

Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Butlletí núm. 14
2013

Els encants d'Oncovallès

Tallers de reciclatge

Fundació d'ajuda
Oncològica



Reciclem i recuperem
vida i valors

Sumari



Salutacions

Alcalde de Mollet del Vallès
Pag. 3



T'informen

Informació de
esdeveniments a l'entorn
de Oncovallès
Pag. 16



Ciència

Consells i opinions
Pag. 4



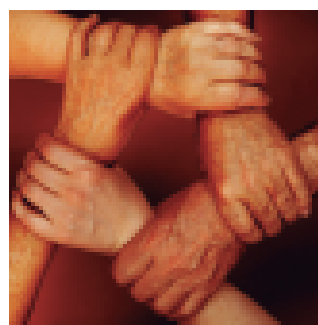
Reflexions

Pensaments
Pag. 34



Sopar Benèfic

10 anys de l'entitat
Pag. 12



Treballar amb les mans
genera benestar

Fundació ONCOVALLÈS

Horaris: de dilluns a divendres

Matins de 9:30 a 13:30h.

Tardes de 16:00 a 20:00h.

Av. del Parc, núm.9 6a planta

Granollers – 08402

Telèfon/Fax: 93 870 01 67

fundacio@oncovalles.cat

www.oncovalles.cat

ONCOVALLÈS és una revista gratuïta.

Si voleu contribuir a mantenir-la podeu
fer la vostra aportació al compte de:

La Caixa: 2100 0009 74 0201308552

Catalunya Caixa: 2013 6128 75 0200297688

O bé feu-vos socis a les nostres oficines

ANUNCIS D'ONCOVALLÈS

La Fundació Oncovallès fa saber a tots els seus lectors que l'import íntegre de tota la publicitat que es fa a través de la revista queda de fons per a la Fundació. Un gest que honora els anunciants, ja que gràcies a aquestes ajudes cada vegada podem donar més serveis als afectats. Moltes gràcies!

La Fundació

Equip de redacció:

Edita: Fundació Oncovallès

Coordinació: Carme Grau

Assessorament periodístic: Montserrat Ponsa

Consell de redacció (Taller de lletres): Carme Grau, Sara Muñoz, Montserrat Ponsa, Josep Alcaraz, Maria Capel, Ester Lara

Col·laboradors: Josep Monràs i Galindo, Dr. Miquel Nogué, Lourdes Bàguena, Carme Cortes, Dra. Eulàlia Cladellas, Dra. Francesca Zapater, Dr. Miquel H. Bronchud, Equip de voluntaris Sant Feliu de Codines i Joan Sala

Assessorament lingüístic: M. Gràcia Balada i CNL del Vallès Oriental

Disseny i Maquetació: CiC Comunicació

Impressió: iGràfic Granollers S.L.

Dipòsit Legal: B-17858-2006

Foto arxiu i retoc fotogràfic: José Alcaraz i Dolors Porredón

La redacció d'Oncovallès no comparteix necessàriament les opinions expressades en les col·laboracions. Es demana que tots els escrits vagin signats i que, en els comiats hi consti el nom del difunt o de la difunta.

Salutacions

Fa poques setmanes vaig tenir l'oportunitat d'adreçar unes paraules per a una publicació d'Oncovallès. Ara que l'Ajuntament de Mollet i aquesta entitat ja hem signat un conveni de col·laboració, després que fa més de deu anys que treballen amb persones i famílies de la nostra ciutat, em plau enormement poder-me adreçar als lectors de la revista.

Ja hem fet un llarg camí, però encara necessitem més determinació i recursos per desterrar els tabús sobre el càncer; per afrontar amb esperit racional, però alhora plenament humanista, els efectes o les conseqüències de la malaltia, tant per als malalts com per a les seves famílies, o per determinar que l'atenció psicològica, emocional i pal·liativa són tan necessàries com el tractament mèdic.

No cal dir com és d'important la iniciativa dels ciutadans i les seves aportacions de voluntariat per a la millora dels serveis públics. Aquesta col·laboració es fa molt palesa precisament en un sector tan delicat i imprescindible com és el cas de la salut i el benestar emocional de la població. Per això, i parlant de la malaltia del càncer, tant l'Ajuntament com, sobretot, l'Hospital de Mollet complementem i qualifiquem en un alt grau els serveis que ja es donen amb l'aportació de l'experiència d'aquestes entitats. A l'Hospital de Mollet hem implantat el servei de psicooncologia, de manera directa i també a través d'una entitat

que ja fa molts anys que treballa amb nosaltres, per donar suport emocional i clínic a les persones malaltes de càncer i als seus familiars. Ara, l'aportació d'una altra entitat com és Oncovallès ens ajudarà a ampliar i millorar aquesta atenció humana tan necessària com a pal·liatiu, factor de suport o fins i tot curatiu per fer front a la dura situació de patir un càncer.

La societat del benestar té clarament una columna que la vertebrava, que són els serveis i la qualitat dels serveis que es donen a la ciutadania. Ara, aquests temps tan difícils que vivim posen en qüestió i retallen els grans avenços aconseguits en aquesta societat. El que mai s'ha de posar en perill, al contrari, és el que hem de fomentar i potenciar, és l'altra columna que sustenta el benestar i la qualitat de vida d'una societat: els valors. Els valors de la solidaritat, la capacitat de lluita, la compassió, l'inconformisme, la dignitat, saber tenir esperança... Tots aquests valors els considero imprescindibles per a la vida, i, per tant, també ho són per afrontar situacions tan dures com una malaltia de càncer.

Per això, encoratjo la Fundació Oncovallès a seguir aportant-nos una feina de nivell professional absolutament necessària, juntament amb aquests valors humans que li donen tot el ple sentit.

Josep Monràs i Galindo
Alcalde de Mollet del Vallès



Ciència

Què podem fer per reduir el risc de tenir càncer

El càncer és el resultat final d'un seguit de múltiples canvis intermedis en el material genètic d'una cèl·lula. En les etapes inicials, aquests canvis són encara reversibles, però a partir d'un moment determinat no tenen ja marxa enrere, de forma que es produeixen finalment canvis irreversibles de degeneració maligna.

No obstant, sabem que més del 50% dels càncers es poden evitar si seguim simplement mesures ja conegudes i llargament recomanades d'estil de vida. Fa més de 30 anys sabem ja que el tabac, l'alcohol i la dieta (que incloïa l'hàbit alimentari, l'activitat física i la obesitat) eren responsables de més del 50% dels càncers (vegeu-ne gràfic).

El problema fonamental de la seva manca de compliment és que aquestes recomanacions depenen de la implicació d'un mateix. El benefici és a llarg termini i en canvi l'esforç de posar-ho a la pràctica és dia a dia: és més fàcil prendre'ns una píndola que seguir consells i introduir hàbits saludables. La constància en l'adquisició d'aquests hàbits es un valor.

En una altre àmbit d'actuació, hi ha alguns fàrmacs que poden ajudar a reduir el risc de càncer. Així, el Tamoxifè redueix en un 50% la taxa de càncer de mama, invasiu i no invasiu, a pacients d'alt risc, encara que alhora pot augmentar-ne el de patir un càncer de matriu. Tanmateix el raloxifè produeix un benefici similar a dones post menopàusiques (que han deixat de tenir menstruacions), i produeix un menor risc de càncer de matriu (endometri). Per altra banda, una reducció del us de tractament hormonal substitutiu a dones post menopàusiques pot reduir la incidència de càncer de mama en un 10-15%. Finalment l'ús de la aspirina, a baixes dosis, pot reduir la mortalitat per càncer de colon fins en un 40%, percentatge similar que obtenim amb el criatge (diagnòstic precoç) poblacional (30-40%). De fet, un recent estudi confirma que el benefici d'una sigmoidoscòpia es d'una reducció relativa del risc de càncer del 21% i de la mortalitat d'un 26%.

Resumim 8 possibilitats per prevenir el càncer:

1/ Deixar l'hàbit de fumar.

El tabac augmenta clarament el risc de càncer de

pulmó, bufeta urinària, laringe i faringe, esòfag, estomac, ronyó, i pàncrees. Es calcula que es responsable del 30% de les morts per càncer.

1/3 part dels càncers en països desenvolupats són deguts al tabac. Si fóssim capaços de reduir-ne l'hàbit fins a un 11% de la població, veuríem com el risc de tenir càncer es redueix en un 75% al cap de 10-20 anys

Deixar aquest hàbit redueix progressivament el risc de patir càncer de pulmó, que s'igualava al dels no fumadors al cap d'uns 15 anys.

2/ Lluitar contra l'obesitat i el sobrepès.

Seria responsable del 14% de morts per càncer als homes i de més del 20% a les dones. Els tumors implicats són sobretot els de bufeta biliar, esòfag, mama (després de la menopausa), endometri, ronyó i colon.

Es calcula que la reducció del risc de càncer de mama és proporcional a la reducció de pes, i se'n pot reduir la incidència fins a un 60% amb pèrdues de 10 kg de pes.

En termes generals, si ens mantinguéssim amb un índex de massa corporal (IMC) de 21-23 kg/m², la incidència la reduiríem en un 50% en 2-20 anys.

L'IMC es calcula dividint el pes en kg per l'alçada² en metres (ex.: per a un pes de 68 kg i 1,72 metres d'alçada, $68/1,72^2=68/2,95=23$: el IMC es de 23). Un IMC > 25 denota sobrepès i si es >30 obesitat.

3/ Manca d'exercici físic.

S'associa a un 5% dels càncers. Els implicats en aquest cas són el càncer de mama i de còlon. Un exercici regular pot reduir el risc de càncer de mama (en aquest cas abans de la menopausa) en un 20% i de colon fins a un 50%. Cal fer doncs de l'exercici físic un hàbit diari.

4/ Dieta saludable.

Estaria implicada en un 5% dels càncers. Sabem que el greix de la dieta no està relacionat amb el risc de càncer de mama i que hi ha múltiples aliments que poden reduir el risc d'altres càncers. En general, la millora en la dieta pot reduir-ne el risc fins al 50% i això es pot aconseguir d'una forma

molt senzilla: consumir fruita, verdura, i fibres vegetals, reduir les carns vermelles al mínim i substituir-les per aus, peix i llegums, rebutjar greixos poc "saludables" (saturats o transgènics), presents als menjars ràpids i esnacs.

5/ Beure alcohol amb moderació.

Sabem que augmenta el risc de càncer de laringe i faringe, esòfag, mama i còlon, entre altres. Un got de vi diari pot ser suficient per reduir el risc cardiovascular sense augmentar-ne el de càncer.

6/ Protecció solar.

L'exposició solar es la causa principal de càncer de pell, incloent-hi el melanoma. Aquest risc augmenta ja a la infància i per tant és molt important la seva protecció especialment si la pell és clara.

Convé evitar les hores centrals del sol. Són altament recomanables les cremes de protecció solar quan l'índex UV és més alt de 3. Per altra banda tampoc són recomanables les sessions de làmpades solars.

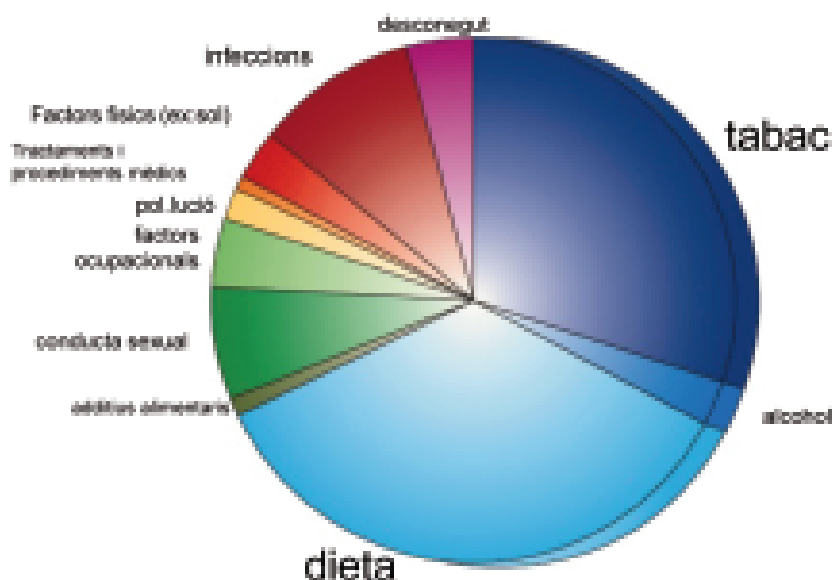
7/ Eradicació de les infeccions de transmissió sexual.

Evitar infeccions de transmissió sexual: el virus del papil·loma humà és el responsable del càncer de cèrvix (coll de la matriu). Actualment es disposa d'un programa de vacunació per a totes les nenes abans de la seva primera relació sexual

8/ Participar en els programes de diagnòstic precoç de càncer.

Es altament recomanable pels càncers de còlon i recte, cèrvix (coll de matriu) i mama

mortalitat per càncer per causes no genètiques



Extret de Colditz GA, Nature reviews Cancer, 2006.

Dr. Miquel Nogué, Oncòleg..., Membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès

ORTOPÈDIA DEL VALLÈS

(més de 30 anys al seu servei)

PODOLOGIA

ADHERITS AL CAT SALUT

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

C/. Sant Jaume, 53 - 08401 GRANOLLERS

Telf. i Fax. 93 870 53 41

ortodelvalles@terra.es

Horari de dilluns a divendres

Matins de 9,30 a 1,30

Tardes de 4 a 7,30

L'ALIMENTACIÓ I EL CÀNCER DE MAMA

Són molts els nivells des dels quals es pot intervenir amb l'alimentació: prevenció, durant la malaltia i després d'haver-la superat.

Com es pot intervenir en la prevenció?

Estudis científics actuals demostren que hi ha factors de risc i de protecció de la malaltia, alguns relacionats amb l'alimentació:

	Dones postmenopausiques	Dones premenopausiques
Factors de protecció	Lactància Realització d'activitat física	Lactància Greix corporal
Factors de risc	Begudes alcohòliques Greix corporal / abdominal	Begudes alcohòliques Greix corporal / abdominal

Alguns d'aquests factors, com el greix corporal i abdominal, es poden controlar a través de l'alimentació. Seguir unes pautes dietètiques correctes poden ajudar a prevenir algunes malalties com el càncer de mama.

Com es pot intervenir durant la malaltia?

La possible aparició d'efectes secundaris als tractaments de quimioteràpia i radioteràpia, sobretot a nivell digestiu, poden afavorir la desnutrició de la persona malalta. Seguir unes pautes alimentàries adequades ajuden a prevenir aquest fet que pot derivar en una pèrdua de qualitat de vida.

Com es pot intervenir després d'haver superat la malaltia?

En un elevat percentatge de persones malaltes es produeix un augment de pes després dels tractaments. La menopausa, el tractament amb quimioteràpia i una disminució de l'activitat física són alguns factors que han estat associats a un augment de pes en dones amb càncer de mama.

Hi ha estudis que demostren que la realització d'exercici físic i unes pautes dietètiques adequades que evitin el sobrepès i l'obesitat són favorables per millorar la qualitat de vida de la pacient i prevenir recaigudes de la malaltia.

També cal que l'alimentació aportï tots els nutrients necessaris per a la regeneració de teixits que poden haver quedat malmesos pels tractaments.

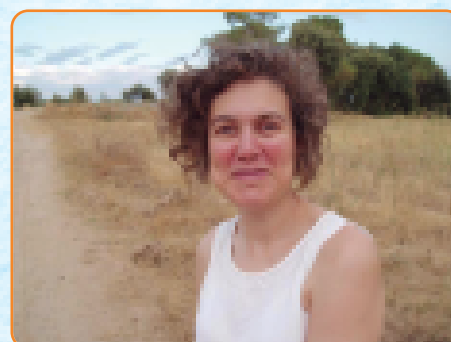
Bibliografia:

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

Cancer wasting and quality of life react to early individualized nutritional counselling! Ravasco P, Monteiro Grillo I, Camilo M. Clin Nutr. 2007 Feb;26(1):7-15. Epub 2006 Dec 12. Review.

Conformity to traditional Mediterranean diet and breast cancer risk in the Greek EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) cohort. Trichopoulou A, Bamia C, Lagiou P, Trichopoulos D. Am J Clin Nutr. 2010 Sep;92(3):620-5. Epub 2010 Jul 14.

Reduced-calorie dietary weight loss, exercise, and sex hormones in postmenopausal women: randomized controlled trial. Campbell KL, Foster-Schubert KE, Alfano CM, Wang CC, Wang CY, Duggan CR, Mason C, Iwayama I, Kong A, Xiao L, Bain CE, Blackburn GL, Stanczyk FZ, McTiernan A. J Clin Oncol. 2012 Jul 1;30(19):2314-26. Epub 2012 May 21.



Lourdes Bàguena

Biòloga i nutricionista d'Oncovallès

Persones que han superat un càncer = Supervivents

Gracies als avanços en la investigació, les tècniques de diagnòstic i els tractaments cada dia són més les persones que superen un càncer. Una població cada cop més nombrosa que presenta unes necessitats específiques que s'han de tenir en compte si volem oferir, a més a més de la curació, una bona qualitat de vida.

“Els tractaments han finalitzat i ara què? En sento perduda” Dona de 43 anys diagnosticada i tractada de un càncer de mama.

Aquestes paraules mostren els sentiments de molts pacients que han superat un càncer. Estem parlant de supervivents, estem parlant d'homes i dones que després de passar per un procés diagnòstic, per durs tractaments de quimioteràpia, radioteràpia, cirurgies més o menys agressives i/o mutilants, i altres tractaments, queden lliures de malaltia.

És el moment en que el pacient s'enfronta a noves dificultats; la incertesa i la por són els sentiments predominants en les primeres etapes de la supervivència i el gran repte serà aprendre a viure amb els amb el menor cost possible.

Em primer lloc, la pèrdua de la continuïtat en el contacte amb l'equip que l'ha atès durant el procés pot donar pas a sentiments d'angoixa, d'inseguretat i d'abandó. Ara resten les temudes revisions, la por a la recaiguda, els efectes secundaris dels tractaments, alguns temporals i altres permanents, la complicada reincorporació al món laboral, els canvis en les relacions personals, una sexualitat alterada, la incomprensió familiar i social... i la fatiga, la desconfiant fatiga que acompanyarà al pacient durant un temps que sempre resulta massa llarg.

I es que el càncer genera tota un sèrie de conflictes psicològics, socials, laborals, familiars y emocionals en la vida dels pacients i dels que li envolten que s'han d'abordar durant i també després del superar la malaltia.

Sí, m'han curat el càncer, però i la meua vida? com recupero la meua vida? Home de 49 anys diagnosticat i tractat d'un càncer de colon.



Carme Cortés

Psicòloga, Responsable de Psicooncologia d'Oncovallès i membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès

Al finalitzar els tractaments tothom, familiars, amics, companys, inclòs el mateix pacient espera que tot torni a la normalitat, però molt sovint aquesta fantasia que l'ha acompanyat durant la travessia resulta impossible fer-la realitat. Al supervivent se'l demana que estigui content i confiat i que retorni a la seva vida normal. “Ara ja ha passat tot... t'has d'oblidar de la malaltia”, li diuen, però molt sovint la esperada tornada a la normalitat, al punt on es trobava la persona en el moment previ al diagnòstic resulta un viatge impossible. Són moltes les coses que han passat en el seu cos, en el seva ment i en la seva anima que han deixar la seva “impronta”. L'experiència no deixa a ningú indiferent, hi ha un abans i un després i molt sovint són necessàries adaptacions i canvis inimaginables en altres circumstàncies.

Continuarà...

PASSIÓ I DESIG EN LA PARELLA

Actualment, les parelles se separen més per rutina que per baralles. La rutina diària sol acabar amb el desig i la passió.

La feina, el viatjar sovint, les discussions sobre els fills, els familiars, problemes econòmics, atur, competència de rols, estrès, malalties, maltractaments, infidelitats, i un munt de coses més, ens poden afectar la vida diària en parella. La no dedicació de temps a la parella junt amb alguns d'aquests condicionants ens pot anar afectant diàriament i no adonar-nos del problema de parella fins que a vegades ja és massa tard.

La passió es tradueix en amor quan es creen els vincles de la parella, però això també pot anar-se apagant.

Estar en parella té el gran avantatge que es coneix la persona i si això s'alimenta constantment és una relació molt enriquidora i de creixement personal, on la sexualitat hi té un paper important de disfrutar i de plaer. Aquest és el punt de què hem de ser conscients diàriament per no permetre que aquesta relació es malmeti.

Es pot tenir una bona relació posant-hi il·lusió, ganes, imaginació, comunicació i complicitat. També compartint temps, oci i sexualitat.

A TENIR EN COMPTE

- 1- Hem de *normalitzar la sexualitat* en les nostres vides, amb la parella i amb els fills.
- 2- És bo pensar en el sexe, i tenir il·lusió que portarà al desig.
- 3- L'Amor no té edat, però l'enamorament té data de caducitat.
- 4- Tenim dret al plaer, ens hem de donar permís per disfrutar, deixar-se anar completament, i trencar la rigidesa i monotonia.
- 5- Comunicar-se és bàsic per la parella, ajuda a una bona complicitat.
- 6- No s'ha de fer res per obligació. Sempre des del desig, sentint-se còmode, i estimat / ada. La sexualitat requereix temps, joc i dedicació.
- 7- Si alguna cosa no va bé : hem de plantejar-nos el que ens agrada, no agrada i agradaria, i decidir què fem. Hi ha d'haver voluntat de canvis (personals).

8- No intentem canviar la parella.

9- Les bromes, a vegades són veritats encobertes. Si fas mal sigues capaç de disculpar-te i reconduïx la situació.

10- Desenvolupar la sensorialitat (vista, oïda, tacte, gust i olfacte): tocar molt, fer abraçades, petons, carícies, pessics, mirades..., ens ajudarà a una bona sexualitat.

11- No adormir-se, buscar coses noves, fer servir el sentit del humor.

12- La inversió en temps i dedicació a la parella té recompensa.

13- La felicitat comença amb nosaltres mateixos i ens agrada compartir-la.

14- La parella perfecta no existeix però sí que ho podem intentar.

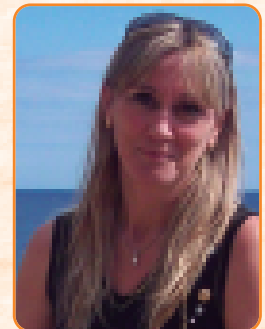
15- *L'estabilitat* no és sinònim de *rutina*.

16- La parella sense sexe no funciona però només amb sexe, tampoc.

17- Els homes i dones no estem en guerra, estem en negociacions.

ÉS BO TREBALLAR PER A UNA BONA SALUT SEXUAL LLIGADA A UNS VALORS PERSONALS I EMOCIONALS , QUE ENS FACIN CRÉIXER I MADURAR COM A PERSONES.

HEM D'ANAR NORMALITZANT LA SEXUALITAT A LES NOSTRES VIDES I PARLAR-NE OBERTAMENT A CASA.



Dra. Eulàlia Cladellas

Medicina Familiar i Comunitària
Màster en Sexologia Clínica i Salut Sexual
Membre del Comitè Tècnic Sanitari d'Oncovallès.

RECOMANACIONS ACTUALS SOBRE EL CRIBRATGE DEL CÀNCER DE PRÒSTATA

La possibilitat de diagnosticar un càncer en fases en què encara no dóna símptomes per tal d'obtenir majors graus de guariment i de supervivència ha estat un interès social i de la medicina des de fa anys. És el que se'n diu cribratge o diagnòstic precoç, que ha donat lloc a diversos programes que s'han aplicat tant a alguns càncers (mama, còlon, pròstata, coll d'úter) com a altres malalties o problemes (malalties metabòliques dels nounats, hipertensió arterial).

El cribratge del càncer de pròstata mitjançant la determinació de l'antigen prostàtic específic (conegut per les sigles en anglès com a PSA) ha estat una de les accions sanitàries més controvertides. Una elevació de PSA pot correspondre a un càncer de pròstata, un valor baix no garanteix que la persona no el tingui. El càncer de pròstata té una evolució incerta: molts no es manifesten mai, i d'altres tenen una evolució molt agressiva. De moment no podem diferenciar de manera precoç quin serà el comportament de cada tumor. Els tractaments poden donar efectes adversos i secundaris físics i psicològics propis de l'extirpació de pròstata i la radiació, com la impotència sexual o incontinència urinària.

Les societats científiques europees i nord-americanes han fet durant anys recomanacions diferents respecte a la determinació del PSA en homes sans.

La publicació d'una avaluació dels resultats dels cinc assajos clínics que s'han fet al respecte conclouen que el cribratge detecta més càncers de pròstata i en estadis més precoços, però no disminueix la mortalitat per aquesta causa ni la mortalitat global. A partir dels resultats d'aquest i d'altres estudis les societats científiques han elaborat noves recomanacions sobre l'ús del PSA en homes sans:

- La US Preventive Services Task Force, (el grup de treball sobre activitats preventives dels Estats Units) en les seves recomanacions d'octubre de 2011, recomanen no fer el cribatge sistemàtic.

- L'American Cancer Society remarca que el cribatge només s'ha de fer si els seus beneficis i riscos han estat discutits amb la persona.

- En el nostre entorn el Programa d'Activitats Preventives i de Promoció de la Salut (PAPPS) de la Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitària sempre ha mantingut que no hi ha evidència científica suficient per recomanar la determinació de PSA en persones asimptomàtiques. Cal estudiar si els homes de més risc, els de raça negra i els que tenen antecedents familiars poden beneficiar-se d'alguna intervenció de diagnòstic precoç.

De moment, doncs, cal aplicar la prudència com ens demanen les societats científiques, que ens recorden al mateix temps mesures de prevenció d'aquest càncer i de molts d'altres com poden ser: l'exercici físic, la ingesta d'aliments com els tomàquets, vegetals crucífers (col, bròquil, coliflor...) i soja. El consum de tabac i l'obesitat, per contra, incrementen el risc de morir per un càncer de pròstata.

S'aconsellaria consultar amb el seu metge o professional sanitari de referència, que l'informarà dels beneficis i riscos que pot tenir fer la prova i prendre una decisió conjunta al respecte.



Francesca Zapater
Metgessa de capçalera
Vilanova del Vallès

Comitè Tècnic Sanitari de la Fundació Oncovallès

Constitució: quan va néixer la Fundació Oncovallès, fa mes de deu anys, es va constituir un comitè tècnic "embrionari" format només pel Dr. Miquel Hernández-Bronchud (aleshores Cap d' Oncologia de la FHAG de Granollers), el Dr. Josep Maria Campos (aleshores Cap de Cirurgia de la FHAG) i la Dra. Lupe Peñalva (que tot just enllestia el Programa de Cribatge Poblacional per la Detecció Precoç del Càncer de Mama a la Comarca del Vallès Oriental).

Posteriorment es van afegir altres membres.

Composició del Comitè Tècnic Sanitari:

President Conseller: Dr. Carles Vallbona

President: Dr. Miquel Hernández-Bronchud

Vicepresident primer: Dr. Josep M. Campos

Vicepresidenta segon: Dra. Guadalupe Peñalva

Vocals: Dra. Eulàlia Cladellas

Dr. Miquel Nogué

Dr. Germà Morlans

Dr. Joan Solà

Sra. Carme Cortés

Coordinadora: Carme Grau

Secretària: Ester Lara

Objectius: tenint en compte que "Oncovallès és la Fundació d'Ajuda Oncològica que té cura dels malalts de càncer i del seu entorn més directe, els familiars" el Comitè Tècnic es va proposar **inicialment donar criteris tècnics i científics als continguts, serveis i programes de la Fundació, a més d'ajudar a la Direcció de la Fundació a coordinar alguns serveis, sobretot el suport psicològic al malalt amb càncer a nivell hospitalari i CCEE, i els primers contactes amb els hospitals de la comarca (Granollers, Mollet i Sant Celoni).** Gradualment es va centrar en:

1. Atenció psicològica al pacient oncològic i a la seva família
2. Atenció emocional al pacient oncològic i a la seva família.
3. Atenció nutricional dins el marc oncològic.
4. Atenció fisioterapèutica especialitzada.
5. Tallers terapèutics (suport als grups si s'escau).
6. Sessions educatives a nivell dels tres hospitals i ajuntaments
7. Organització de Jornades Oncològiques (Hospitalàries o amb l'Atenció Primària)
8. Organització de Sessions Científiques abans dels Sopars Contra el Càncer que cada any organitza la Fundació Oncovallès.

Resultats: Tot i que no s'han valorat encara tots els resultats de forma externa i objectiva, i que segurament "sempre es pot millorar o anar a pitjor", els principals resultats dels primers deu anys del comitè són molt positius:

1. la consolidació de la Fundació,
2. el seu creixent prestigi i presència social i acadèmica,
3. el manteniment de criteris científics i tècnics malgrat la complexitat del càncer i evitar les desviacions o tendències menys científiques a nivell "alternatiu"
4. el bon grau de col·laboració i consens amb tots els professionals sanitaris de la comarca,
5. la defensa de la Fundació davant de les administracions sanitàries com ara el Pla Director d'Oncologia del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



Dolors Porredón ©

Dr. Miquel Hernández-Bronchud

President del Comitè Tècnic Sanitari
de la Fundació Oncovallès

Oncovallès 2013

VIDA A LA VIDA



Vida a la Vida, és el lema amb el qual Oncovallès treballarà, aquest 2013, amb l'esperança de millorar i pal·liar allò que fa referència al càncer. Volem abordar camins que ajudin a combatre aquesta xacra que tur-

menta la societat, el S XXI, compartir i donar Vida, amb els que ens necessiten. Aquest és el nord de la nostra Fundació Oncovallès. I, els que no ho tinguin clar, que es plantegin: Qui sap si demà puc ser jo.

Sopar benèfic

Taula rodona amb indústries farmacèutiques



Dolors Porredón ©

El paper dels fàrmacs, del rol que juguen les indústries farmacèutiques, va merèixer l'atenció dels assistents a la Jornada festiva d'Oncovallès, que commemorava els 10 anys de vida. Com cada any, prèvia al sopar a l'Hotel Ciutat de Granollers, es va dur a terme una taula rodona molt especial, que, dirigida pel Dr. Miquel Bronchud, entès en la matèria, de forma molt professional, va presentar els ponents, gent compromesa amb el futur de la salut dels ciutadans, però també amb el seu país català. Dr. Antoni Esteve de Laboratoris Esteve, Dr. Antoni Villaró de Laboratoris Ferrer, Sr. Luciano Conde de Laboratoris Almirall, responsables de tres grans indústries farmacèutiques catalanes, ubicades a Catalunya: a Mollet del Vallès, Sant Cugat i a Sant Celoni, respectivament. Els acompanyaven a la taula, el Sr. Pere Cladellas, el Dr. Carles Vallbona i l'alcalde de Granollers, Sr. Josep Mayoral.

El Dr. Bronchud va parlar dels grans avenços mèdics aconseguits la segona meitat del segle XX, que van permetre l'eradicació de malalties que, anys enrere, flagel·laven la ciutadania: la tuberculosi, problemes gàstrics, càncer, sida. De la necessitat de donar suport a la investigació, ja que les dificultats són moltes i delicades, per ser sostenibles. Que l'I+D necessita molts recursos econòmics, minsos en moments precaris com els que vivim.

Villaró, Conde i Esteve es van mostrar agraïts per l'oportunitat de parlar directament amb els ciutadans. Segons Dr. Antoni Esteve, la xerrada organitzada per Oncovallès, sota la batuta del Dr. Bronchud, era la primera ocasió que tenien per acostar-se als ciutadans i explicar qui son, què fan. Desmentir allò que molts els atribueixen, ser sempre els dolents de la pel·lícula, atri-

buint-los tots els mals. Dr. Esteve, és membre d'una llarga saga de farmacèutics, que han treballat i sabut generar valors. Que han cregut, des de sempre, en la recerca, virtut que malauradament no caracteritza la nostra societat que vol guanys ràpids. Va explicar que per llançar un nou medicament son necessaris 10 anys d'assaigs, d'investigació. Que, si quan treballen un nou fàrmac surt alguna incompetència, han de començar de nou. Que moltes empreses es qüestionen la innovació, perquè l'esforç és enorme. Va explicar que, en un moment determinat, donada la situació de crisi en què estem immersos, es van plantejar si seguien en el camp de la investigació o optaven per la producció de genèrics –com han fet una gran majoria-, rendible, sense cap responsabilitat ni compromís... Els Esteve tenen clar que, en el futur, serà competitiu, aquell que pugui aportar teoria del coneixement. Curiosament el mateix plantejament van fer els Laboratoris Ferrer i els Almirall, conscients de la necessitat i el compromís de seguir pel camí de la innovació, sense la qual, el món s'aturaria i el futur dels humans seria incert. Seguim pensant que val la pena d'apostar per la recerca de malalties no cobertes. Sí, però necessitem que la societat cregui en nosaltres i també els polítics, per tal que, a la Universitat, hi arribi gent amb il·lusió. És necessari que revisin els sistemes fiscals, si volem que el nostre país sigui atractiu i amb futur.

Luciano Conde va parlar dels darrers 14 anys de la seva companyia, de quan es van plantejar què volien ser... Van optar per treballar medicaments per a les futures generacions. Va explicar que, en aquells moments, treballaven només a Espanya mentre que ara, els seus productes es troben a 17 països europeus i a Mèxic. Que des de sempre els valors que primen a la seva empresa son: la confiança, la innovació, gestió-distribució, el treball en equip, el lideratge personal, per tal que els que treballen siguin capaços de guanyar el futur. Va dibuixar Almirall com una de les millors empreses farmacèutiques de les 100 més grans de Europa. Compta amb gent molt preparada, pel que fa a propietat intel·lectual, són líders en investigació a Espanya on realitzen el 3% de l'I+D del país. L'any 1998 es van dedicar a productes de les vies respiratòries, setena causa de mortalitat. Van descobrir un producte que justament es comença a comercialitzar, i que va tenir un cost, de 1.400 milions d'euros. Labo-

ratoris Amirall te presencia als cinc continents i filials a 12 països.

Dr. Antoni Villaró va lamentar la mala fama que dimonitza les empreses farmacèutiques, concretament des de TV3, amb serials que els culpen de moltes falsedats. Que al Laboratori Ferrer estan obsessionats per treballar bé. Que són molt entremaliats, diversificats. Que fa cinc anys que aposten per la malaltia personalitzada: vacunes, pel món dels aliments, la nutrició. També per productes oncològics, aquells que poden canviar el futur del càncer de mama. Volen cobrir una necessitat mèdica no resolta que millorarà la vida de les afectades. Donen prioritat a l'estudi de la predisposició genètica, en el desenvolupament del càncer de mama, associada als gens del metabolisme. D'aquí les anàlisis de factors angiogènics del càncer de mama. També treballen per descobrir el perquè de les morts súbdites. D'aquí que Laboratoris Ferrer han compaginat tres medicaments en una sola càpsula : aspirina, producte per reduir el colesterol, i un tercer per baixar la tensió arterial, factors de risc.

Va parlar també el Dr. Carles Vallbona que, com sempre, va fer un crit a la vida saludable, a la prevenció, i a la bona utilització dels medicaments. Ajuden a allò que no s'ha pogut resoldre amb la prevenció. Va comentar els grans avenços en el tractament del càncer, abans era tot a partir de la cirurgia, i no sempre era eficaç. Sabem que hi ha factors genètics, alguns de protectors, altres de productors. El futur és molt més clar. De l'eficàcia que suposa identificar el genoma humà, els gens, per saber si son productors o protectors de la malaltia. De la importància de poder identificar els gens perillosos, per tal de anul·lar-los. Que segueix essent important la detecció precoç amb proves, si volem viure el futur amb optimisme. Va acabar dient que el món no tindria futur sense la medicina i la farmàcia.

Josep Mayoral, alcalde de Granollers, va cloure aquella taula agraïnt als components de la mesa haver optat pel camí de la Investigació, la Innovació. Que el futur només es pot escriure a partir de noves estratègies, amb capacitat econòmica per avançar. Que hem de confiar en nosaltres mateixos i amb la societat que ens envolta. Que hem de ser forts, com ho és Oncovallès.



10 ANYS FENT CAMI...

El divendres 28 de setembre es va celebrar el Sopar d'Oncovallès que, en aquesta edició 2012, commemorava els 10 anys de l'entitat.



Dolors Porredón ©

Interessant vetllada de germanor al voltant d'un espectacular pastís, amb espelmes elaborades als Tallers Terapèutics de la Fundació. Espelmes que es van entregar als assistents en acabar la trobada. En finalitzar la taula rodona, i després de prendre una copa en animada tertúlia, els nombrosos auditori va ocupar el lloc respectiu, en una trentena de taules.

El president Pere Cladellas ens va donar la benvinguda. Érem molts els amics que vam voler participar d'aquell acte entranyable, recordar els inicis d'aquella noble "bogeria" d'acompanyar els afectats d'aquella malaltia que, anys ha, ni tan sols volíem nomenar. Vam visionar un making off de presentació de la gent que fa possible Oncovallès, elaborat amb molta mestria per Emílio Míguez, a partir d'entrevistes, fetes en equip, per Sara Muñoz - Josep Alcaraz - Montserrat Ponsa - Dolors i Georgina Porredón. Es tracta d'un petit documental, que mostra què, i qui hi ha, a l'entorn d'Oncovallès. Bones menges, animada vetllada, presentació a càrrec de Joan Sala Vila, membre del Taller de Lletres, de l'obra pictòrica cedida per Kiku Mena, a la Fundació Oncovallès, de forma altruista, que va ser sortejada entre els assistents.

Oncovallès va fer entrega d'una bonica escultura, obra de l'Emili Lloret, ideada a partir de les mans que conformen el nostre Logo, a persones que han col·laborat al llarg d'aquests 10 anys. Bona harmonia,



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©



Dolors Porredón ©

llargues discussions entre amics, metges, usuaris, proveïdors, que es va perllongar fins tard. Diuen que una imatge val més que mil paraules, mireu-les doncs. Bonic record de 10 anys d'un caminar compartit. Tinc clar que, a Oncovallès, tots som u.



Dolors Porredón ©

Voluntaris fundadors



Dolors Porredón ©

Fundadors

Un agraïment especial als col·laboradors:

Júlia Perfumeria, els detalls per les senyores.

Xocolates Granollers, per endolçar-nos els postres.

El Jardinet, els rams.

Emili Lloret, escultura del pastís suport de les espelmes.



Dolors Porredón ©

Institucions



Dolors Porredón ©

S'ha fet la llum. Hem guanyat l'esperança...

T'informem

DIA DEL CÁNCER DE MAMA EN ONCOVALLÈS



En un marco tan bello como es la fachada de la Iglesia de Sant Esteve, el pasado 26 de octubre retomamos la celebración festiva que a causa de la previsión de llúvia tuvimos que aplazar el 19 de Octubre Día Mundial del Cáncer de Mama.



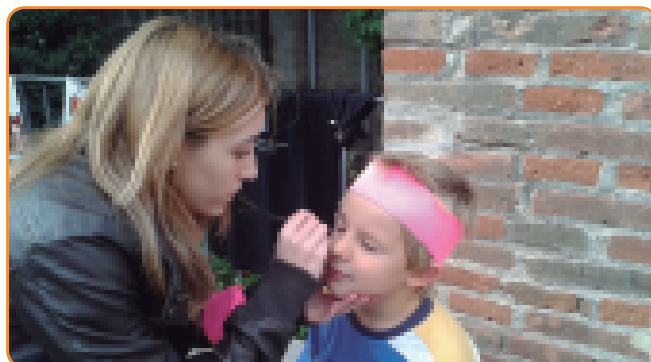
Pudimos compartir en un ambiente de alegría y de encuentro con los pacientes i voluntarios de Oncovallès. Una vez más, el Club Natació Granollers, se une a las actividades de la fundación. Con su clase de Zumba CNG y nos hizo pasar unos momentos inolvidables...

También se unió a la celebració el Departament de Normalització Lingüística del Ayuntamiento de Granollers.

Fue un momento sobre todo de compartir, de intercambiar información y de poder dar una oportunidad a los que desconocen temas como la estética y la ortopedia después de una intervención de cirugía como atreverse a llevar ropa interior atractiva y sugerente, o bañadores adaptados a prótesis después de una mastectomía, o después de un tratamiento de quimioterapia (pañuelos terapéuticos o pelucas adaptadas...) a cargo de las asesoras de imagen de Oncovallès.



Los más pequeños también pudieron participar en el taller de maquillaje donde estudiantes de estética de Parc Estudi y Ris o Ilis les pintaban la cara segun sus peticiones.



Destacar que gracias al grupo del pabellón Municipal de deportes de Granollers, pudimos ver la exhibición de una taller de Zumba CNG en el que participaron no solo los alumnos del taller, sino que todo aquel que quería podía unirse, bailar y participar en algo tan alegre como entender el deporte desde lo más lúdico. Una versión muy acertada de pasárselo bien y cuidar a la vez el cuerpo y la mente.

Un abanico de diademas rosas que portaban cada uno de ellos, configuraban un mosaico del color identificativo del cáncer de mama. Todos pudimos compartir la alegría que generó el número de personas con un

mismo y único fin, compartir y estar juntos en un día tan importante para las personas que padecen esta enfermedad y sobre todo llevar la información necesaria para poder entender que hay centros como el de Oncovallès en el que se puede encontrar el apoyo y la ayuda tan necesaria en estas circunstancias.

Un recuerdo mágico y alegre que dejó nuestros corazones repletos de sonrisas.

COL·LABORADORS QUE FAN POSSIBLE ELS ACTES DEL 19 OCTUBRE DIADA MUNDIAL CÀNCER MAMA:

Ajuntament de Granollers, Club Natació Granollers, Codina Imatge i So, Companyia de Teatre Milnotes, Consorci per a la Normalització

Lingüística, Dolors Porredón, fotògraf, El 9 Nou, Esbart Dansaire de Granollers, Hospital de Mollet, Hospital General de Granollers, Institut Català de la Salut, Obra Social "La Caixa", Ortopèdia del Vallès, Parc Estudi, Perfumeria Marionnaud, Ràdio Granollers, Revista El Vallès, Ris o Llis, VOTV.



Grup Dones Bigues i Riells



Lliçà d'Amunt - Amunt Dones

RIS O LLIS

www.risollis.com

CONFECCIÓ I MANTENIMENT DE PERRUQUES

La imatge personal aplicada a la oncologia

ESTHER DE VEGA

93 879 67 66 . 93 870 87 35

Alfons IV, 16 . 08400 Granollers

centre de formació de perruques i estètica

parc estudi

centre del Teatre Auditori...

1983-2011

28

anys

Centre Homologat per:

Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Generalitat de Catalunya
Departament d'Empresa i Ocupació

- CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ DE PERRUQUERIA
- CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ D'ESTÈTICA PERSONAL DECORATIVA
- CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR D'ESTÈTICA

NOVETAT

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

MÒDULS: A+B+C = GESO

MATRÍCULA OBERTA

www.parcestudi.com

Josep Umbert, 38 - 40 baixos • GRANOLLERS

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

e-mail: parcestudi@yahoo.es

8a Fira de la Carbassa, diumenge 30 de setembre

L'entitat organitzadora Els Boines Negres són un grup d'amics que crien hortalisses gegants. Van començar fent exposicions de carbasses i de bolets, i la cosa va anar creixent. Avui en dia és una de les fires de carbasses més importants a Catalunya.

El diumenge 30 de setembre va tenir lloc la 8a Fira de la Carbassa amb gran èxit de convocatòria. Durant tot el dia la plaça Josep Umbert Rosàs va acollir centenars de persones que visitaven la mostra, que va comptar amb una trentena de parades variades d'alimentació, decoració, bijuteria, joguines... tot fet de carbassa.

Se'n van vendre 1.000 tastets i a la xerrada "El cultiu d'hortalisses gegants" hi va haver molta assistència de públic. Diumenge, a les dues del migdia es van lliurar els premis a les carbasses que pesaven més. El 1r (318 kg) i el 2n (312,5 kg) els va guanyar Antonio Cervera, de Castelló, i el 3r (299 kg) Salvador Mogas, de Santa Maria de Palautordera.



A la tarda es va fer l'espectacle infantil amb xocolatada per a tothom i a les set del vespre es va cloure la fira. Durant tot el dia un escultor va treballar una carbassa gegant davant el Centre Cívic La Fonteta.

Nosaltres, com a Oncovallès, aprofitem aquest dia per donar a conèixer la tasca de la Fundació, oferint tot tipus d'informació: qui som, on som, què fem, a qui ens adrecem...

Per donar aquesta informació tenim tot tipus de revistes, tríptics, llibres.

Tenim voluntàries que durant tot el dia estan a la paradeta que es col·loca al costat de la Fira donant tota aquesta informació i venent la loteria de Nadal que fa Oncovallès.



TALLER DE CREATIVITAT I RECICLATGE

Amb motiu de la Fira de Nadal, aquest any el grup de voluntàries de Sant Feliu de Codines es va posar a treballar amb tres mesos d'antelació i amb molta energia.

Ja feia temps que anàvem pensant el que podríem fer per oferir a la Fira, i vàrem decidir que aquest any l'objecte estrella seria un arbre de Nadal de *patchwork*.

Vàrem muntar un taller de costura. Es van fer uns 50 arbres, corones i boles de Nadal, coixineres de pa, uns cors amb motius nadalencs i objectes fets amb ganxet.

Reciclar era un dels objectius: es van fer unes "campanetes" amb cartutxos de cafè, ampolles i capsetes de cartró pintades i decorades.

Un altre exemple ha estat una senyora que ens va portar un pas de taula de fil, amb motius nadalencs fets amb punt de creu, una meravella, i va dir que ens el regalava per ajudar la fundació.

Vàrem recaptar 1.580 €

El més bonic de tot, a més de donar a conèixer Oncovallès a Sant Feliu de Codines, és la unió que hi

ha hagut aquests dies de feina intensa en què hem passat moltes hores amb totes les voluntàries que hi han col·laborat.

Equip de voluntàries d'Oncovallès a Sant Feliu de Codines



ELS ENCANTS D'ONCOVALLÈS

El pasado día 10 de noviembre las voluntarias y voluntarios de Oncovallès, llevaron a cabo la jornada de los "Encants d'Oncovallès".

Se celebró en la Porxada, lugar emblemático de nuestra ciudad de Granollers. A través de ropa y otros objetos reciclados, mostrados por los voluntarios de Oncovallès, con la finalidad de poder sufragar y ayudar a la propia entidad.

Se pudo compartir un día excepcional entre música y talleres de dibujo para los niños que allí se encontraban y que llevaron a cabo voluntarias de la Associació Amunt Dones. Mientras los padres miraban y curioseaban por las paradas y sus objetos, los niños dibujaban, compartían un buen rato entre ellos y se marchaban todos con un obsequio.



El tiempo acompañó y permitió poder llevar a cabo tal tarea que duró casi todo el día. Objetos variados, desde libros a ropa de segunda mano, zapatos, pañuelos, todo era válido para compartir.



El día transcurrió en un ambiente de mucha participación y de compartir cada momento con los que se acercaban a adquirir los productos que allí se encontraban.

Es importante ver como a través de éste pequeño mercado de objetos, más de un paseante quería obtener información de ¿Quién es Oncovallès? Dándose así la oportunidad de cumplir con dos fines importantes, la de que alguien pueda adquirir objetos y prendas y colaborar con su donación y a la vez que Oncovallès, pueda darse a conocer e informar de la tarea de ayuda que lleva a cabo con los enfermos de cáncer. Este binomio tan interesante, facilita que todos salgan beneficiados. También colaborando con una filosofía de reciclar y aprovechar lo que ya no nos gusta o no nos sirve, le puede ir bien a otro y que en estos tiempos de crisis tan importante todos deberíamos practicar y llevar a cabo con la máxima convicción.



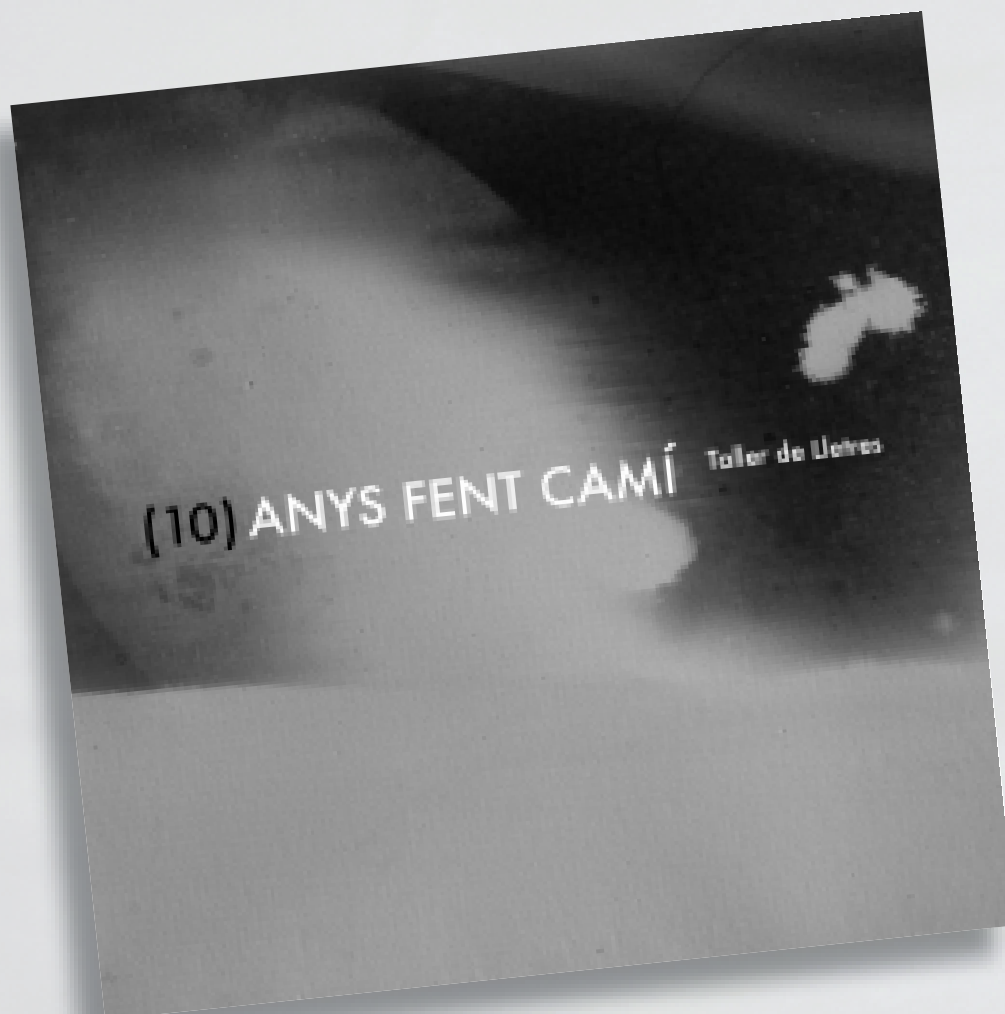
- **Alimentació natural i per a celíacs**
- **Productes biològics**
- **Cosmètica natural**
- **Dietes personalitzades**
- **Herboristeria**

Tel. 93 870 21 44

C/ Portalet, 14 - 08401 Granollers

herbesdelportalet@hotmail.com

10 ANYS FENT VIA...



EL 24 de noviembre es va presentar, a la Sala d'actes del Museu de Granollers, el llibre 10 ANYS fent via. Es tracta d'un molt acurat recorregut per la vida d'aquesta entitat, ONCOVALLÈS, que ajuda a malalts de càncer i les seves famílies, un cop el metge ha diagnosticat i tractat la malaltia. On no arriba el metge, és quan "entra" Oncovallès.



A la taula, el Bisbe de Terrassa Mnyor Josep-Àngel Sainz Meneses, l'alcalde de Granollers Josep Mayoral, el President d'Oncovallès Pere Cladellas, Joan Sala Vila, que juntament amb la Pepi Pagès van posar en marxa el Taller de Lletres, impulsor d'aquest objectiu, de donar a conèixer què es fa i què s'ha fet en aquesta entitat granollerina a favor dels afectats. Jo, actuava de presentadora.

He pres part en la posta en marxa aquest llibre, que és fruit de l'esforç de molts, entre els qual voldria destacar a la Carme, el Pere, l'Esther. Però també el Josep, la Sara, la Dolors, la Georgina. Amb ells hem fet un llarg recorregut per a conèixer què pensen, com veuen Oncovallès, aquells que ho fan possible, que hem inclòs en l'Apartat A l'entorn d'Oncovallès. De tot el material, n'ha fet una molt interessant recopil·lació, un Makking-Of, l'Emilio Minguez, un tastet del què és la Fundació, i tota la gent que s'hi mou.

Hem intentat explicar què ha passat al llarg d'aquests 10 anys, èxits i dols, alegries i afliccions. Ha sigut emocionant per les oportunitats que hem tingut d'entrar en el món de molts desconeguts. Ningú s'ha negat a col·laborar, els malalts ens han obert les portes del cor per a manifestar els seus neguits, por, temors. Els metges i personal d'Infermeria, les seves esperances, els seus anhels cara el futur. Vicenç Viaplana, el nostre artista particular ens ha fet una Portada extra. La Imprempta Municipal ha editat el llibre. Tots hem fet pinya per repartir-nos la feina a dur a terme que, ara, vista a temps passat, considerem força reeixida. Val a dir que els Arxius d'Oncovallès han estat peces clau per rememorar el passat i la feina feta.

La gent que omplia la Sala d'actes del Museu, plena de gom a gom, seguia les explicacions que un a un van anar desgranant. Emotives paraules de Joan Sala Vila, viscudes, sentides. El senyor Bisbe estava també emocionat, segueix molt a prop el nostre caminar. Sap que, el què fem no és fantasia, i, ho va agrair a tots, malalts i no malalts, animant a seguir caminant per aquest sender que, de tant en tant, presenta algun ensurt o dificultat. També Josep Mayoral, el nostre alcalde, va agrair a tothom la feina feta, "en temps difícils només la força de la gent ens farà sortir de l'atzucac". Va ressaltar el coratge i ganes de col·laborar dels granollerins, sempre dempeus quan es tracta d'ajudar l'altre. El President Pere Cladellas, molt emocionat, va agrair l'esforç de tothom per la bona feina duta a terme, pel bon seguiment d'aquests 10 anys amb la mateixa il·lusió que el primer dia. Jo em sento agraïda per la confiança que em van fer quan em van demanar de coordinar aquesta labor, el naixement d'aquest llibre que narra les vicissituds patides, el camí que ha conduït fins aquí, rera deu anys de bona feina, no exempta d'ensurts i contradiccions. Apart de l'Entitat, Hospitals, metges, infermers, sociòlegs, voluntaris, hem constatat els pilars fonamentals sense els quals, aquest castell humà s'enfonsaria, la gent, que fa albirar un futur nítid, clar... Hi ha testimoniatges de malalts, de persones que viuen setjades pel càncer, dels seus familiars, dels seus metges... També de tots els que menen aquest carruatge de dia i de nit, per tal ningú quedi sense resposta. A Oncovallès troben la ma amiga que els ajuda a seguir caminant, ajudats per paraules balsàmiques, que a vegades produeixen més efecte que qualsevol

pòcima. Vam continuar a la Parròquia de Sant Esteve per a oir la Missa que va presidir Mnyor Josep-Àngel Sainz Meneses, emotiva com sempre, amb participació activa de la nostra gran família d'Oncovallès. A l'acabar, vam compartir taula a la Rectoria, mentre, en amigable conversa, vam parlar de neguits i esperances amb el senyor bisbe, atent i sensible a les preocupacions de malalts i familiars. **A tots, gràcies!**



15 de desembre: col·lecta Oncovallès

El dia **15 de desembre**, amb motiu de la col·lecta anual, el centre de Granollers i els d'altres poblacions de la comarca es vesteixen del color d'Oncovallès.

A la taula de la plaça de la Porxada, tingué lloc el tradicional concurs de dibuix **"Els Petits Voluntaris fan grans dibuixos"**, amb la col·laboració especial de l'**Elena Frauca**.



Les **Sardanes solidàries** a càrrec de la **Colla Sardanista Àgora** donaren el toc de festa a la col·lecta.



Durant tot el dia prop de 200 infants fins a 12 anys varen dibuixar el seu caganer més divertit, amb colors, retoladors i trossets de roba i paper. Tothom va ser obsequiat amb un regalet i un dibuix de l'Elena que podran portar decorat el dia de l'entrega de premis, que tindrà lloc a la seu d'Oncovallès el 20 de febrer del 2013 a les 17.30h. En aquest acte l'Elena, a part d'entregar els premis als guanyadors, els farà una dedicatòria personalitzada.

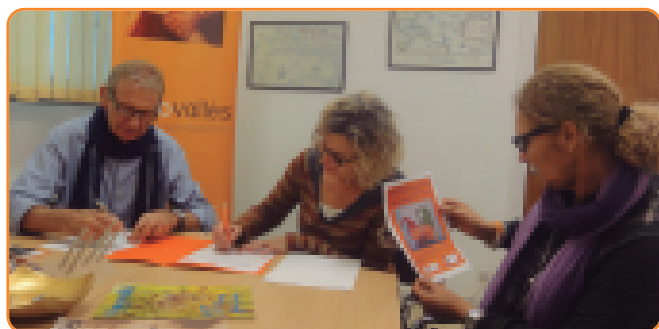


Com cada any la Col·lecta dels Botiguers s'ha fet per avançat. Voldríem deixar pal·lesa la gran ajuda que suposa per a la Fundació.

SUMA A ONCOVALLÈS

El Talleret de l'Elena col·labora- rà amb els tallers infantils de la Fundació Oncovallès

El 4 de desembre a la seu de la Fundació es va signar un acord de col·laboració entre l'artista Elena Frauca i Oncovallès. Darrerament totes les activitats al carrer s'acompanyen de tallers de manualitats infantils, un sistema per donar a conèixer als més petits la tasca d'ajuda als malalts de càncer i els seus familiars i fer-ho d'una manera familiar i propera. Alhora es mostra als infants el valor de la seva participació i s'inicien en la cultura del voluntariat.



L'Ajuntament de Mollet signa un conveni de col·laboració amb Oncovallès

L'Ajuntament de Mollet i la Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès van signar el 17 de desembre un conveni de col·laboració amb la tasca de l'entitat, la qual treballa des de fa anys a l'Hospital de Mollet amb el servei d'una psicooncòloga i organitzant xerrades i taules informatives. També dona suport als malalts molletans des de la seu de Granollers.



La Caixa suma esforços amb la Fundació Oncovallès

L'oficina de La Caixa a la plaça Maluquer de Granollers, un any més, dona suport als projectes de la fundació ajudant amb una aportació econòmica de 7.000 e.

Oncovallès i l'Ajuntament de Montornès signen un conveni de col·laboració

El dia 14 de setembre de 2012 es va signar el conveni amb l'objectiu comú de donar impuls i promoure els programes de voluntariat social amb la participació de l'Ajuntament de Montornès en els programes d'atenció psicossocial al malalt oncològic i a la seva família per tal de promoure l'àmbit associatiu i contribuir a la millora de la qualitat de vida i del benestar dels ciutadans de la població amb la manifestació del càncer.



FARMACIA ARIMANY

Obert tots els dies de l'any

*Farmàcia Perfumeria
Anàlisi clínica*

Plaça Maluquer i Salvador, 11
Tel. 93 879 40 29
08401 Granollers
marimany001@cofb.net

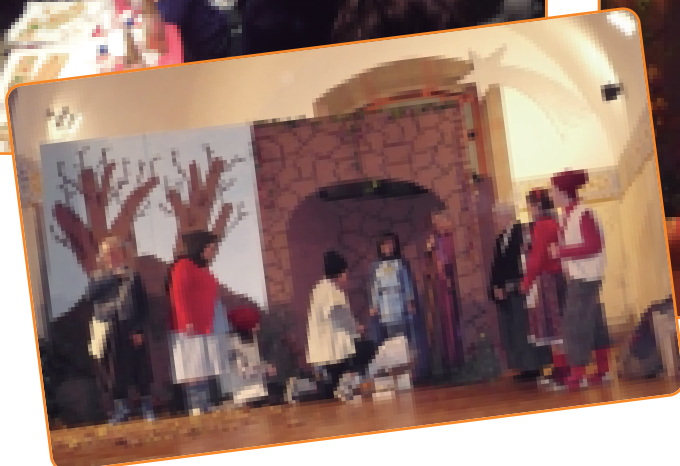
Festa de Nadal

Els Pastorets, Grup Mandala

La Sala Tarafa va acollir, el dimecres 19 de desembre, el Taller de Teatre d'Oncovallès que va presentar una molt interessant i entretinguda història de Nadal, uns Pastorets poc coneguts que van fer les delícies dels assistents. Festa nadalenca, que va consistir en la posada en escena de l'obra de Lluís Millà "Anem a Betlem o Els petits pastorets", que el Taller de Teatre Mandala va oferir de manera molt digna, sota la mirada exigent de la seva directora, l'Olga Pey. Bona feina, Olga! Ho feu molt bé!

Bona posada en escena, entretinguts diàlegs entre els nens i l'alcalde del poble, home autoritari acostumat a manar, i uns nens anàrquics que volen anar a Betlem a veure aquell esdeveniment, la vinguda al món del fill de Maria.

Tots vam riure, escoltant els diàlegs, seguint les estratègies del "banyeta" que vol enredar aquells nens que descobreixen aviat que no és un tipus bo... La cua el delata. Com sempre, triomfa la bondat dels nens que, acomboiats per l'àngel, arriben a Betlem i fan les seves ofrenes a l'infant. Ah! I ballen una sardana -alguns per primera vegada-. Ens van fer patir pensant que farien caure tot el grup. Sortosament van sortir airosos de l'escomesa. La festa va continuar amb una torronada, torrons de tota mena acompanyats de cava, van cloure una tarda entranyable d'amistat, de companyonia.



Sopar de Nadal d'Oncovallès

El dijous dia 20 de desembre, amb Nadal a la porta, vam trobar-nos a l'Hotel Ciutat de Granollers per donar la benvinguda a aquesta festa familiar-amical. Bonica taula amb un bon grup de participants, per el sopar que, com cada any, organitza Oncovallès. Bon humor, agradable conversa, rialles, gresca, van ser el nord d'aquella trobada. No van faltar-hi els doctors Vallbona, Campos, Bronchud, Morlans, Ibáñez, la Dra. Peñalba, entre altres, iniciadors, juntament amb la Carme Grau i el Pere Cladellas, d'aquest projecte altruista d'ajut a malalts de càncer i a les seves famílies. L'hotel va oferir un regal per sortejar entre els assistents, un cap de setmana gratuït per a dues persones, que va guanyar, gràcies a la mà "neta" de Carles Vallbona que va treure el numero de la sort -que ens havien atorgat a tots els assistents-, i que va correspondre a l'Ester Lara, guardó molt merescut, per la seva labor al costat de la Carme, de dia i de nit... Va ser gran la seva alegria. No s'ho esperava.

Vam fer "l'amic invisible", tothom va tenir el seu regal·let. Ens vam disfressar amb barrets i altres indumentàries preparades expressament per la Sara Muñoz, la nostra gran

artista que treballa sense fer soroll. Molt més que els que en fan ostentació. Llàstima que no va poder acompanyar-nos. Gràcies, Sara.

Va ser una vetllada preparatòria de Nadal molt càlida. Com totes les activitats que mou Oncovallès, ens va fer sentir vius, feliços de compartir un temps meravellós entre amics...



disfruit

servei a domicili

T. 938 701 156

C/ SANT ROC, 2 · 08401 GRANOLLERS

NOUS TALLERS TERAPEUTICS

El reiki com a teràpia per als malalts de càncer

Una dotzena de persones van participar el mes de novembre en un taller de reiki organitzat per l'Ajuntament de Montornès en col·laboració amb la Fundació Oncovallès.

Durant tres sessions a càrrec de la terapeuta Isabel Defez, malalts de càncer i familiars, derivats pels professionals del Centre de Salut, han experimentat tècniques per millorar l'equilibri del cos, la ment i la relació amb el món exterior.

Taller Visió i Reflexió

El vam iniciar aquesta tardor, el conduïm la Sara Muñoz i jo mateixa. Hi participen entre 15-20 persones. La nostra pretensió és xerrar, compartir idees i esperances cada 15 dies. Si veiem que en tenen més ganes, el farem setmanal.

Fins ara hem parlat de qui som, què cerquem. També què ens fa por, si som víctimes de ressentiments... Si sabem oblidar, perdonar. Si som capaços d'evitar les emocions destructives i, no permetem, que l'odi ens envaeixi. Quins son els nostres somnis, les nostres esperances...

Si sabem fer front al despit, i intentem, cara a cara, aclarir allò que ens amoïna. Si ens sentim exclosos, o pensem que son els altres els culpables dels nostres mals. Si el comportament aliè ens fa sentir inferiors, o, volem ser sempre, el centre de l'Univers.

Ressaltem la necessitat de ser feliços tal qual som, amb el que tenim. No desitjar el que tenen els altres. Si tenim por de fer el ridícul, si gosem opinar... Una altra sessió va girar a l'entorn de l'amor, què significa aquesta paraula, com l'hem traduïda a les nostres vides. Vam fer la distinció d'amor i sexe. Tothom recordava el seu primer amor, les osques que va marcar a la nostra adolescència. Amor, serenitat, companyonia, passió que no s'acaba amb els anys, si es sap regar, omplir d'il·lusions, fer que cada dia sigui diferent...

La conclusió és sempre la mateixa, només enraonant, discutint amb generositat, amb bona cara, sense aixecar el

to de veu, aconseguirem arribar als demás i, com a resultat, ser feliços. Només el diàleg, ens ajudarà a descobrir, perdonar, no sentir-nos víctimes o esclaus d'una temença.

Curiosament la majoria de participants NO tenen por de res. Sí que els preocupa que, en fer-se grans, no siguin una càrrega per a la família. Ningú tem pel patiment, sí però pel futur que els espera a fills i nés.



El darrer taller, coincidint amb festes de Nadal i Cap d'Any, l'hem fet per preparar menses de festa, adequades a aquests dies. També ens va acompanyar la Mercè Navarro aportant idees de com guarnir la casa, com parer una taula amb solemnitat. Aquest taller és, per a tots, una molt rica experiència. Es creen uns vincles, difícils de trencar...

**- Taules informatives:
Càncer Colorectal i Tabac.**

**- Serveis a La Garriga,
Sant Feliu i Santa Agnès
d'acollida i acompanyament.**

INICIATIVES PER RECAPTAR FONS

Exposició solidària “Artistes amb cor” en benefici d’Oncovallès

“Artistes amb cor” són artistes d’arreu que ofereixen les seves obres de forma desinteressada en benefici d’entitats sense ànim de lucre.

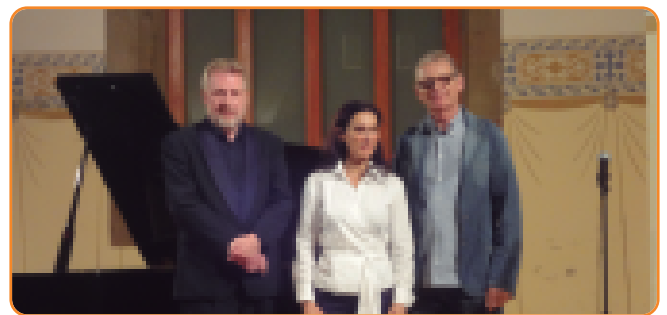
En la primera edició a Catalunya, “Artistes amb cor” va mostrar un gran ventall d’obres aptes per a totes les butxaques i va organitzar activitats complementàries i tallers infantils. L’exposició, integrada dins les activitats de la programació de Festa Major, tingué lloc del 28 d’agost al 2 de setembre a la sala Tarafa de Granollers.



Amics de l’Òpera del Vallès Oriental Recital de piano en benefici d’Oncovallès

El dia 5 d’octubre, els Amics de l’Òpera del Vallès Oriental van embadalir el públic amb el pianista belga Michel Wagemans, que ens va oferir el recital La inspiració barroca amb obres de Scarlatti, Rachmaninov, Bach/Busoni, Franck i un bis de Mozart.

Oncovallès, en els seus tallers terapèutics, té experiència del benefici que la música pot oferir als usuaris, i és per això que agraïm moltíssim aquesta iniciativa que un cop més conforta i dona benestar als nostres pacients.



EL COR CARLIT, amb Oncovallès

Fa alguns mesos que els responsables del Cor Carlit, format per un centenar de cantaires, homes-dones de diferents nacionalitats, va oferir, a la Fundació Oncovallès, de sumar-se als actes festius dels 10 anys de l’entitat. Va ser l’11 de novembre que van actuar a la Parròquia de Sant Esteve de Granollers, una tarda memorable, en el record de tots. Dirigits per Anna Roqué, acompanyats al piano per Jordi Gaig, aquella gran família vestida de blanc, sabatilles vermelles als peus, va anar desgranant melodies que transportaven el nostre esperit cel enllà, on tot és llum. Cantaven, es movien, es miraven, somreien, cercant la nostra complicitat, que no va tardar a produir-se. Va corroborar la meua tesi que sense cultura, sense música, no hi ha vida. Coneixíem la seva trajectòria, el seu caminar cantant prop de 25 anys, però desconecíem la seva capacitat d’arribar a tothom, petits i grans. Van oferir un ampli recital de cançons religioses amb la paraula Pau com a lema, gòspel encomanadís, cants-clams dels esclaus en estat pur, blues, peces africanes... tot amb

estil propi innovador amb noves fórmules que, sense apartar-se dels cànons habituals, incitaven a participar-hi. Ben aviat tots els assistents acompanyàvem amb les mans els seus cants. Tenen una manera d’actuar especial, es diria una representació teatral improvisada que, per sortir com surt, ha de ser molt treballada. Quan tot falla, quan les esperances s’esvaeixen, recuperar la noble tasca de cantar, pot ajudar-nos a ser més nobles, més solidaris, mà estesa cap als “altres”. Quan ningú a penes enraona ni escolta, trobar-se enmig d’un acte com el que va propiciar el Cor Carlit, la convivència que va propiciar, fa pensar... M’agradaria, des d’aquestes línies informatives, instar a Oncovallès a rebre el missatge que ens van llençar els cantaires, i participar del cant coral amb tots els que envoltem aquesta Fundació. Com? PODEM! Diu el refrany: Qui canta els seus mals espanta... No estem espantats, simplement, volem ser feliços com ho vam ser la tarda de l’11 de novembre escoltant el Cor Carlit. Rere les paraules d’agraïment del president d’Oncovallès, Pere Cladellas, l’alcalde de Granollers, Josep Mayoral, va cloure l’acte, lamentant haver arribat tard i no haver pogut seguir tot el concert. La directora Anna Roqué, amb l’empenta que segur mostra sempre, li va respondre: si no ens ha escoltat cantar, ara ballarà... Van començar a cantar agafats per la cintura, convidant l’alcalde i altres assistents a participar d’aquella cadena humana que corrobora que: TOTS SOM U...



Un agraïment especial als col·laboradors:

- Parròquia Sant Esteve de Granollers.
- El Jardinet, detalls directors.

VIII CONCURS DE POESIA "PEPI PAGÈS"

PATROCINA EL PREMI "PRUNA I FILLS"
Organitza Fundació Oncovallès

Bases. Granollers, 8 de gener de 2013

- 1.- El concurs és obert a tots els poetes en llengua catalana.
- 2.- **Tema: "Conviure amb la malaltia",** un poema d'una extensió mínima de trenta versos i màxima de noranta.
- 3.- Termini de presentació: el 30 d'abril del 2013.

S'ha d'enviar amb suport informàtic i tres còpies, a Fundació Oncovallès, Av. del Parc 9, 6a. 08402 Granollers.

4.- Premis:

1r premi de 800 €
2n premi de 300 €

- 5.- El jurat estarà format per especialistes en literatura catalana i decidirà els problemes que es deriven de la interpretació d'aquestes bases.

- 6.- La Fundació Oncovallès publica biannualment els poemes premiats recollits en un llibre amb el títol "Oncovallès Poètic".
- 7.- La participació en el concurs pressuposa l'acceptació de les bases.
- 8.- El veredict del jurat es farà públic en la Festa Literària que se celebrarà al juny del 2013.



Dos poetes vallesans, Santi Montagud i Esteve Plantada, menaran el premi de poesia Pepi Pagès, que convoca la Fundació ONCOVALLÈS i que en aquesta edició estrenarà modalitat. Volem que el lema sigui únic, com és única la convocatòria a Catalunya: "Conviure amb la malaltia". Vegeu-ne les bases i la dotació.

Santi Montagud i Montañá és un jove granollerí lliurepensador, de diàleg amè, articulista observador que, setmana rere setmana ens delecta amb la seva columna a la Revista del Vallès, suara a El 9 Nou. De llengua afilada, amb gran dosi de soma, dibuixa, més que escriu, amb la seva ploma, qualsevol tema actual des d'un punt de vista pun-

yent. L'any passat es va editar un recull dels seus articles sota el títol Esgarrapades, que va prologar l'Esteve Plantada.

Esteve Plantada és un altre granollerí d'excel·lència, pluricultural, apassionat de la poesia, articulista, escriptor, que ha escrit cinc llibres de poesia. Guardonat amb diferents premis, exerceix com a crític literari en diferents mitjans. Plantada és un jove nascut també a Granollers, seriós, que encaixa a la perfecció amb l'anarquia de Montagud. És la serenitat i el bon fer, virtuts avui en desús. Considerem que les seves aportacions redundaran a favor d'aquest premi literari que ja té 9 anys.

Agraïments

Institucions:

- Ajuntament d'Aiguafreda
- Ajuntament de Canovelles
- Ajuntament de Granollers
- Ajuntament de La Garriga
- Ajuntament de La Roca de Vallès
- Ajuntament de L'Ametlla del Vallès
- Ajuntament de Les Franqueses del Vallès
- Ajuntament de Mollet del Vallès
- Ajuntament de Montornès del Vallès
- Ajuntament de Sant Feliu de Codines
- Ajuntament de Vilanova del Vallès
- Consorci Hospitalari de Catalunya
- Consorci Normalització Lingüística
- Diputació de Barcelona
- Fundació Espavila
- Fundació Hospital Asil de La Garriga
- Fundació Universitària Martí i Humà
- Generalitat de Catalunya
- Hospital de Mollet
- Hospital de Sant Celoni Fundació Privada
- Hospital General de Granollers
- Il·l·ltre Col·legi d'Advocats de Granollers
- Institut Català de la Salut
- Institut Català d'Oncologia
- La Caixa
- La Mútua de Granollers
- Parròquia de Mare de Déu de Montserrat
- Parròquia Sant Esteve
- Servei d'Atenció Primària Granollers-SAP Mollet
- Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya
- Universitat Blanquerna
- Universitat de Barcelona
- Universitat de Gimbernat
- Universitat de Ramon Llull

Empreses:

- Abacus
- AGC Assessors
- Amgen España

- Anita Spain
- Avenida Estación Serveis Granollers
- Borges
- Carboneria Lloret Sierra
- Carns Torrents
- Catalunya Caixa
- CEMAV
- Centre de formació de Perruqueria i Estètica Parc Estudi
- CiC comunicació disseny gràfic i web
- Cladellas Disseny Web
- Club Natació Granollers
- Codina Imatge i So
- Disfruit
- Dolors Porredón Fotògraf
- Eg- Solgraf, Ernest Gil, dissenyador gràfic
- El Jardinet
- El Talleret de l'Elena, Elena Frauca, il·lustradora
- Espai Wellness
- Estabanell Energia
- Establiments Viena
- Esteve
- Farmàcia Arimany
- Farmàcia Parera
- Farmàcia Vinyamata
- Fleca P. Bretcha, S.L.
- Fil a l'agulla
- Freixenet
- Herbes del Portalet
- Hotel Augusta Vallès
- Hotel Ciutat de Granollers
- iGràfic
- Imma Perruquers
- itres Comunicació disseny i web
- Juguines Cladellas
- Júlia Perfumeria
- KH-Lloreda
- La Bolsera
- Laboratoris Almirall
- Laboratoris Ferrer
- Laboratoris Roche

- Marionnaud
- Merk
- Ortopèdia del Vallès
- Perruqueria Ris o Llis
- Pfizer S.L.U.
- Pruna i Fills
- Regals Esther
- Rétols Janer
- Roche Farma, S. A.
- Teix
- Urbaser
- Uzerou, informàtica
- Vallbona Advocats Associats S.L.
- Xurreria La Sorpresa

Entitats:

- Acte 4
- Agrupació Sardanista
- Agrupament Escoltes Sant Esteve de Granollers
- Centre Excursionista Garriguenc
- Colla Sardanista Agora
- Comerç de dalt
- Companyia de Teatre Mil Notes
- El Xiprer
- Esbart Dansaire
- Federació Catalana del Voluntariat Social
- Flors i Violes
- GRA
- Gran Centre
- Llançadora
- Mans Unides
- ONCE
- Xics de Granollers

Mitjans de comunicació:

- El 9 Nou
- El Tot Granollers
- Ràdio Granollers
- Ràdio Montornès
- Ràdio Silenci
- Revista el Vallès
- VOTV

Pintors i Escultors:

- Angela Icart
- Antoni Granja
- Emili Lloret
- Jaume Icart
- Joan Batllés
- Jordi Riera
- Josep M. Arimany
- Kiku Mena
- Lourdes Vázquez
- Raquel Xamaní
- Santi Subirana
- Vicenç Viaplana
- Xavier Vilageliu

Actors:

- Adrià Freijo Guirado
- Anan Botey Prat
- Dany Bernabé Perez
- David Janer Oliveras
- Dolors Sanchez Doña
- Francina G.Ars
- Frederic Roda Fabregas
- Joan Garrido
- Jordi Parera labau
- Laura Lopez Martos
- Maria Manau Sanchez
- Marta Garcia Otín
- Miquel Noquera Amiel
- Montse Colomé I Boté
- Olga Pey Rufi
- Oscar Molina Garcia
- Padi Padilla.
- Pep Planas
- Raquel Morera Bisa
- Ricard Sauri Conejero
- Salvador Pardo Gonzalez
- Silvia Forns Flaqué
- Tresa Sivrent Oro



Serveis

- Acció d'acompanyament
- Psicooncologia
- Nutrició
- Logopèdia
- Fisioteràpia i pneumoteràpia
- Medicina i coordinació
- SAO (Servei d'ajuda a l'usuari)
- Testaments

Aixem i orientem les demandes socio-econòmiques mitjançant els serveis socials pensats per als usuaris.

Atenció i orientació

Imatge/perspectiva, recursos Llatins
Grup d'ajuda i suport emocional, recursos de suport i psíquic

* Visites concertades

Tallers terapèutics

- Taller d'Expressió Emocional
- Taller d'Art (Artes)
- Taller de Lletres
- Taller d'Entrenament
- Taller de Futbol
- Taller de Músic i Melodist
- Taller de Teatre
- Taller de Patchwork "Cosa del cor"
- Taller de Biquini i Complementos

Servei de Psicooncologia

- Fundació Privada Hospital de Granollers
- Hospital de Mollat
- Hospital de Sant Cugat Fundació Privada

Tallers de prevenció

Ajuntament amb el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

- Taller d'Entrenament i Prevenció
- Taller d'Alimentació i Nutrició
- Taller de Diagnòstic de malalties i altres malalties.
- Taller d'Entrenament i Nutrició
- Taller de Diagnòstic

* AFUNTA-THE Dies i hores per confirmar.

Taules informatives i xerrades de prevenció

Als centres de Granollers i poblacions veïnes a l'Hospital General de Granollers, Hospital de Mollat, Nivell d'Atenció d'Emergència del Centre d'Atenció.

- **18 de febrer, Dia Internacional del Càncer Infantil**
 - **18 de març, Dia Mundial del Càncer Colorrectal**
 - **14 d'abril, Dia Mundial del Càncer de Mama** (Dia del Biquini, Informació de diagnòstic i consulta d'informació de salut en l'entorn de la salut)
 - **18 de maig, Dia Mundial sense Tabac**
 - **18 de juny, Dia Mundial de l'Alimentació i Nutrició** (Dia del Biquini, Informació de diagnòstic i consulta d'informació de salut en l'entorn de la salut)
 - **18 d'octubre, Dia Mundial del Càncer de Mama** (Dia del Biquini, Informació de diagnòstic i consulta d'informació de salut en l'entorn de la salut)
- Club Natació Granollers, Amics dels Regats i Capgrossos de Granollers, Consorci per a la Normalització Lingüística i Tallers d'Entrenament i Nutrició.
- El dia 18 de febrer, 18 de març, 14 d'abril, 18 de maig, 18 de juny, 18 d'octubre i 18 de novembre.

Acció solidària

Plantem herba i ensomem d'herbes que són fàcilment cultivables. Més tard, el dia 18 de febrer, el dia 18 de març, el dia 14 d'abril, el dia 18 de maig, el dia 18 de juny, el dia 18 d'octubre i el dia 18 de novembre.

Activitats per recaptar fons a Granollers i poblacions veïnes

- Bases per a l'activitat
- Bases de joguines recollides
- Seguretat
- Fins de la Carretera
- Cal·lectors de fons
- Fins de Mollat
- Cançons i cançons
- Tècnica d'activitats

Vine, gaudeix de les festes d'Oncovallès!

- Cançons populars
- Cançons de cançons i cançons de cançons (Cançons de cançons i cançons de cançons)
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil
- Fins de Mollat i Dia Mundial del Càncer Infantil

Encants d'Oncovallès

Per a encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès, encants d'Oncovallès.

Vine i aprofita l'opinió dels grans per formar el voluntariat jove. Porta tot allò que ja no necessites i que es pugui reciclar.

Truca'ns 93 870 01 67
PER TÈXTE SOCIU SENSE TU NO PODEM

COMUNICACIÓN GLOBAL

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

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

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

la teva impremta a internet

www.igrafic.com

Calcula tu mateix el pressupost
Envia els teus arxius
T'ho enviem on vulguis

IGRAFIC



QUALITAT CERTIFICADA

Roger de Flor 71-73 · 08402 Granollers
Tel. 900 616 803



SENSE **TU** NO PODEM



Oncovallès
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

FES-TE SOCI



LLORET - SIERRA
DES DE 1941



Barbacoes, Estufes,
Xemeneies, Recuperadors de
calor i complements del foc



Recuperadors de calor

Financiem 12 mesos sense interessos!

Estufes

Xemeneies

Barbacoes

Mobiliari jardí



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

ELS ENCANTS D'ONCOVALLÈS

TALLER DE RECICLATGE

Oncovallès posarà en marxa un Taller de Reciclatge, uns Encants en un espai fix, on trobar tota mena d'articles a preus baixos. Volem fer *una prova pilot d'un any*, per veure si som capaços de tirar endavant aquest projecte, que ens ha d'ajudar per seguir en el servei que s'està donant als malalts de càncer i les seves famílies, des de la nostra Fundació.

El més important, en aquest estrany món en el qual ens ha tocat viure, són les persones! En una entrevista a El 9 Nou, el president Pere Cladellas va dir que faria una carta als Reis per demanar un espai on ubicar tot allò que els ciutadans ens porten, per posar-ho al servei dels que ho necessiten, a preu simbòlic, un cop reciclat. NO van fer falta els Reis... L'endemà des de la Fundació Espavila, van trucar per oferir un local en lloc cèntric, suficient per a la posada en marxa, i ens "cedirà" la connexió de forma gratuïta. El nostre Ajuntament possibilita sol·licitar la subvenció per a la contractació de joves. Un bon gruix de voluntaris han ofert el seu temps per fer-ho possible dia a dia. És un cúmul de bones notícies en aquest món embogit que fa tentines...

Volem deixar clar que **NO MUNTEM UNA BOTIGA**, es tracta de tota mena d'estris que, passats per TALLERS de RECICLATGE, recuperarem per tal que puguin servir de nou. Allò que els ciutadans ens facin arribar, mans expertes en cada matèria ho recuperaran per ser col·locat en exposició-venda en el nou local del carrer València de Granollers

PER QUÈ? Vivim temps difícils, les economies són minses, les subvencions escassegen, però els serveis d'Oncovallès augmenten...NO podem tancar les portes al sofriment de ningú, per tant, cal dibuixar, inventar, crear nous camins per aconseguir la nostra fita, oferir als malalts i familiars els serveis terapèutics necessaris per recuperar la salut, les ganes de viure i de lluitar pel seu futur.

El nostre clam, ara, és per a la ciutadania: **que totes aquelles coses que no fan servir, roba, mobles, atuell, aparells electrodomèstics, ens ho facin arribar.** Ajudaran la Fundació però sobretot a aquells que, a poc preu, se'n podran servir.

Un altre clam: **que ens ajudin en aquest voluntariat**, que s'apropin als diferents Tallers de reciclatge per cosir, reparar, pintar, atendre...

També anirem a les escoles per interessar-los en la nostra dèria de reciclatge que, a més a més, beneficiarà la natura.

Us asseguro que sentir-se útil és una meravella! Tinguem en compte que aquella peça, aquell estri, aquell moble o cadira que no necessitem, pot servir a altres persones que, en aquest moment d'economia precària, potser no tenen capacitat per adquirir-la.

NOTA IMPORTANT:

Per concertar l'entrega o recollida de material, concretar per telèfon:

Taller de Reciclatge "Els Encants d'Oncovallès":

C/ València, 33 - Granollers

Horari: de 10h a 13.30h i de 17h a 20.30h

Dilluns al matí tancat i dissabtes al matí obert.



RECOLLIDA I PRÉSTEC DE MATERIAL ORTOPÈDIC

Voldríem fer una crida a tota la població que tingui en propietat cadires de rodes, llits mecànics, grues, crosses... tot tipus de material ortopèdic amb la finalitat que la Fundació Oncovallès pugui deixar en préstec aquests materials als seus pacients que ho necessitin i no puguin assumir-ne el cost.

A partir de la data d'avui ens demanaran més material del que ja ens demanen habitualment. Per tant us demanem que per mitjà vostre es pugui fer una crida a la recollida d'aquest material per a Oncovallès per facilitar la qualitat de vida dels nostres pacients, que ja passen prou necessitats.

Oncovallès és de tots i per a tots. Gràcies a tots els donatius rebuts, tant en espècie com en efectiu, perquè són el motor de la nostra fundació i l'ànima que impulsa els nostres valors i ens omple de força i il·lusió en la lluita amb el dia a dia.

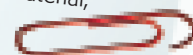


NOTA IMPORTANT:

Per concertar l'entrega o recollida de material, concretar per telèfon:

Material Ortopèdic:

Avda. del Parc, 9 6ª Planta - Granollers
Tel. 938700167



**Els meus pares ja s'han fet socis de la Mútua de Granollers,
i... no comencen a pagar fins l'any que ve**

FEU-VOS SOCIS ARA

La Mútua de Granollers és l'única que té clínica pròpia.

A La Mútua de Granollers hi ha:

- Consultes externes
- Laboratori
- Quiròfan
- Hospitalització
- Servei de radiologia
- Fisioteràpia
- Urgències 24 hores tota el dia de l'any

El Cemav disposa de més de 5.000 m² amb noves especialitats i serveis:

- Diagnòstic per a la imatge: resonància magnètica, TAC, densitometria, radiografia, ecografia, ortopantomografia, radiologia convencional.
- Medicina nuclear: Gammaografia,
- Centre de reconeixement mèdic
- Anàlisis clíniques, Odontologia,
- Oftalmologia, Cirurgia plàstica i estètica,
- Logopèdia, Podologia, Servei d'atenció a la dependència,
- Altres especialitats...

Informe-vos

www.mutua.org

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

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



Reflexions

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

Màrius Torres

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

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

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

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

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

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

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

- És molt bonica i bona nena, Josep.

Anaven passejant, comentant els seus records.

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

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

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

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

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

Joan Sala



Copas A-F

Artículo nº 136528



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

38

Por favor, envíeme información gratuita a:

Nombre / Apellidos

Calle

C.P. Población

E-mail

Teléfono

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

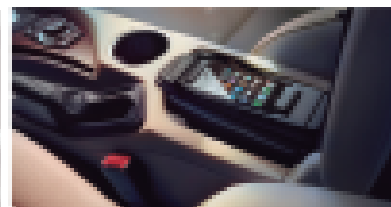
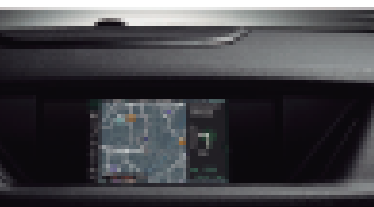


Nou BMW X1
Essential Edition



T'agada convéncer?

PRUNAMOTOR



ÉS EL MOMENT DE SENTIR TOTA L'ESSÈNCIA DE BMW

L'essència és la naturalesa de les coses. És allò invariable, el que roman. És allò que fa que sigui o alguna cosa sigui el que és. I perquè segueixis gaudint de l'essència de BMW, ara tens el **nou BMW X1 Essential Edition** equipat amb tot el que necessites:

- Sistema de navegació Business amb pantalla plana fixa de 6,5"
- Sensor d'aparcament davant i posterior
- Sistema de mans lliures Bluetooth amb connexió USB
- Pare de senyals duals amb rentafars
- Llames d'aliatge de 17"

NOU BMW X1 ESSENTIAL EDITION AMB PLA PIVE DES DE 26.900 €

Finançat amb BMW Bank

PRUNA MOTOR

Ctra. C-17 Km. 19,060

08403 Granollers

Tel.: 938 618 923

Barcelona

www.prunamotor.bmw.es

PVP per a BMW X1 sDrive18d Essential Edition 26.900 € (transport, descompte, impostos i pla PIVE inclòs) per a clients que el financin amb BMW Bank GmbH. S'hi pregen les condicions contractuales amb una durada i permanència mínima del finançament de 24 mesos. Condicions vàlides per a comandes generades fins al 31 de març de 2013. Preu del model visualitzat BMW sDrive18d 2 litres Essential Edition amb equipament opcional 33.035,80 €. Consum mitjà: des de 4,9 fins a 5,5 l/100 km. Emissions de CO₂: des de 128 fins a 144 g/km.