



PROGRAMACIÓ ANUAL 2024

ÀGORA-FOIA DE CASTALLA

C/ Era del Frare núm. 17 baix

03420 Castalla - Alacant

Tel. 633967908

info@agoracastalla.org

www.agoracastalla.org

PRESENTACIÓ	3
JUSTIFICACIÓ	7
PROGRAMA PROMOCIÓ DE LA SALUT	10
SERVEIS	10
SERVEIS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA	10
SERVEI D'ATENCIÓ FISIOTERAPEUTA	11
SERVEI DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA	12
PROJECTE BENESTAR	12
TALLER BENESTAR EMOCIONAL	13
TALLER D'ESQUENA SANA	13
TALLER DE SÒL PELVIÀ	14
TALLER DE IOGA	14
GRUP DE SUPORT MUTU EN EL DOL	14
CREANT SALUT. CADA MOVIMENT COMPTA	15
TALLER HARMONITZAR LES FERIDES EMOCIONALS	15
TALLER EL PODER DEL SO. CONCERT DE GONG.	15
PROJECTE DONA-DEMANA	16
PROJECTE ÀGORA OCI I TEMPS LLIURE	16
TALLER DE MANUALITATS	17
APRENDRE A UTILITZAR EL TEU MÒBIL	17
CLUB DE LECTURA ÀGORA	17
PEL·LÍCULA LA MÚSICA NUNCA SE DETUVO	18
UN CAP DE SETMANA DIFERENT	18
PROGRAMA SENSIBILITZACIÓ I DIVULGACIÓ	18
CAMPANYES PREVENCIÓ I SENSIBILITZACIÓ	18
CONFERÈNCIES, JORNADES I ACTIVITATS	20
PROGRAMA VOLUNTARIAT	22

PRESENTACIÓ

Àgora-Foia de Castalla des de l'any 2000 tracta de donar suport, ajuda i assessorament a totes les persones malaltes de càncer, així com als seus familiars de la localitat de Castalla i comarca.

C/ Era del Frare núm. 17 Baix 03420 Castalla- Alacant

Telèfon: 633967908

E-mail: info@agoracastalla.org

web: agoracastalla.org

Twitter i Instagram: @agora_castalla

Facebook: Àgora-Foia de Castalla

Nre. de socis i sòcies: total 406 dels quals 350 són dones i 56 homes.

Inscripcions:

Registre d'Associacions GVA núm. 7467 Secció 1

Registre Municipal núm.14 a data 10 de novembre 2008

Registre General de titulars d'activitats, de serveis i centres d'acció social de la CV
Núm. 304

Registre d'Associacions de la Comunitat Valenciana, amb el núm. CV-04-062215-A
com a entitat de voluntariat

Registre en Catàleg Autonòmic d'Entitats en Salut de la Comunitat Valenciana amb el
núm. 7467

Formem part de:

Plataforma de Voluntariat de la Comunitat Valenciana (PVCV) i del Grup Espanyol de
pacients amb càncer (GEPAC).

Objectiu:

L'objectiu principal de l'associació és oferir suport psicològic a malalts i malaltes oncològiques en totes les fases de la malaltia, sense discriminació de gènere ni de diagnòstic, així com als seus familiars.

Finalitats:

- Col·laborar amb l'administració i la societat civil en la lluita contra el càncer.
- Desenvolupar programes de promoció per a la salut i la vida que conduïsquen a adquirir noves formes de comportament sociocultural per a l'autonomia personal, la salut i la vida.
- Crear sistemes d'informació, suport i acompanyament a persones oncològiques i els seus familiars.
- Crear grups de voluntariat per a donar suport i ajuda pràctica a persones malaltes de càncer.
- Informació, formació i conscienciació de la societat com a mesura de prevenció.
- Col·laborar amb els serveis públics sanitaris per a aconseguir una atenció professional multidisciplinària.

Objectius Agenda 2030

Objectiu 3: Garantir una vida sana i promoure el benestar de tothom a totes les edats.

RECURSOS

a) PERSONALS

JUNTA DIRECTIVA

Presidenta: Emilia Sempere Matarredona

Tresorera: Fany Santiago Guill

Secretària: Pilar Sendra Pina

Vocals: Josefa Bellot Asunción

Francisca Serrano Pérez

EQUIP TÈCNIC

Els programes són executats pel següent personal

- Yolanda Bernabeu Piña - Àrea d'atenció social
- Fany Santiago Guill - Àrea comptable, (tresorera)
- Judith Castillo Molla - fisioterapeuta
- Gema Berenguer Juan - psicòloga
- Quico Bernabeu Monllor - nutricionista
- M^a José Bellot Doménech - professora de ioga



VOLUNTARIAT EN ACTIVITATS GRUPALS:

- M^a Carmen Estevan Juan - Grup d'Ajuda mútua en el dol
- Lola Payá Rico: Club de lectura
- Bienvenida Llorens Rico: Taller Creant Salut
- Mila Berenguer i Tere Leal: Taller de Manualitats
- Fany Santiago Guill : Taller Aprendre a manejar el teu mòbil.

b) MATERIALS

Instal·lacions: Local de la seu cedit per l'Ajuntament amb mobiliari i serveis bàsics de llum, aigua i aire condicionat. Està distribuït en tres sales, una que funciona com oficina, biblioteca i sala de reunions; una segona diàfana per a les activitats de grup i una tercera per al servei de fisioteràpia individual.

Equipament oficina: dos torres d'ordinador, dues pantalles i un portàtil; dues impressores, una a color i una altra en blanc i negre; un projector i una pantalla de projecció; un paperògraf/pissarra velleda, tres altaveus, destructora de paper, enquadernadora i un mòbil.

Equipament tècnic de fisioteràpia: llitera, 10 matalassets, 12 parells de blocs per a ioga, 12 bandes elàstiques, 12 coixins, llum d'infrarojos, equip de pressoteràpia, , combo de electroteràpia, Magnetoteràpia Màgnum XL Pro i POCKET Làser VIT.

Biblioteca: compta amb una base de dades de 682 llibres de divulgació, novel·les, cd de documentals i música i hemeroteca de l'associació.

Material fungible: folis, carpetes, tres grapadores, una calculadora, fundes de plàstic i tot el material necessari per als tallers i funcionament de l'associació.

Material tècnic: banc de recursos oncològics: 6 bosses per a drenatge, 4 coixins de cor, 7 bustos per a perruques, 11 perruques, 4 postissos 29 turbants i gorros oncològics, 2 pròtesis de mama i uns 56 mocadors per al cap . Disposem, també, de flocs per a fer extensions per a postissos en mocadors.

JUSTIFICACIÓ

El càncer és un conjunt de més de 200 malalties caracteritzades per un creixement incontrolat de les cèl·lules amb capacitat d'envair els teixits veïns i de disseminar-se a distància (metàstasi).

Segons les últimes dades de la SEOM (Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica), el càncer continua sent una de les principals causes de morbi-mortalitat en el món i en Espanya. El 2020 es van diagnosticar, aproximadament, 18,1 milions de nous casos de càncer en el món (excloent els tumors cutanis de melanoma) i el nombre de nous diagnòstics augmentarà a 28 milions de casos nous a l'any per al 2040.

El càncer a Espanya, i a escala mundial, augmenta a causa del creixement poblacional, a l'envelliment i a l'exposició a factors de risc com el tabac, l'alcohol, l'obesitat i el sedentarisme.

Les estratègies de detecció precoç i canvis demogràfics podrien, a llarg termini, reduir la mortalitat per càncer, malgrat un augment inicial en els casos diagnosticats. Per això és tan important l'atenció precoç i la prevenció.

Enfrontar-se al diagnòstic d'una malaltia és complicat i molt més si parlem de càncer. En el moment del diagnòstic apareixen sentiments com la por, la ira o la incertesa. Després arriben les primeres fases d'acceptació en les quals cal aprendre a conviure amb la malaltia.

Les associacions de pacients de càncer són un pilar fonamental en l'atenció integral de persones afectades de càncer i dels seus familiars, perquè ofereixen suport emocional, recursos pràctics, educació i un treball constant amb el qual ajuden a millorar la qualitat de vida de pacients i familiars.



La nostra associació, des de la seua constitució l'any 2000, té com a finalitat ajudar i assessorar les persones amb càncer, però també incidim en la seua prevenció perquè també és una eina fonamental en la lluita contra aquesta malaltia. Així que, posem el focus d'atenció en la salut i no sols en la malaltia. Per això, l'educació per a la salut és una estratègia de promoció i prevenció constant entre les nostres activitats. Amb el programa de promoció de la salut, no sols informem sinó que aportem les eines necessàries perquè els seus participants aprenguen habilitats i competències que milloren la seua salut i la seua qualitat de vida, especialment, en pacients amb càncer.

Són molts els estudis que demostren la necessitat de sensibilitzar a la població sobre els riscos de la salut i, encara que som conscients que és important tindre uns hàbits saludables i posar-los en pràctica, també es requerix compromís i implicació no sols en l'àmbit individual sinó també col·lectiu.

Segons s'exposa en el document "Estratègia en Càncer del Sistema Nacional de Salut" publicat el gener de 2001, la incidència de càncer augmenta cada any i no sols a causa de l'envelliment de la població, sinó també al creixement d'hàbits i estils de vida poc saludables. Al mateix temps, les dades sobre incidència i mortalitat d'alguns tipus de càncer mostren una major efectivitat davant les polítiques i programes de prevenció, tant primària com secundària.

La nostra associació és conscient de la necessitat de la promoció de la salut entesa com tot procés que permeta a les persones incrementar el control de la seua salut tal com definix l'OMS. Per això, des d'Àgora hem creat un entorn que ajude a promoure i protegir la nostra salut. En conseqüència, tots els nostres serveis i activitats tenen com a finalitat el benestar en aquelles persones que patixen la malaltia, però fem gran incidència en la prevenció i, per això, en el nostre PROGRAMA DE PREVENCIÓ DE LA SALUT s'inclouen tots els factors que repercutixen en el nostre benestar emocional, físic i social,

Ser pacient d'oncologia suposa molts canvis i sobretot una gran incertesa. Volem, des de l'entitat, fer la nostra xicoteta col·laboració per a millorar la qualitat de vida de totes aquelles persones que busquen ajuda i suport, ja que són diversos els factors que s'hi veuen influenciats:

Factors mentals com l'ansietat, depressió i cerca del benestar.

Factors socials: família, treball i amics.

Factors físics: mobilitat, fatiga, autocura...

Síntomes: dolor, nàusees, anorèxia...

És per això que, des d'Àgora, ens impliquem i ens comprometem a oferir recursos per a poder pal·liar, en la mesura que siga possible, aquests factors i millorar la seua qualitat de vida.

Tots els nostres serveis, accions i activitats que realitzem, i que estan presents en aquesta programació, són per i per a les persones amb càncer i els seus familiars, la resta de socis i sòcies i la població en general.

PROGRAMA ÀGORA -FOIA DE CASTALLA

PROMOCIÓ DE LA SALUT

- SERVEIS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA
- SERVEI D'ATENCIÓ FISIOTERAPEUTA
- SERVEI DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA
- PROJECTE BENESTAR
- PROJECTE DONA-DEMANA
- PROJECTE OCI I TEMPS LLIURE

SENSIBILITZACIÓ I DIVULGACIÓ

- CAMPANYES DE PREVENCIÓ I SENSIBILITZACIÓ
- CONFERÈNCIES, JORNADES I ACTIVITATS

VOLUNTARIAT

- FORMACIÓ



PROGRAMA PROMOCIÓ DE LA SALUT

SERVEIS

SERVEIS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

La intervenció psicològica que es realitza en la nostra associació s'ajusta considerant els factors dependents de la malaltia, del mateix malalt o malalta i del marc social, a més dels interessos que estiguen en joc a cada moment, on la intervenció es dirigeix a la salut i/o a la malaltia.

Per a poder disminuir els efectes que la malaltia genera i fomentar la qualitat de vida dels pacients oncològics, se'ls dona el suport psicològic necessari, adaptat a les circumstàncies i necessitats de cada persona, depenent de l'estat de la seua malaltia i que el/la pacient s'adapte tan bé com siga possible a ella.

Les diferents fases i objectius en la intervenció tenen com a fi disminuir el patiment del o la pacient, esmorteir l'impacte psicològic i facilitar el procés d'adaptació seu i de la seua família per a poder afrontar la incertesa que la malaltia genera d'una altra manera, que puguen viure amb esperança i puguen continuar gaudint del que encara els queda en la vida.

Les tècniques a utilitzar depenen del pacient, del moment concret de la malaltia del símptoma a tractar. Farem servir intervencions terapèutiques aplicades de manera individual, grupal, familiar o de parella amb els següents objectius:

- Facilitar tècniques per a disminuir l'estrés, el dolor i l'ansietat per a poder augmentar la sensació d'autocontrol i d'un cert domini sobre el propi cos.
- Tècniques per a afrontar les alteracions del dormir.
- Induir un esperit de lluita positiva davant la malaltia.
- Augmentar la participació activa en el tractament de la malaltia.
- Desenvolupar estratègies per a afrontar de manera efectiva els problemes derivats de la malaltia.
- Facilitar la canalització adequada de les emocions
- Secundar i acompanyar el pacient i la família al llarg del procés de la malaltia.
- Facilitar la significació de la malaltia per a trobar-li un sentit personal a aquesta i

així resignificar les experiències vitals de la persona.

- Determinar i fer conscient els recursos del pacient per a afavorir l'abordatge de les dificultats que es puguem presentar durant la seua malaltia i tractament.
- Validar i normalitzar els processos afectius implicats en les fases del dol oncològic.
- Practicar mètodes estratègics per a manejar l'ansietat com ara: hipnosi, relaxació muscular progressiva amb imaginació, dessensibilització sistemàtica amb estímuls relacionats amb la quimioteràpia i tècniques de control atencional.

El servei es fa a demanda prèvia sol·licitud. Va dirigit tant a la persona afectada com a la família si ho necessita.

PSICÒLOGA: GEMA BERENGUER

SERVEI D'ATENCIÓ FISIOTERAPEUTA

La fisioteràpia oncològica és una especialitat que ajuda pacients oncològics a viure el procés de la malaltia i el seu tractament mèdic. El seu principal objectiu és previndre, recuperar i readaptar la capacitat funcional dels i les pacients amb la finalitat de minimitzar l'impacte dels efectes secundaris derivats dels tractaments i, així, augmentar la seua qualitat de vida.

El servei es pot sol·licitar des del mateix moment del diagnòstic per a preparar l'organisme millorant l'estat físic i enfortir aquelles estructures que es veuran afectades durant el tractament.

Durant l'etapa de tractament el programa d'atenció fisioterapèutica vindrà determinat pel tipus de tractament oncològic i els efectes secundaris que comporta i sempre ateses les pautes del seu especialista oncològic.

Una vegada, en la seua etapa de supervivència, els tractaments aplicats ajuden a adoptar un estil de vida saludable, tractant els efectes secundaris produïts pels tractaments o bé per a previndre'ls a llarg termini.

El servei s'ofereix, en la nostra seu, els dimarts i dijous de 16:00 a 19:00 hores prèvia

sol·licitud i estudi de cadascun dels casos particulars.

FISIOTERAPEUTA: JUDITH CASTILLO

SERVEI DE NUTRICIÓ I DIETÈTICA

En la nostra associació som conscients de la importància d'una alimentació correcta i saludable mentre dura el tractament perquè pot ajudar a sentir-se millor i pal·liar alguns efectes secundaris provocats pels mateixos tractaments.

Una intervenció nutricional pot ajudar a millorar la tolerància al tractament, controlar possibles efectes secundaris com a fatiga o pèrdua de pes i millorar la qualitat de vida.

El nostre nutricionista oferix plans nutricionals personalitzats amb un seguiment dietètic que seran modificats tenint en compte tractaments, símptomes o necessitats.

Servei ofert els dijous a la vesprada, prèvia cita, en horari de 16:30 a 19:30 hores.

NUTRICIONISTA: QUICO MONLLOR

PROJECTE BENESTAR

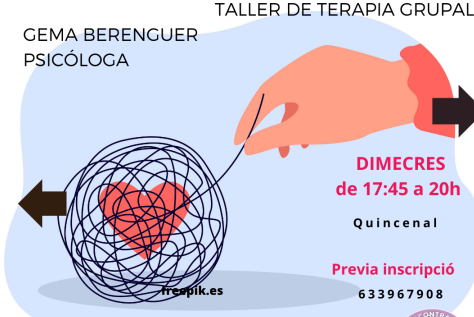
La salut és un estat de benestar físic, mental i social. Per això l'objectiu dl nostre "Projecte de Benestar" és promoure activitats i experiències dirigides a pacients de càncer.

El projecte es dirigix a pacients, cuidadors o familiars, però també a la resta de socis i sòcies perquè creiem en la importància de la prevenció i en compartir experiències on els qui participen, puguen també, experimentar vivències de forma que se senten part de la comunitat d'Àgora amb la finalitat de millorar el benestar psicosocial del col·lectiu.

TALLER BENESTAR EMOCIONAL

BENESTAR EMOCIONAL
TALLER DE TERÀPIA GRUPAL


GEMA BERENGUER
PSICÒLOGA



DIMECRES
de 17:45 a 20h
Quincenal

Previa inscripció
633967908

LLOC
c/ Era del Frare nº 17
Bajo
(sede asociación)



El taller de psicoteràpia, "Benestar Emocional", està dirigit a pacients amb càncer.

La finalitat de la intervenció grupal és promoure una millora en aquelles variables psicològiques que infuixen en les persones en ser diagnosticades de càncer com són l'autocura, la capacitat d'autoconeixement, a més de proporcionar eines que puguen millorar l'estat d'ànim i la qualitat de vida.

TALLER D'ESQUENA SANA

La principal finalitat d'aquest taller és eliminar tensions musculars i dolors mitjançant l'exercici i l'adquisició de bons hàbits posturals.

Els dolors d'esquena o cervicals són conseqüència principalment de mals hàbits posturals, traumatismes o estrés. A més, és molt important enfortir la massa muscular tant durant el tractament oncològic com després.

TALLER ESQUENA SANA

FISIOTERAPEUTA :
JUDIT CASTILLO



DIMARTS DE
19:15 A 20:00

LLOC Casa de Cultura de Castalla
Inscripció 633967908




En les classes de grup també es realitzen exercicis de concentració i respiració que ajuden a mantindre l'estabilitat central i emocional.

TALLER DE SÒL PELVIÀ

Els tractaments de càncer de mama, d'endometri o de coll uterí, recte o bufeta, entre altres, afecten el sòl pelvià, provocant pèrdues d'orina o prolapses, problemes d'estabilitat de la columna lumbar o dolor pelvià entre altres...

Els exercicis de fisioteràpia que es fan en el taller servixen per a disminuir les seqüeles d'aquests tractaments oncològics aportant qualitat de vida i benestar.

TALLER DE IOGA

Els objectius generals a desenvolupar en aquest taller són en l'àmbit físic i fisiològic, millorar i conservar la mobilitat i elasticitat corporal assegurant una major llibertat d'acció i autonomia. Reduir processos degeneratius i suavitzar els efectes devastadors a conseqüència dels tractaments oncològics.

Per a això es realitzen exercicis tant per a millorar la capacitat respiratòria, reforçar les articulacions i el to muscular com elevar el nivell d'energia vital estimulants l'ànim.

GRUP DE SUPORT MUTU EN EL DOL

El nostre principal objectiu és ajudar a pensar, sense sentiments invalidants sobre la pèrdua, recordar el ser estimat amb tristesa però sense dolor, establir nous rols i aconseguir una bona adaptació a la vida quotidiana.

El dol és un procés després de la pèrdua d'un ser estimat, però necessita temps, amor cap a tu mateix, paciència i comprensió per a afrontar-lo.

Expressar i compartir allò que ens passa ens connecta amb les vivències i sentiments del dol. Això facilita donar-li sentit a cada procés particular del dol i a la

pèrdua per a aprendre a viure amb ella.

El grup de dol et dona aquest espai per a expressar-te sense judici i sentir que ens acompanyen, acullen i secunden.

CREANT SALUT. CADA MOVIMENT COMPTA



L'exercici físic millora el tractament oncològic i després es tracta de rehabilitar la nostra capacitat funcional i emocional. L'objectiu és oferir una activitat esportiva amb la finalitat de responsabilitzar-se de la nostra pròpia salut amb l'objectiu de millorar i portar un sistema de vida més actiu.

Realitzem exercici físic a l'aire lliure i en contacte amb la natura.

TALLER HARMONITZAR LES FERIDES EMOCIONALS

Taller en el qual explorar sobre la nostra història emocional, les experiències viscudes que han sigut doloroses i han deixat rastre en la nostra memòria corporal i condicionen el nostre estil de vida, la nostra manera de funcionar, de relacionar-nos.

Dia: 14 d'abril i 22 de setembre del 2024

Horari: de 10.00 fins a 14.00 hores

Lloc: Casa de cultura (Club de pensionistes i jubilats)

TALLER EL PODER DEL SO. CONCERT DE GONG.

Concert-taller en el qual s'experimentarà el poder del so i les seues vibracions en el propi cos i ment, a canalitzar l'energia i calmar els pensaments.

A càrrec de Paco Sevilla

Lloc: Sala de ball de l'auditori de Castalla

Horari de 16.00 a 20.00 hores

PROJECTE DONA-DEMANA

El projecte suposa una acció concreta en l'àrea de l'oncoestètica, L'objectiu és aportar ajuda i suport a dones amb càncer de la nostra localitat sense haver de desplaçar-se i estant en contacte amb professionals de confiança.



Comptem amb la col·laboració de les perruqueries i centres d'estètica de la localitat. Són part visible i activa de "DONA-DEMANA". A més d'oferir el servei d'assessorament estètic, durant el procés de tractament oncològic, també són les encarregades de recollir i entregar-nos les donacions de cabell per al seu posterior enviament a l'associació "Mechones Solidarios", que és qui elabora les perruques i a qui se li sol·licitaran en cas de necessitar-ne alguna.

També s'inclou en el projecte un banc de recursos oncològics compost per perruques, postissos, turbants, gorros i mocadors a disposició de qui ho necessite.

El 6 d'octubre es realitzarà la IV Jornada Dona-Demana. Es tracta d'una activitat que se celebra al parc municipal de la localitat en la qual es dona a conèixer el projecte i es fa també un taller de flocs, taller

d'automaquillatge, actuacions d'animació, entre altres.

PROJECTE ÀGORA OCI I TEMPS LLIURE

Poder gaudir durant el temps lliure és fonamental perquè permet desconnectar de la malaltia a més de compartir experiències i vivències amb altres persones que han passat per un càncer o bé estan en procés de tractament. Es creen llaços d'amistat i són un suport per als qui estan en procés de tractament oncològic.

El suport de les companyes i companys és molt important perquè veus com altres persones veuen el procés de manera positiva, ajudant a normalitzar i donar força a pacients. Si una companya està travessant un moment difícil, tot el grup la reconforta. Això és la vida, la nostra vida.

TALLER DE MANUALITATS



Es pretén, amb aquesta activitat, oferir un espai creatiu i d'aprenentatge en què interactuar amb altres persones amb les mateixes inquietuds. A través de la creació de manualitats s'estableix una rutina d'oci amb la que millorar el nostre benestar físic, social i mental.

Les manualitats que es realitzen són per a la venda en els diferents mercadets solidaris que fem durant l'any.

Horari: dilluns de 4:30 a 6:30 de la vesprada.
Lloc: seu d'Àgora

APRENDRE A UTILITZAR EL TEU MÒBIL

Activitat amb la qual aprendre a fer ús de les diferents aplicacions del mòbil, des de xarxes socials, escoltar música, aplicacions de salut, etc.

Horari: dimecres de 4 a 5 de la vesprada

Lloc: Seu d'Àgora

CLUB DE LECTURA ÀGORA

El club serà un espai de trobada on compartir i debatre sobre una lectura programada per la coordinadora del grup. Es farà una proposta de llibre, contes, articles, etc. que hauran de llegir-se per a la pròxima sessió.

Horari: l'últim dilluns de cada mes

Lloc: seu d'Àgora

PEL·LÍCULA *LA MÚSICA NUNCA SE DETUVO*

Horari: 27 de gener a les 19:00 hores

Lloc: Saló d'actes de la casa cultura

UN CAP DE SETMANA DIFERENT

L'oci és saludable i millora la nostra salut mental i social. Enguany hem programat un nou viatge a la localitat de Novelda on es visitarà l'empresa "La Carmencita" i la Casa Museu Modernista.

Dia 12 de setembre 2024

PROGRAMA SENSIBILITZACIÓ I DIVULGACIÓ

CAMPANYES PREVENCIÓ I SENSIBILITZACIÓ

Al llarg de l'any realitzarem diverses accions i materials amb la finalitat de sensibilitzar a la població en general i als i les associades de l'entitat sobre la prevenció i promoció de la salut relacionats amb el càncer.

Són activitats amb l'objectiu de sensibilitzar sobre la malaltia, eliminar falsos mites i divulgar informació veraç sobre el càncer i els seus tractaments i, per descomptat, sobre la prevenció.

És molt important, en aquest punt, seguir les nostres xarxes socials, ja que són el mitjà a través del qual podem arribar a més gent.

Fem accions com:

- Taules informatives en el centre de salut de Castalla i mercat
- Cartells informatius: codi europeu del càncer, mites i falsedats
- Entrevistes en els mitjans de comunicació

Participació en la fira de Sant Isidre i Nadal

Vídeo promocional

Fulletts informatius sobre els diferents tipus de càncer

Divulgació de notícies a les xarxes socials

Ampliació de la nostra secció d'informació sobre el càncer en la nostra web amb enllaços a organismes i guies informatives.

III MARXA SOLIDÀRIA. DIA MUNDIAL CONTRA EL CÀNCER



Eixida: a les 11:00 h
Circuit urbà que, començant i acabant al **Parc Municipal**, recorrerà diferents carrers de la població.

INSCRIPCIONS:
<https://castalla.es/inscripciones/>
CLUB ATLETISME CASTALLA

LES INSCRIPCIONS TAMBE PODRIAN REALITZAR-SE DE MANERA PRESENCIAL A LA BOTIGA DE "BODEGA VENTOLERA" (BELLÓD - C/ CORNATES, 18 - CASTALLA) EN HORARI COMERCIAL.
I EN LA SEU D'ÀGORA (C/ERA DEL FRARE, 17 BAJO - CASTALLA) DILLUNS, DIMECRES I DIMECRES DE 09:00 A 14:00 H I ELS DIMECRES DE 16:00 A 20:00 H

ORGANITZA:
AGORA FOIA DE CASTALLA, INSTITUT DE PROMOCIÓ TURÍSTICA DE CASTALLA, AJUNTAMENT DE CASTALLA

COL·LABOREN:
AJUNTAMENT DE CASTALLA, DIPUTACIÓ D'ALICANTE

El 4 de febrer, en commemoració del Dia Mundial Contra el Càncer se celebrarà, en la localitat de Castalla, la III Marxa solidària en col·laboració amb l'Associació del Càncer d'Onil.

La marxa solidària té un doble objectiu. En primer lloc, donar visibilitat a la malaltia i a les nostres associacions com un recurs que té la població al seu abast, si el necessiten, durant el seu procés i posterior tractament del càncer.

D'altra banda, recaptar diners amb els quals poder dur a terme els projectes, tallers i activitats per a poder ajudar i fer costat a les persones que es troben afectades d'algun tipus de càncer. Però a més, creiem que cada vegada és més important, prioritzar també les accions encaminades a la prevenció, la investigació i per descomptat a trencar mites que

dificulten el diagnòstic i retarden els tractaments.

CONFERÈNCIES, JORNADES I ACTIVITATS

CONFERÈNCIA I EXPOSICIÓ “TEMPS SENSE TEMPS. LLUMS I OMBRES DEL CÀNCER”

Inauguració i exposició a la casa de cultura de Castalla de la col·lecció de fotografies que documenta la conferència.

Des del 8 al 30 de gener

La conferència “Temps sense temps”, en la qual Pepi Martínez relata la seua experiència personal, en el procés de la seua vivència de llums i ombres del càncer.

Pepi Martínez, instructora de ioga i terapeuta Gestalt, ha passat els últims cinc anys de vida retirada a la seua casan de camp, cultivant una vida tranquil·la, a causa del seu llarg procés de malaltia.

Conferència: 12 de gener

CONFERÈNCIA: NUTRICIÓ I CÀNCER

La conferència, NUTRICIÓ I CÀNCER, està a càrrec de Quico Bernabeu Monllor, nutricionista de l'associació que ofereix un servei d'orientació i assessorament nutricional a pacients amb càncer de la nostra associació.

Dia: 15 de març a les 19:30 hores

Lloc: Sala d'Actes de la Casa de Cultura.

XARRADA: EDUCACIÓ NUTRICIONAL EN L'ADOLESCÈNCIA

Quico Bernabeu Monllor, nutricionista i dietista que ofereix els seus serveis en l'associació realitzarà aquesta xarrada el 20 de març, en l'IES Enric Valor per a l'alumnat de batxillerat dins de les jornades per a la salut.

CONFERÈNCIA “AVANÇOS TERAPÈUTICS EN L'ONCOLOGIA”

Conferència a càrrec de Vicente García Fons, oncòleg, el 19 d'abril.

Lloc: Espai Jove de la casa de cultura de Castalla

Horari: 19 d'abril a les 19:30 hores

CONFERÈNCIA: “EL CÀNCER DE PULMÓ”

Lloc: Sala d'actes de la casa de cultura de Castalla

Horari: 10 de maig a les 19:30 hores

CONFERÈNCIA: “VOLUNTATS ANTICIPADES”

Lloc: Espai Jove de la casa cultura de Castalla

Horari: 17 de maig a les 19:30 hores

Possible taller o conferència durant el tercer trimestre de l'any sobre càncer i la sexualitat.

FIRES

En aquest espai organitzat per l'Ajuntament de Castalla, l'associació disposa d'un estand. En ell donem informació a la població en general sobre els seus serveis i activitats. També és una oportunitat per a col·locar el nostre mercadet solidari amb el qual recaptar fons per a l'entitat.

Sant Isidre del 23 al 26 de maig

Fira de Nadal del 13 al 15 de desembre

PROGRAMA VOLUNTARIAT

Forma Part Projecte de Voluntariat



Dins del nostre projecte de voluntariat, durant aquest any, s'ha programat un taller de formació bàsica dirigida a nous voluntaris que s'han incorporat al programa des de l'última formació realitzada l'any anterior.

Tallers duts a terme per les nostres voluntàries són: grup de dol, grup de lectura, taller de manualitats, taller d'aprén a manejar el teu mòbil i creant salut.

També intervenen en les taules informatives, tasques de gestió i divulgació en xarxes, neteja i manteniment.

CALENDARI D'ACTIVITATS

Calendari en el qual es detallen cadascuna de les activitats i esdeveniments amb accés a google calendari.

[Link](#)