



PROGRAMACIÓ ANUAL 2022

ÀGORA-FOIA DE CASTALLA

C/ Era del Frare núm. 17 baix

03420 Castalla - Alacant

Tel. 633967908

info@agoracastalla.org

www.agoracastalla.org

Àgora-foia de Castalla des de l'any 2000 tracta de donar ajuda i suport 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

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. 3404

Registre d'Associacions de la Comunitat Valenciana, amb número CV-04-062215-A.

Fins:

- 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 conduïska a desenvolupar noves formes de comportament sociocultural per a l'autonomia personal, la salut i la vida
- Desenvolupar programes de formació especialitzada en el tractament del càncer per a professionals de la salut
- Crear sistemes d'informació, suport i acompanyament a persones oncològiques i als seus familiars
- Crear grups de voluntariat per a donar suport i ajuda pràctica a persones malaltes de càncer.
- Estimular i potenciar activitats d'intercanvi professional dins de l'equip multidisciplinari.

RECURSOS HUMANS

JUNTA DIRECTIVA

Presidenta: Emilia Sempere Matarredona

Tresorera: Fany Santiago Guill

Secretària: Pilar Sendra Pina

Vocals: Josefa Bellot Asunción

Francisca Serrano Pérez

Nre. de socis i sòcies: 344 De les quals 298 són dones i 46 homes.

EQUIP TÈCNIC

Els programes són executats per les següents persones

- Yolanda Bernabeu Piña – Departament d'Atenció Social

- Gema Berenguer Juan - Psicòloga

- Carmen Monllor - Psicòloga

- M^a José Bordera Rojas- Fisioterapeuta

Voluntàries d'activitats grupals:

- M^a Carmen Estevan Juan -Grup d'Ajuda mútua en el dol

- Bienvenida Llorens Rico: Taller Creant Salut

- Benigna Ramírez i Sara Garcia: Taller de manualitats

- Rafa Pérez Álvarez : Descobrint la teua salut

Equip de voluntariat compost per unes 20 persones

RECURSOS MATERIALS

Instal·lacions: local cedit per l'ajuntament amb mobiliari i serveis bàsics de llum i aigua i aire condicionat.

Equipament: tres ordinadors i dues pantalles, 2 impressores una a color i altra en blanc i negre, 1 projector, una pantalla de projecció, 1 paper·lògraf/ pissarra "veleda", 3 altaveus, destructora de paper, enquadernadora, un mòbil.

Biblioteca amb una base de dades de 500 llibres de divulgació i novel·les.

Material fungible: folis, carpetes, 3 grapadores, 1 calculadora, fundes de plàstic, i tot el material necessari per a tallers i funcionament de l'associació.

Material tècnic: llitera, 10 matalassets, llum d'infrarojos, Combo d'electroteràpia.

Banc de: perruques, postissos, turbants i gorros oncològics, pròtesis de mama i mocadors.

JUSTIFICACIÓ

Tots els nostres serveis, accions i activitats que fem són per i per a les persones amb càncer i els seus familiars, però també per a la població en general, en concret, totes aquelles activitats adreçades a la sensibilització i prevenció.

Ser pacient d'oncologia suposa molts canvis i sobretot una gran incertesa. Volem, des de l'entitat, donar 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...

Per això, des d'Àgora, ens impliquem i ens comprometem a oferir recursos per tal de poder pal·liar, en el possible, aquests factors.

ÀREES D'INTERVENCIÓ

- A) Programa de Promoció de la salut
1. Serveis de psicooncologia
 2. Serveis de fisioteràpia oncològica
 3. Servei d'atenció socio sanitària
 4. Grup de suport en el dol
 5. Projecte Àgora oci i temps lliure
 6. Projecte Benestar



B) Programa de prevenció i sensibilització

8. Conferències, tallers i esdeveniments
9. Campanyes de prevenció i sensibilització

SERVEIS D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA

El principal objectiu de l'atenció psicològica és ensenyar, entrenar, dotar de coneixements, habilitats i recursos, en definitiva, capacitar les persones que viuen el procés de la malaltia per a gestionar emocionalment una de les situacions més difícils i complexes de les seues vides.

Sessions individuals

Taller grupal, "Benestar Emocional", els dimecres cada quinze dies



designed by freepik

SERVEI D'ATENCIÓ FISIOTERAPEUTA

La finalitat és preservar, mantenir, desenvolupar i restaurar sistemes cinètics funcionals així com prevenir, millorar i tractar les seqüeles derivades del procés oncològic. Es realitzen tant sessions individuals com de grup.

Horari: dimarts i dijous de 17:30 a 20 hores

Sessions individuals: de 17:30 a 19:15

Sessions grupals de 19:10 a 20:00 de: Relaxació/mindfulness, lumbàlgies /cervicàlgies, sol pelvià i drenatge limfàtic

SERVEI D'ATENCIÓ SOCIO SANITÀRIA

Aquest servei forma part del programa d'informació, organització i difusió d'activitats.

L'objectiu principal és oferir un servei de suport, orientació, assessorament i informació a les persones afectades de càncer, els seus familiars i a l'entitat en general.

Horari: dilluns, dimecres i divendres de 9 a 13 i dimarts de 16 a 20 hores.

GRUP DE SUPORT MUTU EN EL DOL

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

PROJECTE ÀGORA OCI I TEMPS LLIURE

1. TALLER DE MANUALITATS.

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

Les manualitats que es realitzen són per a la venda en els distints mercadets solidaris que fem al llarg de l'any.

Horari: dilluns de 4:30 a 6:30 de la vesprada.

2. APRENDRE A UTILITZAR EL TEU MÒBIL

Nova activitat amb la qual aprendre a utilitzar les diverses aplicacions de mòbil des de xarxes socials, escoltar música, aplicacions de salut, etc.

Horari: dimecres de 4 a 5 de la vesprada

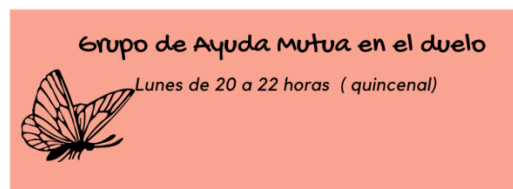
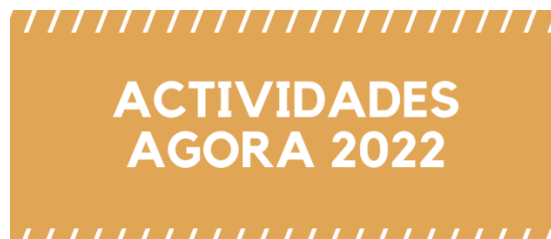
3. CLUB DE LECTURA ÀGORA

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 llibres, contes, articles, etc. que hauran de llegir-se per a la pròxima sessió.

Horari: per determinar i el dia l'últim dimecres de cada mes.

Àgora-Foia de Castalla

C/ Era del Frare nº 17 Bajo Castalla



INFO: 633967908 WWW.agoracastalla

info@agoracastalla.org

PROJECTE BENESTAR

4. CREANT SALUT. CADA MOVIMENT COMPTA

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

Realitzem exercici físic tant a la nostra entitat com en contacte amb la natura.

Horari: Dijous de 16:45 a 17:30 (quinzenal)

5. TALLER DE CINE

Es tracta d'una experiència que té com a objectiu compartir les emocions i sentiments que ens produeixen les diferents pel·lícules.

Després de veure la pel·lícula es realitzarà un debat.

El taller serà l'últim dijous de cada mes de 16:30 a 18:30



6. TALLER, DESCOBRINT LA TEUA SALUT

És un conjunt de ferramentes per a conèixer com reacciona el nostre cos i la nostra ment.

L'energia sempre va a buscar la salut.

Taller quinzenal, els divendres a la vesprada. Començarem el 8 d'abril amb una presentació.

7. ALTRES ACTIVITATS PUNTUALS

- Taller de primers auxilis. (divendres 18 a les 19h)

Amb aquest taller volem que aprengues com actuar davant situacions quotidianes de la nostra vida que poden comportar riscos per a la integritat física de les persones que més vols. Conèixer com pots atendre-la en un primer moment de forma que puguem evitar i reduir possibles danys.

- **Taller de Risoteràpia. (divendres 1 d'abril de 16:30 a 19:30)**

Es tracta d'un espai per a tota persona que desitge dedicar-li un temps a ella mateixa a en pro del seu benestar. Mitjançant jocs i dinàmiques es busca propiciar un retrobament amb la creativitat, l'espontaneïtat, la diversió i un estat mental calmat.

- **Taller de sexualitat i autoestima en pacients oncològics (14, 21, 28 de setembre i 5 d'octubre de 17:00 a 19:00)**

Un taller on tractarem i observarem la relació de parella davant una malaltia. S'abordarà la temàtica per a ajudar al pacient i a la seua parella a portar el procés de la malaltia d'una forma constructiva i enriquidora treballant en l'autoconeixement i en la possibilitat de canvi i oportunitat.

- **Viatge a València i al Parc Natural de Cofrents (creuer pel riu Xúquer). (17 i 18 de setembre)**

L'oci és saludable i millora la nostra salut mental i social. Enguany hem programat un nou viatge per al mes de setembre a València i al Parc Natural de Cofrents. A València farem una visita guiada pel centre de la ciutat i l'endemà viatjarem fins a Cofrents on tenim programat un creuer pel riu Xúquer.

XERRADES, JORNADES, ESDEVENIMENTS...

8. CONFERÈNCIES

- "Nous reptes en el diagnòstic i tractament del càncer de mama en l'entorn de la sanitat pública" a càrrec de la doctora i oncòloga Ana Lluch el 28 de gener.
- Documental Conferència: "L'art d'escoltar" per la seua directora Marina Climent. El 25 de març,
- Conferència "Història de les cures pal·liatives" a càrrec de Pilar Sendra Pina. Al juny

CONFERÈNCIA
Nous reptes en el diagnòstic i tractament del càncer de mama a l'entorn de la sanitat pública



DIVENDRES 28 DE GENER (19:30H)

Saló d'actes de la Casa Cultura de Castalla
 (Aforament limitat, ús de mascareta i distància de seguretat)

A CÀRREC DE:
Dra. ANA LLUCH HERNÁNDEZ
 Oncòloga de l'Hospital Clínic de València

ORGANITZA:



COL·LABORA:



9. PROJECCIÓ DE PEL·LICULA

- Pel·lícula “Ahora o nunca”, 5 de febrer

“Ahora o nunca” tracta dels últims dies de dos personatges: Carter i Edward. Són dos personatges antagònics que es troben compartint habitació a un hospital quan, a tots dos, els detecten un càncer de mal pronòstic. Malgrat ser molt diferents, decideixen fer un viatge junts per a viure somnis que tenim pendents.

10. JORNADA DONA-DEMANA

- Activitat anual per a donar visibilitat al nostre projecte Dona-Demana on es faran diverses activitats a càrrec de les nostres professionals de perruqueria i esteticisme que col·laboren en el projecte. Juny i octubre

11. ACTE BENÈFIC ESPECTACLE MUSICAL Espectacle a càrrec del grup musical “Hambre y pulgas”, el 12 de novembre, els beneficis del qual aniran destinats a les associacions d'Àgora i Fibromiàlgia de Castalla.

CAMPANYES DE PREVENCIÓ I SENSIBILITZACIÓ

Durant l'any es duran a terme diverses accions i materials, amb la finalitat de sensibilitzar la població en general i als associats i associades de l'entitat, sobre la prevenció i promoció de salut, relacionades amb el càncer.

Són activitats amb l'objectiu de sensibilitzar a la població 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-nos a les xarxes socials, ja que són el mitjà a través del qual podem arribar a més gent. A més, des de la nostra web, volem anar ampliant l'espai d'informació sobre el càncer per a oferir una informació de qualitat i amb fonts fiables.

Accions com:

- 1a Marxa solidària contra el càncer conjuntament amb l'Associació Local de Càncer d'Onil.
- Taules informatives al centre de salut de Castalla i al mercat.

- Cartells informatius: codi europeu del Càncer, mites i falsedats.
- Entrevistes als mitjans de comunicació.
- Participació en la Fira de Sant Isidre.
- Vídeo promocional.
- Fullets informatius.
- Xerrades informatives en centres educatius.
- Divulgació de notícies en les xarxes socials.
- Ampliació de la nostra secció d'informació sobre el càncer a la nostra web, amb enllaços a organismes oficials i guies informatives.

