que li havia causat el llibre, destacant la valentia que demostraven les seves autores, per acabar lloant l'actitut i el coratge d'una adolescent davant de la malaltia de la mare que havia tingut una de les alumnes del Centre, filla d'una de les escriptores i animant a creure en els joves d'avui en dia i en els valors que demostren tenir les noves generacions que estan pujant.

A continuació l'escriptor Joan Sala Vila va presentar les autores, destacant els aspectes mes humans que havien volcat al llibre a través de l'escriptura dels seus sentiments mes íntims.

La Maria, l'Esther, la Gabriela i la Isabel, previa presentació de Joan Sala, van anar explicant als assistents detalls o anècdotes de la seva malaltia i de la seva transcripció en paraules gràcies al taller d'escriptura que havien fet dins de les activitats organitzades per Oncovallès.

Finalment l'alumne Maria Olivé va dirigir unes paraules plenes d'emotivitat explicant com havia viscut la malaltia de la seva mare.

L'acte es va concloure amb unes paraules del President d'Oncovallès Sr. Pere Cladellas.

Les persones que hi van assistir van destacar les emocions que havien viscut escoltant de primera mà les vivències de les escriptores i van lloar l'esperit de lluita de totes elles.

Isabel Corbella

Concurs de poesia Pepi Pagès

Bases

1.- El concurs és obert a tothom. Es poden presentar dos poemes, escrits en català d'una extensió entre 10 versos com a mínim i 30 com a màxim.
2.- El tema és lliiure.
3.- El poemes es presentaran per triplicat i amb pseudónim, fent constar en un sobre tancat, el nom, adreça i telèfon de l'autor/a.
4.- El termini de presentació dels treballs serà el dia 15 de setembre de 2006 i han d'adreçar-se a:
Concurs de Poesia Pepi Pagès
Fundació Oncovallès
Av. Parc, 9 6è.
08402 Granollers
5.- Es concediran tres premis:
Primer 250 euros
Segon 150 "
Tercer 100 "
6.- El veredicte del jurat es farà públic el dia del Sopar Benèfic de Granollers i VO Contra el Càncer, el dia 6 d'octubre.
7.- El jurat estarà integrat per persones especialitzades en llengua i literatura catalanes.
8.- No es tornaran els originals.
9.- El jurat gaudeix de l'autoritat suficient per a solucionar els problemes relacionats amb aquest concurs.

Col·laboracions

Les flors no només són boniques

Quan es pateix una malaltia amb tractaments de llarga durada i a casa ja no hi ha ningú perquè tota la família físicament ja és fora, tot i acceptar la voluntat de Déu,es fa difícil seguir endavant,com em demostra la experiència personal. Però entre molts altres possibles ajuts, la mare naturalesa me n'ha ofert un, que ha omplert la meva ànima, les flors.

Un dia em trobava en un viver d'arbres,plantes i flors. Pensant, que quan arribès la primavera, el meu jardí esdevindria un esclat joiós de colors, vaig fer la tria que més m'agradava, presentant-me a casa amb una considerable provisió de diferents espècies.

De fet quan arribà l'esmentada estació, varen començar a desplegar-se en tota la seva magnitud. Era meravellós cada matí quan obria la finestra, buscant el tresor del nou dia. Al mateix temps donava gràcies per poder-ho contemplar.

També amb el pensament acaronava aquelles meravelles, que feien gaudir els meus ulls, veient com es transformaven en boniques poncelles, sobretot als matins, quan envoltades, encara, de la "rosada de la nit", fent que amb els primers ratjos de sol regalèssin un carisma i una magnificència plena i digne d'admiració.

Vull dir-vos, que observant aquest quadre indefinit i sense marc, m'imaginava que em deien: va Francesca, endavant, que nosaltres et farem companyia amb els nostres colors i la nostra tendresa. Però tu ens has d'estimar i tenir cura com els metges ho fan amb tu i a les persones que pateixen, perquè finalment podem gaudir de la nostre existència.

Així vaig fer i encara continuo fent, des d'aleshores. De cap manera les hi puc llevar la vida, ni tan sols per posar-les dins un gerro; les deixo que segueixin el seu curs natural, fins que la pròpia naturalesa se les endugui.

Gràcies, arbres, plantes i flors.

Francisca del Campo
31 de gener del 2006

CENTRO DE BELLEZA
ASUNCIÓN COMAS

Ponemos a su disposición nuestra Experiencia Profesional en el Cuidado de la Piel, mediante diagnóstico analítico con microcámara.

Información gratuita, estamos en:

Plaza de la Corona, 6-2° GRANOLLERS - Tel. 93 870 12 17 - 93 870 41 12
www.estetica ASUNCIÓN COMAS - e.mail: a_comas@teleline.es

Ens calen més “mimos”

Sóc la Maria, el meu nom ben segur que no us dirà res, n’hi ha un munt de Maries escampades arreu.

Tinc el plaer de participar en aquesta revista i ara que en tinc l’oportunitat, tant sols vull fer un petit encís sobre les malaltes de càncer, i dic només malaltes, a consciència.

Jo us vull parlar un xic sobre l’esforç que fa una dona.

Tenim el mal costum de voler arribar a tot arreu, de fer-nos càrrec de tot, de tirar endavant encara que el cos no pugui més, això estant bé, amb una salut de ferro.

Però arriba el malaurat dia que t’adones que tens càncer. Deixem a part l’ensurt, la desesperació, la por, etc..., i tot el que això comporta.

Els primers dies tot rutlla bé, tothom es desviu, tothom perd el cap i les cames per ajudar-te, però quan ja et veuen una mica bé, ja no se’n recorden de la greu malaltia que tenim, es pensen que tot s’ha acabat, ja es pot tornar a la rutina: la Maria ja està bé, la Maria pot amb tot.

Doncs no! La Maria encara està delicada, ho estarà molt de temps, potser mai tornarà a ser la mateixa dona valenta i forta d’abans.

La Maria, igual que totes les dones que hem passat per un càncer necessitem que la nostra parella, el nostres fills, el nostre entorn ens “mimin”, ens cuidin, ens abracin, etc. Ben segur que és culpa nostra, ja que la gran majoria no sabem manar, o demanar ajuda als més propers.

Tampoc estaria gens malament de fer-los recordar de tant en tant que encara estem malaltes!

No crec que sigui demanar molt, quan nosaltres hem donat tant, sense voler res a canvi.

María Capel

Me gusta cómo estoy muriendo

Me gustaba pasear por las rocas mirando el suelo por si encontraba alguna que me gustase.
Me gustaba rebuscar en la arena de la playa piedras limadas con formas caprichosas.
Me gustaba tumbarme boca arriba en medio de la noche y con mis ojos me transportaba al firmamento para jugar a marcianitos con los astros.
Me gustaba zambullirme en el mar y dejarme mecer por las olas. Me gustaba también bucear y ver aumentadas con mis gafas, las bellezas del fondo.

Me ha gustado visitar a quien no esperaba ya visitas.
Me ha gustado acompañar a quien ya no esperaba compañía.
Me ha gustado hablar ¡Y cómo! Bien lo sabéis todas y todos.
Me ha gustado implicarme en todo lo que me he encontrado mientras daba pasos en mi vida.

Me gusta verme rodeada de gente que me quiere.
Me gusta sentir vuestro calor humano.
Me gustan vuestras palabras y vuestros silencios.
Me gusta vivir lo que estoy viviendo.
Me gusta cómo estoy muriendo.

Me faltará tiempo para daros las gracias en persona, a cada una y a cada uno, por eso os escribo ahora que todavía puedo: os expreso mi eterno AGRADECIMIENTO.

Si me veis llorar os aseguro que no es por miedo, es un reflejo humano y sincero de mi AGRADECIMIENTO por vuestra dedicación a mí.

Si salen lágrimas de mis ojos cuando ya los labios no pueda abrir, serán para despedirme como hace el rocío por las mañanas, cuando entra el sol en acción. Y vosotros sois el sol, la acción, y yo seré el rocío que sale de la flor marchita de mi cuerpo para incorporarse al resto del universo y continuar el ciclo que me corresponda.

Virtu
Ha encontrado su lugar

ADIOS
(Granollers, 3 de mayo del 2005)

Actes socials

Dedicar més temps als altres, solidaritat amb els més necessitats

El dijous dia 12 de gener va tenir lloc a la sala Sant Jordi, una taula rodona dins les activitats organitzades amb motiu de l'exposició de la fundació Viure i Conviure de Caixa Catalunya.

Van formar part de l'esmentada taula dos representants/es per cada una de les conegudes associacions: delegació del Xiprer de Granollers, Creu Roja de Granollers, l'Associació de familiars d'Alzeimer de Barcelona, (delegació de Granollers), Ressò, taller de comunicació de gent gran, i Granollers i V.O. contra el càncer.

El tema era sobre l'envelliment com a objectiu i viure el temps, per madurar en positiu. Hi van participar la Mercè Riera i Victòria Calvo, del Xiprer; Esperança Solana i Juan Manuel Alcaraz de Creu Roja de Granollers; Marta Granollers i Mercè Bubaré per part de l'Associació d'Alzeimer de Barcelona delegació Granollers; Josep Jerez i Esteve Vila de Ressò, taller de comunicació de gent gran i Carme Grau i Esther Castañé de Granollers i V. O. Contra el càncer.

Es va poder comprovar que tots eren experts en valorar la importància que té viure el temps en plenitud, des d'experiències personals.

Varen donar una visió general de lluita i solidaritat. La Mercè Riera i la Victòria Calvo, expertes en la seva dedicació del temps als altres, que sovint han perdut el seu i el volen recuperar com sigui. Joan Manuel Solano, voluntari de Creu Roja, pensa que dedicar temps als altres és una de les millors coses que ha fet a la vida. Mercè Bubaré, va explicar la seva experiència amb la seva mare malalta d'Alzeimer i va plantejar noves posicions de la mort davant el procés de deteriorament que passen les persones que la pateixen. En Josep Jerez i Esteve Vila van destacar la visió dels qui una vegada s'han jubilat, viuen en plenitud la seva vida a trobar-se amb amics i fer revistes com la de Ressò. I l'Esther Castañé va explicar que aposta per la vida lluitant contra el càncer i per una lesió que li ha quedat a la cama degut justament a la malaltia, però que s'ho mira en positiu i no es dóna per vençuda, fins hi tot va afirmar que preferia tenir càncer, no pas una malaltia degenerativa com és l'Alzeimer.

En el que van coincidir tots plegats va ser en la necessitat de la mancança de voluntaris molt solidaris, per cobrir els diversos camps i àmbits socials.

Es va acabar la taula rodona resumint que "hi ha moltes ganes de viure en plenitud, fins i tot amb les dificultats".

Paco Monja director adjunt de la Revista del Vallès, va coordinar tota la xerrada i també es va afegir a la necessitat que hi ha d'avançar en el camp de la solidaritat.

E.C.

Els botiguers del Gran Centre fan donatiu a la Fundació Oncovallès del 0,7% de les compres de Nadal fetes amb la seva tarjeta.

Inauguració de la sala d'espera d'oncologia

El dimecres dia 8 de febrer, va tenir lloc la inauguració de la renovada sala d'espera d'oncologia de l'Hospital de Granollers. Hi ha contribuït Granollers i V.O. contra el càncer Fundació Oncovallès, però també és el mèrit de tots els granollerins a l'hora de fer els seus donatius. La sala ha estat equipada amb unes butaques més còmodes i s'han posat uns panells de separació per la intimidat dels pacients que en fan ús. La pintora Lourdes Vàzquez ha decorat els panells amb pintura mural. Les butaques de la sala han estat proporcionades per Indústries Figueres i Fundació Oncovallès i els panells els ha realitzat Salvador Lloveras. L'acte d'inauguració va comptar amb la presència de les diferents personalitats del nostre Hospital, i les persones que han fet possible l'esperada reforma.

E.C.

Activitats

Racons de salut

Racons de Salut és una activitat que s'ofereix a tots els Instituts de Secundària de Granollers i que està organitzat pel Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers conjuntament amb la Fundació "Granollers i Vallès Oriental contra el càncer" d'Oncovallès.

La dinàmica dels "Racons de Salut" consisteix amb que els alumnes treballaran en una sala amb un CD interactiu, creat per alumnes del cicle superior d'informàtica de l'IES Vallbona, aspectes bàsics de la prevenció del càncer.

Posteriorment es distribueixen en petits grups de 5 persones, que passen per diferents mòduls. Els mòduls tracten del tabac, la prevenció solar, l'alimentació, prevenció i diagnòstic precoç del càncer de mama i la prevenció dins el marc de la sexualitat. En cada un, hi ha un professional expert en el tema que dona assessorament i aclareix dubtes als assistents. En cada mòdul enguany es dona un obsequi com a reforç educatiu del que es va explicar. Cal destacar en el mòdul d'alimentació la generositat de la vàrem gaudir i gràcies a la fruiteria *Disfruit* del carrer Sant Roc de Granollers, que ens va obsequiar amb una poma per cada nen assistent, dins el lema **"+ fruita = + salut".**

Es va comptar amb la participació de 600 alumnes de diferents escoles de Granollers: IES Antoni Cumella, IES Celestí Bellera, EMT, Escola Pia i Educem.

O.S.C.

Sopar del voluntariat

Són qui ens prenen la mà i ens brinden la seva amistat incondicional, donant-nos confiança i afecte.

Són els Voluntaris Professionals que tenim a l'abast, col·laborant de tot cor i desinteressadament i ens donen el seu suport, per a què el dia més trist sigui el millor per a nosaltres.

E.C.

Noves activitats del programa no t'aturis i camina amb la malaltia Art-teràpia

Definició d'art-teràpia i precedents

L'art-teràpia és una forma d'intervenció terapèutica d'orientació psicodinàmica que utilitza com a mitjà els llenguatges artístics, a través dels quals el pacient pot expressar i exterioritzar de manera no verbal els seus sentiments o preocupacions difícils de posar en paraules.

La relació i el vincle que es crea entre el terapeuta i el pacient són molt importants per poder acompanyar-lo en el seu procés artístic i comprendre allò que s'està expressant. La creació de l'obra artística, el seu procés i el treball posterior de reflexió ens poden proporcionar valuosos elements de canvi. L'objectiu és crear un espai suficientment segur on el pacient pugui expressar-se lliurement i on les dificultats psicològiques i emocionals puguin ser contingudes i treballades.

A càrrec de: Montserrat Muntané
Marta Ballber.
Dominique Maurel

La dansa del ventre

El passat 25 de gener, va tenir lloc a la nostra seu la presentació del taller anomenat La Dansa del Ventre, a càrrec de la professora Diana Pàrrega.

L'aula gairebé era plena d'afectades de càncer, totes elles atentes a les explicacions de l'esmentada professora.

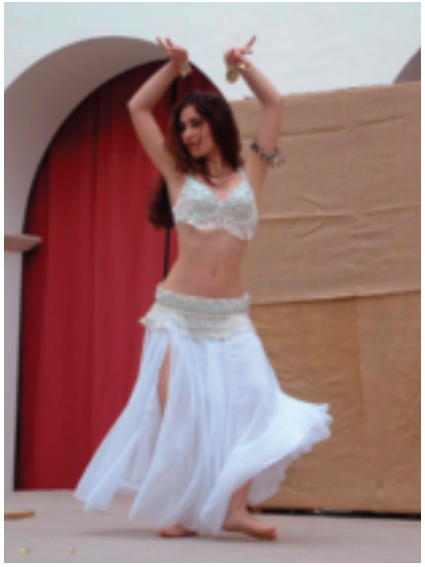
Ens en va fer cinc cèntims, deixant-nos bocabadades: prové de l'Orient, més ben dit de l'Índia, i coneguda també com la dansa més vella del món, és un ball sensual i suggeridor basat en moviments suaus i ondats, on participa tot el cos, tot i que, el que és més important és als malucs, els muscles abdominals i la pelvis, encara que també es fan servir els braços i les mans. Permet connectar millor amb l'interior, i a part de l'exotisme que desprèn, és beneficiosa pel cos.

Aquestes explicacions van anar acompanyades d'algunes de les tècniques que s'utilitzen per arribar a poder fer aquesta difícil i complicada dansa.

A totes ens va agradar a idea de combinar l'exercici físic, amb la relaxació per mitjà dels Chacras o el Ioga. Segons les seves paraules, mai permet que els nostres muscles arribin a tenir les temudes agulletes, i ens pot ensenyar a treballar juntament el cos i la ment, una cosa difícil però molt positiva per a tothom, però sobretot per a les que hem patit una greu malaltia, en el nostre cas el càncer.

Vam sortir satisfetes i contentes perquè ens va dir que si ens apuntem a aquesta tècnica, es potencia la nostre autoestima i la feminitat, fins i tot ens fa veure reflectides al mirall amb el ulls de la bellesa.

Veient aquells moviments tant sensuals i harmoniosos, no ens va caldre gaire res més per conquerir-nos i apuntar-nos a fer aquesta meravellosa teràpia que ja comença a causar furor entre els seus adeptes.



La Dansa del Ventre és molt més que un moviment de malucs, és la unió entre el cos i la ment.

Si hem de millorar físicament, si podem aconseguir un millor control mental, i estar més relaxades, no permeteu que l'edat ni els perjudicis ni la manca de temps us privin de gaudir de la Dansa del Ventre.

E.C.

Com controlar l'angoixa

Dins el cicle de conferències que s'ofereixen, el passat mes de febrer va fer una xerrada sota el títol **'Com controlar l'angoixa'**, la Coordinadora del Departament de Psicooncologia de la Fundació Oncovallès, Carolina Casañas i Comabella.

Amb un apropament planer i amè es volia abordar la vessant psicològica del càncer, treballant les pors i angoixes que aquesta malaltia provoca en els/les afectades i els seus familiars.

Es van tractar les preguntes més freqüents relatives a l'angoixa: per què ens fa por el càncer? Què és la por? Per a què serveix? Quines coses ens fan por del càncer? Tantmateix, es va parlar de les dificultats emocionals de l'afectat/ada que és donada d'alta i que s'ha de reincorporar a la 'vida normal', o de les pors a les recaigudes, o bé com ens pot ajudar la família.

Per acabar la xerrada d'un tema tan difícil, tots els assitents van fer una sesió de relaxació guiada. Degut a l'interés que va suscitar aquesta conferència, es tornarà a fer al mes de novembre d'enguany.

gràfiques LLOREDA

- Disseny
- Packaging
- Impressió comercial
- Cartelleria gran format
- Producció editorial
- Impressió dades variables

C/. Girona, 56-58 • 08402 GRANOLLERS
Tel. 93 870 23 06 - Fax 93 870 20 07
e-mail: info@grafiqueslloreda.com

Crear és alliberar la ment

Pintura decorativa

Tots els dimarts de 17.30 a 19h, a la Seu d'Oncovallès es fa el taller de pintura decorativa a càrrec de Nani Minguillón, Conxi Fernández i Mercè Navarro.

Durant tot el temps que ha durat des de principis de gener fins a finals de juny, s'ha pogut comptar amb la presència de 12 a 15 persones afectades.

Ha estat un èxit ja que no sols es pintava, s'han fet un munt d'activitats: punt, ganxet, manualitats, decoupage etc.

A més a més de ser un taller molt instructiu, ha servit perquè tothom pogués treue l'artista que es duu a dins, donant el millor de si mateix i amb les seves creacions alliberar la ment al mateix temps, que comparteixen el dia a dia les vivències amb els companys. Tots plegats esperen amb anhel les tardes dels dimarts.

E.C.

Taller de lletres

Seguint com el darrer any, al gener va començar el taller de lletres, tots els dimecres de 17 a 19h.

Ha estat coordinat per Esther Castañé i Virtudes Hernández comptant amb l'assessorament de l'escriptor Joan Sala.

Han assistit gairebé cada dimecres unes sis persones. S'ha de fer constar que algunes d'elles són les que ja l'any passat van posar el llistó molt alt quan a l'esmentat taller van fer el llibre Retalls de Vida que gairebé tothom coneix.

Aquest any gràcies a elles s'ha tirat endavant amb la difícil tasca de fer aquesta revista seguint el consell de la Carme Grau.

Com a una de les responsables d'aquest taller, d'entrada ja començo per demanar disculpes perquè en primer lloc no som periodistes, més aviat fem el que podem, per tant si hi ha quelcom que no sigui del vostre gust o no estigui massa ben redactat, us prego que tingueu en compte les nostres mancances en un món que ens és del tot desconegut.

El que sí puc assegurar és que ha estat una tasca molt laboriosa i entretinguda, del tipus que no deixen temps per pensar amb res més, i això tots sabem que en aquesta malaltia fa meravelles.

E.C.

casellas
floristes
PORXADA, 16 - 08400 granollers
tel. 93 879 54 34 - 93 870 06 89
fax 93 879 35 52

Temps pel sexe

El dia 17 de març, amb el lema "Temps pel Sexe",es va fer una xerrada sobre el Càncer i Sexualitat a càrrec del Dr. Felipe Ojeda, Cap de Ginecologia de l'Hospital General de Granollers.

Va ser una xerrada molt amena i explícita, constructiva i sobretot amb un llenguatge planer i ben entenedor.

La sala estava plena a bessar, sobretot dones, malauradament sembla que als homes els costi un xic, anar a aquests llocs.

Es va notar la seva professionalitat, ja que al mateix temps que feia l'explicació i seguidament al no haver-hi preguntes per part del públic, ell mateix en donava les respostes.

Es nota que encara a hores d'ara costa una mica, entrar en aquest temes que sempre són delicats i més encara per a les persones que hem patit aquesta malaltia. Segons ell la malaltia no té res a veure amb la funcionalitat sexual.

Va remarcar que hem de ser sincers amb el nostre ginecòleg, explicar-li tot el que ens passa, i així és la manera de tenir una sexualitat saludable.

És molt cert que si una persona no es troba bé, el sexe passa al darrer lloc.

També val dir que si una persona no ha dormit en tota la nit, evidentment no te ganes de sexe, per tant no costa res d'anar al metge i demanar-li un relaxant muscular per dormir, que no ens farà cap mal i ens ajudarà a descansar,

Una de les poques preguntes que es van fer i que més amoïna a les malaltes de càncer, és quan s'han de començar les relacions després de l'operació i el Dr. Ojeda els va dir sense embuts, que comencin en el moment que en tinguin ganes, no hi ha una data concreta, tan sols parlar-ne amb la parella.

La conferència va quedar resumida amb el següent esquema:

Tornada a l'activitat sexual

1. Agafat el temps i l'atenció que necessitis per gaudir la teva sexualitat, si no estàs preparada, esperat!
2. És important parlar amb la teva parella del teus sentiments i de les teves pors, sobre la sexualitat i la teva imatge.
3. Continua comunicant-te amb la teva parella durant les relacions sexuals.
4. Diga-li a la teva parella si t'hi trobes bé i també què és allò que et causa dolor o et molesta.
5. Ajuda a la parella a acceptar els canvis del teu cos.
6. Et pots sentir bé si la teva parella besa o acaricia la cicatriu o la part alterada del teu pit.
7. Manifestar tendresa física i emocional per una part del cos dolorida o que la sents vulnerable pot crear una confiança tal que enforteix la intimitat sexual.

M.C. i E.C.

Roses per la vida

Els dies 21 i 22 d'abril ens vam instal·lar als carrers Sant Roc i Anselm Clavé, també a Can Bassa i al Barri Sant Miquel. Lliurar una rosa és símbol d'amor i afecte per a una vida plena d'il·lusions i de fermesa a l'hora de lluitar tots junts contra el càncer.

Posa't guapa

El 30 d'abril l'Esther de Vega i Cassasas, acompanyada de Mònica de Vega i Lina Cassasas, han estat les conductores del taller "Posa't guapa". Repartiren a l'inici un fulls informatius sobre la imatge personal aplicada a l'oncologia i rera unes primeres explicacions i trucs molt adequats, van passar desseguida a la pràctica.

El canvi radical de la fesomia al cap d'uns 15 dies de tractament quimioteràpic, comporta un enfrontament molt brusc de la persona amb si mateixa i amb els altres.

Dins l'abundant i valuosa informació es pot destacar que, davant de tot, estan les indicacions de l'equip oncològic que porta el/la malalta i a partir d'aquí s'han de tenir en compte coses tan importants com que:

- El cicle del cabell, des que es comença el tractament quimioteràpic fins que torna a sortir el cabell definitiu, és de 8 mesos mínimament.
- El cicle del pit, des que s'inicia la seva recomposició quirúrgica fins que agafa el lloc adequat i es fa la pigmentació del mugró, triga ben bé 2 anys.
- Les cremes adients per a la pell són l'oli de rosa mosqueta, cremes nutritives sense perfum ni colorants, les cremes per a les picors, també per nodrir la pell irradiada…
- Durant els tractaments: no depilar, no massatges, no peeling, no prendre el sol, fer servir sabons neutres…
- Hi ha plantilles per dibuixar les celles caigudes; manicura i pedicura amb molta precaució.

Durant la pràctica l'Esther va ensenyar a posar-se la perruca, a rentar-la, a maquillar-se i, en definitiva va posar el toc de color i entusiasme al desànim que en algun moment pot sorgir i promoure l'actitud personal positiva per poder continuar lluitant contra la malaltia.

A la Fundació Oncovallès s'ajuda també a les persones que no tenen prou poder adquisitiu per comprar una perruca. Per aquest motiu és molt lloable la donació que fan algunes persones quan ja no la necessiten; gràcies a la seva generositat desde la Fundació es recicla la perruca i es pot oferir a qui sense tants mitjans la pugui necessitar .

Es van beneficiar del taller 17 persones i totes van sortir maquillades i amb esperit de festa. I, en tornar a casa què? I pel carrer què? Doncs, amb tota seguretat rebrien mirades d'admiració i elles es trobarien amb un xic més de seguretat d'estar més bé amb la malaltia i amb els altres.

V.H.

centre de formació de perruqueria i estètica
parc estudi
som el teu futur...
Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

• **CICLES FORM. GRAU MITJÀ**
- Perruqueria
- Estètica P. D.

• **PROGRAMES DE GARANTIA SOCIAL:**
- Auxiliar d'estètica
- Auxiliar de perruqueria

Per a més informació:

C/ Josep Umbert, 36-40 baixos - Granollers
Tel. 93 879 81 10 - Tel/Fax 93 879 55 74
e-mail: parcestudi@worldonline.es

MATRÍCULA OBERTA

RIS LLIS
CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES
ESTHER DE VEGA
Alfons IV, 16 . 08401 Granollers
Tel 93 879 42 52 . Fax 93 879 67 66
info@risollis.com www.risollis.com

Suport nutricional en el marc oncològic

Per què és necessari assegurar una correcta alimentació?

Encara que no tots els tractaments de quimioteràpia provoquen els mateixos efectes secundàris, aquests tractaments (que actuen contra la malaltia destruïnt les cèl·lules cancerígenes), poden ocasionar una baixada de defenses i provocar alteracions en tot el tub digestiu (boca, estómac, intestí) i causar múltiples complicacions que es poden minimitzar amb unes bones pautes alimentàries.

És molt important realitzar una alimentació que aporti tots els nutrients que el mateix organisme requereix i, d'una manera especial durant el tractament quimioteràpic.

Una correcta alimentació aconssegueix:

- Minimitzar les complicacions digestives.
- Aconsseguir mantenir un bon nivell de defenses i permetre complir el tractament en el període establert.
- Millorar la qualitat de vida.

A càrrec de la biòloga i nutricionista Glòria Gómez.

SANTA AGNÈS DE MALANYANES

PROPERA COL·LECTA: 27 d'AGOST

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS
(més de 25 anys al seu servei)

PODOLOGIA

• Especialistes en mastectomia, pròtesi, sostenidors i roba de bany.

Horari:
De dilluns a divendres
Matins de 9,30 a 1,30
Tardes de 4 a 7,30
Dissabtes matí de 10 a 1

C. Sant Jaume, 53
08401 GRANOLLERS
Tel. i Fax 93 870 53 41

Herbes Del Portalet
Tel. 93 870 21 44
C/. Portalet, 14 - 08401 GRANOLLERS
Alimentació natural i per celiacs - Productes biològics
Cosmètica natural - Dietes personalitzades - Herboristeria

Alimentació natural i per celiacs - Productes biològics
Cosmètica natural - Dietes personalitzades - Herboristeria

Projectes

No t'aturis i camina amb la malaltia de setembre a desembre

SETEMBRE 2006

Crear és alliberar la ment. Pintura decorativa
Dimarts del 12 de septembre al 19 de desembre, de 17:30 a 19:00 h
A càrrec de Nani Minguillón, Conchi Fernández i Mercè Navarro
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

Art-Teràpia individual
Dilluns del 18 de septembre al 18 de desembre, de 10:30 a 13:00 h
A càrrec de Dominique Maurel
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

Grup Art-Teràpia
Dimecres del 20 de septembre al 20 desembre, de 10.00 a 11.30 h
A càrrec de Montserrat Montané i Marta Ballber
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

Taller de lletres
Dimecres del 18 de gener al 21 de juny, de 17.00 a 19.00 h
A càrrec de Esther Castañé, Virtudes Hernández i de la mà de l'escriptor Joan Sala
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

OCTUBRE 2006

Taller de Poesia
Dijous del 3 d' octubre al 14 de desembre, de 17.00 a 19.00 h
A càrrec de l'escriptor Joan Sala
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

Taller: Activa el teu cos i et sentiràs millor
Dijous (data per confirmar) d'octubre, de 17:00 a 19:00 h.
Taller: Gimnàstica passiva dins del marc oncològic.
Mous el teu cos? Moure'ns és donar vida al cos.
Vine, t'ensenyarem.
A càrrec de Mònica de Vega i Casassas
Av. del Parc, 9 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

NOVEMBRE 2006

Taller: Controlem l'angoixa
Dijous 16 de novembre, de 17.00 a 19.00 h
A càrrec de Carolina Casañas i Comabella Psico-oncòloga Granollers i VO contra el Càncer i Hospital General de Granollers
Av. del Parc 9, 6è. **Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït**

DESEMBRE 2006

Xerrada Hàbits saludables per prevenir el càncer
Dijous 14de desembre, 17:00 a 19:00h
A Càrrec de Dr. Josep Ma.Campos. Metge Especialista en cirurgia, Fundació Hospital Asil de Granollers - Av. del Parc, 9 6è.
Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

Sortida: Santa Llúcia
Dijous 21 de desembre, sortida 15:00 h a l'Estació de França.
Apunta-t'hi! (Places limitades). Gratuït

Farmàcia
PARERA
Anàlisis Clíniques - Específics
Fórmules Magistrals - Homeopatia
Plaça de l'Oli, 3
Telèfon 93 870 00 38
08400 Granollers (Barcelona)

Important acollida de la tómbola de joguines

Vam estar presents a La Fira de l'Ascensió d'enguany.

La fita de les joguines reciclades per els nens de les escoles de Granollers, era una "Tómbola" que muntàrem com cada any ja és tradicional, per recollir Fons per ajudar als nens malalts oncològics més necessitats. Tanmateix, va ser bo per tal de desmitificar als seus ulls, la paraula càncer.

Aquesta "Tómbola", aquest any la vam tenir a l'Entrada del Recinte Firal, els passats 26, 27 i 28 de Maig.

Des de la nostra Fundació, és una manera molt profitosa de treure de casa, aquelles joguines utilitzables però que ja han quedat obsoletes per els vostres fills i dona'ls-hi una bona finalitat, com també fer que **els nostres nens se sentin participatius i generosos en aquesta campanya.**

Agraïr molt sincerament, la participació de tot el voluntariat menut, que ens ha vingut a ajudar aquests dies; molt especialment a tots els de les escoles Escola Pía, Jardí i Estel; com a GRAN CENTRE, per tota l'ajuda rebuda i tots els mitjans que han posat a la nostra disposició.

Les donacions que s'han fet enguany, en el total dels tres dies han sumat la generosa quantitat de **3.277 Euros.**

O.S.C.

SOPAR A BENEFICI DE LA LLUITA CONTRA EL CÀNCER A GRANOLLERS

divendres 6 d'octubre

Tiquets: Av. del Parc 9, 6è pis

Lliurament de Premis concurs poesia com a teràpia. Concurs Pepi Pagès.
A càrrec del Sr. Jordi Julià Doctor en literatura comparada,
professor de la Universitat Autònoma de Barcelona, poeta i escriptor de Sant Celoni.

Juntes comarcals

Presentació del llibre "Retalls de vida" a Cardedeu

El dijous 6 d'abril de 2006 es va presentar a la Sala de Columnes de l'Ajuntament de Cardedeu el llibre "Retalls de Vida".

L'acte va ser presidit per l'Alcadessa de Cardedeu Sra. Montserrat Cots amb l'assistència de les autores Maria Capel, Esther Castañer, Isabel Corbella i Maria Moreno, l'ilustradora del llibre Pilar Iborra, el Dr. Josep Mª Campos, Cap de la Unitat de Cirurgia Endocrinològica de l'Hospital General de Granollers, la Dra. Guadalupe Peñalva, Ginecòloga i Senòloga de l'Hospital General de Granollers i Coordinadora del Programa de detecció precoç de càncer de mama al Vallès Oriental, ambdós doctors prologuistes del llibre, així com el President de la Fundació Oncovallès Sr. Pere Cladellas i altres membres de la mateixa.

La presentació va estar a càrrec de la Sra. Cecília Vallverdú, Regidora de Serveis Socials i Salut Pública de l'Ajuntament de Cardedeu i pel poeta i escriptor Joan Sala Vila.

La nombrosa concurrència que va assistir a l'acte es va emocionar amb les emotives paraules de les autores que van relatar les seves vivències compartides amb la malaltia del càncer.

L'acte també va servir per presentar la nova seu de la Fundació Oncovallès a Cardedeu. Amb la col·laboració de l'Ajuntament de Cardedeu es disposarà d'un espai a l'edifici de Serveis Socials situat a la Plaça Sant Corneli, els dimecres alterns de 17 a 19 hores, per acollir a afectats per càncer i les seves famílies a fi de derivar-los als nombrosos serveis que els pot oferir la seu central d'Oncovallès a Granollers. Es preveu que l'inici del servei sigui el 10 de maig. La representat de Cardedeu Isabel Corbella va aprofitar l'acte per demanar voluntaris que l'ajudin a tirar endavant aquest projecte que sens dubte alleugirà el dolor emocional de les persones afectades de Cardedeu.

I.C.

S'inagura fundació Oncovallès a Parets del Vallès

Desprès d'assessorar-se i parlar varies vegades amb la nostre Seu, a Parets del Vallès van decidir seguint un xic la nostre dinàmica, formar la seva pròpia seu per ajudar als malalts de càncer. Van començar al gener del 2005 organitzant una tómbola.

S'ha de fer constar que hi ha una junta molt activa, un munt de col·laboradors i persones extraordinàries decidides a ajudar als malalts, evidentment Parets ha demostrat molta solidaritat envers aquesta malaltia.

Tan sols aquest any ja duen una bona activitat: el 23 de gener van fer una tómbola i es van recaptar 1500 €.

Per Sant Jordi i seguint la norma de la nostra Seu, Roses per a la vida, recaptant 2346,90 €.

El 30 d'abril es va fer la Mostra d'Entitats amb un total de 437,90 €.

I ja per acabar la desfilada de roba de bany i llenceria per a dones mastectomitzades.

Des d'aquí la nostra enhorabona a Parets del Vallès per la seva iniciativa, col·laboració i solidaritat.

Per qui vulgui utilitzar els seus serveis dirigiu-vos a:

Av. Catalunya, 74. Visita dimarts de 16 a 18h. Tel. 93 573 92 02.

E.C.

Consells pràctics

- **SANITAT RESPON 24 hores**
  L'Institut Català de la Salut implanta un telèfon únic per a la programació de visites als centres de salut. 902 111 444. respon. com

- **EXERCICI**
  No cal suar la gota grossa, tant sols una mica d'exercici moderat a diari, ens donarà un bon to muscular sense gaire esforç. Molt indicat per les posmenopaùsiques.

- **EL COSTAT BO DE L'ESTRÉS**
  L'estrès laboral és bo pel nostre cervell, en opinió de metges de la Universitat Joham Wolfgang Goethe d'Alemanya. Un estudi de 195 pacients de demència i de 229 individus sans suggereix que els que desenvolupen feines poc exigents tenen gairebé el doble de risc de contraure demència.

- **MASCARETA ANTI TAQUES**
  Ingredients
  1 patata amb pela
  1 cullaradeta de mel
  2 culleradetes de llet en pols.
  Coeu la patata amb la pela i després la peleu i en feu un puré. Barrejar-ho amb la llet i la mel i una mica d'aigua si cal. Poseu-vos-ho sobre la cara neta i ho deixeu reposar 30 minuts. Renteu-vos amb aigua tèbia sense fregar i acabeu amb aigua ben freda.

CITES FAMOSES

La vida no ha de ser perfecta per resultar meravellosa.
Annette Funicello

Fer volar la imaginació es l'únic mitjà que la vida ens ofereix per anar a qualsevol lloc.
Ann Patchett

Estimeu-vos perquè l'amor es l'única aventura vertadera.
Nikki Giovanni.

La primera obligació de l'home és ser feliç, la segona fer feliços als altres.
Cantinflas

ACUDITS

Un viejo ganadero estaba observando a un fanfarrón de ciudad ensillar su caballo.

Se la está poniendo al revés- le dijo.

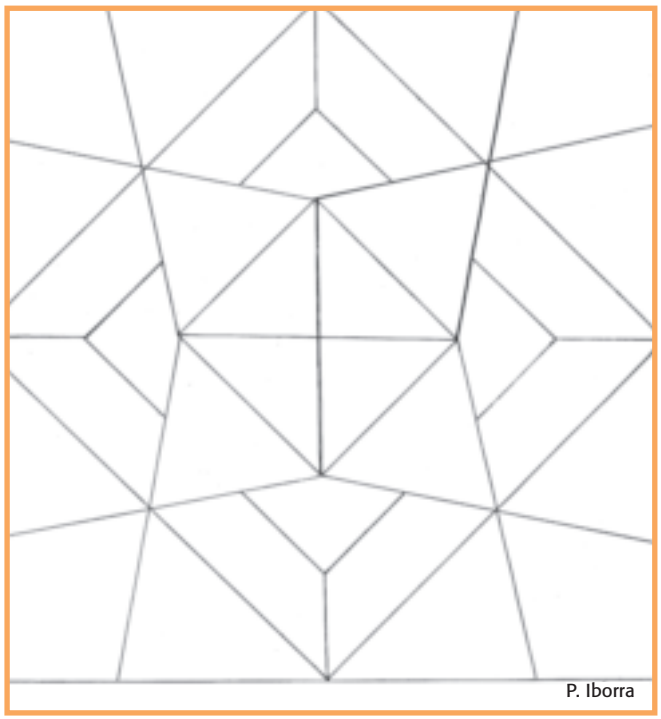
No me diga- contestó aquél- ¿Y usted como sabe hacia donde voy a cabalgar?

¡Por qué ahora declara algo totalmente distinto de lo que dijo ayer!- exclamó exasperado el juez dirigiendose al acusado.

-Porque ayer no me creyó.

E.C.

Passatemps



SUDOKU 1 FÁCIL

	6	1		2		8	3	
		5		6		1		
4	9				5			2
3		7	6		4		5	
	8			5				7
				1		3		9
1	7				6	9	8	
		8	2	7			4	6
5				3			2	

Anita CARE

Tender Body Care

Copas
A·AA·B·C·D·E·F·G·H

Roma 6960

Prótesis 1046

5366, Copas A - C

Calista 5770, Copas A - D

Bálsamo para cuerpo y alma

AnitaCare® –
Corsetería, prótesis y moda de baño para después de una operación de pecho.

Anita Spain S.L. · Ronda Maiols 1 · Local 233 B · 08192 Sant Quirze del Vallés (Barcelona)
Teléfono: 93 746 44 27 · Fax: 93 710 42 92 · E-mail: anita.sp@anita.net

Anita
UniqueBodyWear
- since 1886 -

LA VIDA POR DELANTE

Fés un donatiu!
6 euros a l'any
ens poden ajudar molt!

Granollers i Vallès Oriental contra el càncer

Av del Parc 9, 6a planta • 08402 Granollers • Tel. 93 870 01 67

Sr./Sra. _____

DNI _____ Adreça _____

Població _____ Província _____ C.P. _____

Data de naixement _____ Tel. _____ Mòbil _____

Sol·licita l'admissió de col·laborador a Granollers i Vallès Oriental contra el càncer, amb una quota de (marcar casella corresponent), amb càrrec al compte corrent o llibreta del banc/caixa _____

Núm. de compte: *Entitat:* ____ *Oficina:* ____ *DC:* ____ *Núm:* _____

Signatura: _____

☐ 6 euros ☐ 30 euros ☐ 60 euros

☐ Altra quantitat: _____ euros

☐ mensual ☐ trimestral ☐ anual

El sol·licitant es compromet a observar les normes dels Estatuts de la Fundació i els acords legítims de l'Assemblea General i Junta Directiva.

Les dades que ens feu·liteu es troben recopil·lades en el nostre fitxer per enviar-vos informacions que puguin ser del vostre interès. Teniu el dret d'accedir-hi i cancel·lar-les en cas que siguin errònies.