

ACTIVIDADES ANO 2019

1. ¿QUÉ É ADICAM?

ADICAM é unha asociación de mulleres afectadas de cancro de mama que xorde en Cangas no ano 2001. ADICAM está formada por mulleres afectadas, familiares, colaboradores e profesionais.

Na actualidade, en ADICAM somos 1550 socios e socias da provincia de Pontevedra con sede social en Cangas do Morrazo.

OBXECTIVOS

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario e as súas familias.
- Favorecer unha mellor calidade de vida e de saúde ata desde a enfermidade.
- Promover unha estreita solidariedade entre as mulleres afectadas.
- Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoais.
- Ofrecer información á poboación en xeral sobre o cancro de mama e a importancia da detección precoz.

SERVIZOS QUE OFRECEMOS

- Apoio emocional.
- Atención psicolóxica e social.
- Información e asesoramento.
- Charlas de educación para a saúde (prevención, nutrición...)
- Charlas sobre aspectos médicos e emocionais do cancro de mama.
- Cursos de prevención do linfedema.
- Actividades lúdicas e de lecer.

PRINCIPIOS E FINS DA ASOCIACIÓN.

A asociación ADICAM nace coa finalidade de fomentar o desenvolvemento do apoio social e a axuda mutua, para conseguir que a muller teña unha mellor calidade de vida.

É unha asociación sen ánimo de lucro, non gobernamental que realiza apoio social e promove novos servizos, complementarios aos realizados polas institucións públicas.

Fins da asociación.

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás mulleres que recibiron un diagnóstico de tumor mamario ou se atopan en proceso de tratamento médico por causa de enfermidade tumoral mamaria.
- Favorecer unha estreita solidariedade entre as mulleres mastectomizadas ou en tratamento médico por este tipo de enfermidade.
- Actuar ante calquera órgano administrativo ou xurisdiccional na defensa dos dereitos sanitarios e persoais lexítimos das súas asociadas, en relación a canto atañe a este tipo de enfermidade e aos seus efectos.
- Promover ante instancias públicas ou privadas, a adopción dos sistemas e recursos precisos para a rehabilitación dirixida a potenciar a súa capacidade de adaptación ás novas situacións persoais e a alcanzar a mellor calidade de vida e de saúde.
- Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das súas asociadas en aspectos culturais, sanitarios, de auto-organización, etc.
- Crear un grupo de voluntariado, auto-axuda e atención a mulleres recentemente diagnosticadas de tumor mamario.
- Fomentar o coñecemento social deste tipo de enfermidade mediante actuacións no ámbito da educación para a saúde para paliar o efecto que os tabúes teñen sobre a persoa afectada.

ÁREAS DE TRABALLO

ÁREA DE INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

Obxectivos:

- Sensibilizar e informar á poboación en xeral sobre o cancro de mama.
- Informar ás mulleres afectadas de tumor mamario de todo o referente a súa enfermidade (tratamento, próteses...) así como ofrecer información sobre posibles aspectos da enfermidade (alopecia, linfedema de brazo, ...).
- Contribuír a mellorar a calidade de vida das mulleres, a través da información sobre aspectos sanitarios da muller.
- Potenciar a participación das mulleres en ámbitos relacionados coa saúde da muller.

- A difusión e información do nacemento da asociación, os seus fins, programas, servizos etc. á poboación en xeral e en ámbitos específicos.
- Que as mulleres e persoas sensibilizadas co tema, coñezan e poidan formar parte da asociación como novo recurso existente.
- Informar ás socias das actividades que leva a cabo a asociación.

Accións - actividades

- Charlas informativas e de educación para a saúde sobre o cancro de mama.
- Charlas de promoción e educación para a saúde.
- Xornadas informativas sobre o cancro.
- Elaboración de material didáctico de educación e prevención.
- Reunións con outros organismos.
- Colaboración - coordinación con outros organismos.

ÁREA ASISTENCIAL

A área asistencial consiste na posta en marcha e mantemento do programa de apoio psicosocial a mulleres afectadas de cancro de mama e as súas familias.

Obxectivos:

- Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas polo cancro de mama e as súas familias.
- Facilitar a comunicación e o apoio mutuo entre todos os afectados polo cancro de mama coa finalidade de aunar esforzos ante o impacto da enfermidade.
- Contribuír ao aumento das expectativas de vida das persoas doentes de cancro e conseguir niveis dignos de calidade de vida para eles e os seus familiares.
- Dotar de axuda a través de profesionais da área psicosocial á persoa con cancro e a súa familia de modo que adquiran competencias e habilidades para facer fronte á nova situación, manteñan os niveis de autonomía e integración social e poidan, en definitiva adaptarse do mellor xeito posible á enfermidade e as súas consecuencias.
- Dar a coñecer ás institucións e organismos públicos as necesidades e os problemas que afectan aos enfermos de cancro de mama e as súas familias, para que promovan ou reforcen os recursos necesarios para atendelos e asistilos.
- Procurar a difusión nos medios de comunicación desta problemática para poñer en coñecemento da opinión pública que o cancro é unha realidade que afecta á saúde

na súa vertente física, psicolóxica e social. Mediante a sensibilización pretendemos fomentar a participación e solidarizade da poboación en xeral.

Accións-actividades:

- Servizo de acollida na sede social.
- Programa de atención psicosocial a mulleres en tratamento e aos seus familiares.
- Programa de atención psicosocial a mulleres afectadas, non hospitalizadas e en remisión, e as súas familias.
- Grupo de apoio na sede da asociación.
- Información, orientación e asesoramento ás familias sobre as distintas prestacións e recursos existentes.
- Programa de voluntariado.
- Terapia psicolóxica, individual ou familiar.

ÁREA DE ACTIVIDADES E PREVENCIÓN

Obxectivos:

Promover unha rehabilitación dirixida a potenciar a capacidade de adaptación a novas situacións persoais e a alcanzar unha boa calidade de vida.

Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das mulleres en aspectos culturais, sanitarios, de auto-organización, etc.

Favorecer a solidariedade entre mulleres con tumor mamario ou en tratamento médico por este tipo de enfermidades.

Accións-Actividades:

Cursos de relaxación, autoestima, memoria etc.

Cursos de prevención de linfedema.

Cursos de ximnasia, ioga, pilates...

E continuamos cós nosos programas de:

- **Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama e as súas familias. O longo do ano 2019, acudiu a este servizo ao redor de 900 persoas, tendo en conta que a el acoden tanto a persoa que esta a pasar por un proceso oncolóxico, como a súa familia. De estes 900 casos, podemos constatar que un total de 100 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recen diagnosticadas e os

seus familiares, así como persoas que o longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse.

- **Asesoramento en Traballo Social:** Consultas gratuítas para mulleres que están pasando ou teñen cancro de mama así como as súas familias. A consulta realizarase con cita previa. O longo de este ano acudiron un total de 190 persoas.

- **Asesoramento dietético: este ano 2019 tivemos a sorte de contar cunha nutricionista en plantilla,** asesora dietética e experta en reeducación alimentaria. Estas consultas son gratuítas para mulleres que están pasando ou teñan pasado por un cancro de mama e realízanse con cita previa. O longo de este ano acudiron un total de 45 persoas.

- ***Programa de prevención do cancro de mama para mulleres maiores de 70 anos.*** Unha vez á semana temos o pracer de contar coa presenza do Dr. Jorge Cameselle Teijeiro que realiza exploracións mamarias con cita previa a mulleres maiores de 70 anos. Na actualidade e o longo do ano 2019, acudiron un total de 35 persoas.

- ***Fomento do asociacionismo e da participación das mulleres.*** Secretaria Xeral de Igualdade cofinanciado pola Unión Europea.

- ***Programa de empoderamento para mulleres en situación de vulnerabilidade 2019.*** Secretaria Xeral de Igualdade cofinanciado pola Unión Europea.

- ***Programa Camiñando en Rosa 2019.*** Financiado pola deputación de Pontevedra.

- ***Programa de prevención e loita contra o linfedema 2019.*** Financiado pola deputación de Pontevedra.

- Reunións do ***grupo de investigación ADICAM.***

- ***CHARLAS:*** organizamos charlas sobre diferentes aspectos que afectan á saúde.

- ***EXPOSICIÓNS:*** ó longo do ano estanse a realizar diversas exposicións, das que imos informando.

- ***“ Programa ti queres, ti podes”.*** Financiado por “ La Caixa”. Programa de exercicio físico e reforzo cognitivo.

- ***“Plan de Voluntariado ADICAM 2019”,*** en colaboración coa Oficina de Voluntariado de Cangas.

- ***“Programa apálpate 2019”.*** Programa de prevención destinado ás zonas rurais dos Concellos do Morrazo.

RESUMO DO ANO 2019 DE ADICAM

04 DE XANEIRO

Comezamos o ano organizando a EXPOSICIÓN “EMERXENTES”, contando cos tres artistas: José Castro, Samuel Costas e Francisco Criado; estudantes de Belas Artes de Pontevedra, que se afrontaban a súa primeira exposición. A inauguración tivo lugar o venres 04 de xaneiro na nosa sede da Casa da Bola e estivo dispoñible ata o xoves 31 de xaneiro.



09 DE XANEIRO

Retomamos na Casa da Bola o noso programa “¿TI QUERES? ¿TI PODES!”, no que se inclúen talleres gratuítos de EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO, RELAXACIÓN E REFORZO COGNITIVO/MEMORIA destinados a persoas diagnosticadas de calquera tipo de proceso oncolóxico. Estes teñen lugar todos os luns e mércores de cada mes, repartidos entre as 10:30 e 11:30 da mañá e as 17:00 e 18:00 da tarde.

**“TALLERES GRATUÍTOS DE EJERCICIO FÍSICO E REFORZO COGNITIVO/MEMORIA
PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER”
CASA DA BOLA VALENTÍN LOSADA 1, 1º CANGAS
TLF 986307158 / 629945925**

**¿TI QUERES?
¿TI PODES!**

LUNS

10:30 a 11:15	EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO
11:15 a 11:30	RELAXACIÓN

MERCORES

10:30 a 11:15	EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO
11:15 a 11:30	RELAXACIÓN
17:00 a 18:00	TALLER DE REFORZO COGNITIVO E DE MEMORIA

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA
http://www.adicam.net
adicamadicam@gmail.com
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158

“la Caixa”

12 DE XANEIRO

Continuamos co comezo de ano con forza organizando a “VIII MASTERCLASS DE ZUMBA”solidaria en favor dos nosos proxectos de investigación. Tivo lugar o sábado 12 de xaneiro no pavillón de Rodeira, nesta ocasión participaron ao redor de 100 persoas entre adultos e cativos, consideramos a convocatoria un éxito.



21 DE XANEIRO

Neste día, a nosa asociación cumpre a súa maioría de idade, 18 ANOS CRECENDO XUNTOS e quixemos celebralo organizando unha pequena merenda na Casa da Bola e visualizando antigas fotografías de todos estes anos. Foi un día moi especial.



21 DE XANEIRO

Comezamos coa primeira charla do ano 2019 do noso proxecto APÁLPATE. ADICAM leva un ano traballando no fomento da AUTOEXPLORACIÓN e DETECCIÓN PRECOZ, este proxecto consiste en visitar Asociacións de Veciños e Asociacións de Mulleres para facilitar toda a información necesaria, a entrada sempre é libre e de balde. Neste caso, tivemos unha cita na Asociación de Mulleres de Darbo, na Escola Vella.



!!! APALPATE !!!

EN COLABORACIÓN CON: ASOC DE MULLERES PROGRESISTAS DE DARBO.

LUGAR: ESCOLA VELLA DE DARBO. Cunchido de Arriba 41

HORA: 18:00

DATA: 21 DE XANEIRO

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

Grazas a autoexploración sálvanse moitas vidas. !! Explórate a tempo !!!

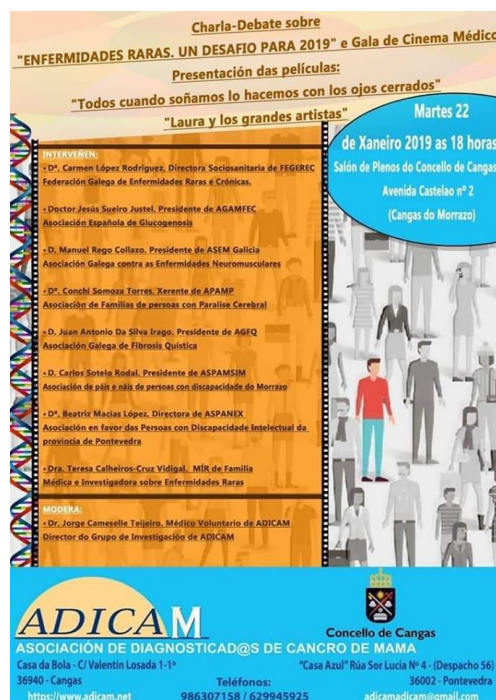
ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1ª "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com



22 DE XANEIRO

O día 22 de Xaneiro, no Salón de Plenos do Concello de Cangas tivemos a primeira charla-debate do ano sobre ENFERMIDADES RARAS e a primeira GALA DE CINEMA MÉDICO do ano. Proxectamos as películas “Todos cuando soñamos lo hacemos con los ojos cerrados” e “Laura y los grandes artistas”.

Para a charla, tivemos a ocasión de escoitar e debater con grandes expertos neste tipo de enfermidades e na atención a persoas con discapacidade intelectual e/ou física. Para abordar este tema, contamos co Dr. Jorge Cameselle Teijeiro, Médico Voluntario de ADICAM e director do Grupo de Investigación de ADICAM como



Charla-Debate sobre
"ENFERMIDADES RARAS. UN DESAFÍO PARA 2019" e Gala de Cinema Médico

Presentación das películas:
"Todos cuando soñamos lo hacemos con los ojos cerrados"
"Laura y los grandes artistas"

Martes 22
de Xaneiro 2019 as 18 horas
Salón de Plenos do Concello de Cangas
Avenida Castelao nº 2
(Cangas do Morrazo)

INTERVENEN:

- Dr.ª Carmen López Rodríguez, Directora Sección de FEGEFC
- Federación Galega de Enfermidades Raras e Crónicas.
- Dr.ª Jesús Sueiro Justel, Presidente de AGAMFEC
- Asociación Española de Glucopenias
- Dr. Manuel Rego Collazo, Presidente de ASEM Galicia
- Asociación Galega contra as Enfermidades Neuromusculares
- Dr. Conchi Semata Torres, Xerente de APAMP
- Asociación de Familias de persoas con Parálisis Cerebral
- Dr. Juan Antonio Da Silva Irago, Presidente de AGFQ
- Asociación Galega de Fibrosis Quística
- Dr. Carlos Sotelo Rodal, Presidente de ASPANSIM
- Asociación de pais e nais de persoas con discapacidade do Morrazo
- Dr.ª Beatriz Macías López, Directora de ASPANEX
- Asociación en favor das Persoas con Discapacidade Intelectual da provincia de Pontevedra
- Dr.ª Tereixa Calhíes-Cruz Vidigal, MIR de Familia
- Médica e Investigadora sobre Enfermidades Raras

MODERA:
Dr. Jorge Cameselle Teijeiro, Médico Voluntario de ADICAM
Director do Grupo de Investigación de ADICAM

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1ª "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

moderador, e coa intervención dos seguintes especialistas:

- D^a. Carmen López Rodríguez, Directora Sociosanitaria de FEGEREC.
- Doutor Jesús Sueiro Justel, Presidente de AGAMFEC.
- D. Manuel Rego Collazo, Presidente de ASEM Galicia.
- D^a. Conchi Somoza Torres, Xerente de APAMP.
- D. Juan Antonio Da Silva Irago, Presidente de AGFQ.
- D. Carlos Sotelo Rodal, Presidente de ASPAMSIM.
- D^a. Beatriz Macías López, Directora de ASPANEX.
- Dra. Teresa Calheiros-Cruz Vidigal, Médico MIR de Familia Médica e Investigadora sobre Enfermedades Raras.

25 DE XANEIRO

Seguimos coa segunda charla do ano do noso proxecto APÁLPATE para falar da AUTOEXPLORACIÓN e DETECCIÓN PRECOZ. Neste caso, en colaboración coa Asociación de Pensionistas Ariño Aldán, tivemos unha cita no Centro Social de Aldán.



!!! APALPATE !!!

En Colaboración coa Asociación de Pensionistas Ariño Aldán

Lugar: CENTRO SOCIAL DE ALDÁN. Centro de Saúde de Aldán. C/ta. do Muelle

HORA: 16:00

DATA: 25 DE XANEIRO

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

Grazas a autoexploración sálvanse moitas vidas.

!! Explórate a tempo !!

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas

Telefonos: 36002 - Pontevedra
986307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com



26 DE XANEIRO

O día 26 organizamos na Casa da Bola unha MASTERCLASS DE EUTONÍA, impartida por Ángeles Roca. Con esta disciplina aprendemos a mellorar a nosa postura, equilibrar o tono muscular e tomar conciencia do noso corpo e experimentar a unidade corpo/mente.



MASTERCLASS DE EUTONÍA

UNA PEDAGOGÍA CORPORAL PARA MEJORAR NUESTRA VIDA COTIDIANA

Qué es la EUTONÍA?
La Eutonía ("tono armonioso") es una disciplina corporal creada en 1959 por la profesora alemana Gerda Alexander con fines terapéuticos, pero también como un aprendizaje: el del cuerpo en busca de un tono equilibrado, armonioso con respecto al espacio en el que se encuentra y adaptado a la actividad y las acciones de la persona en cada momento de su vida.

El sábado 26 de Enero a las 10:00 h en la Sede ADICAM.
Casa da Bola, C/ Valentín Losada 1-1º

Imparte: Ángeles Roca
Entrada gratuita. Necesaria inscripción.
Llama al 986 30 71 58 o insíbete en nuestra sede

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas

Telefonos: 36002 - Pontevedra
986307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com

31 DE XANEIRO

Para rematar este mes de Xaneiro con bo ritmo, organizamos a terceira charla do ano do noso proxecto APÁLPATE. Neste caso, coa colaboración da Farmacia Andrea Domínguez, as nosas voluntarias desprazáronse ata Redondela.



01 DE FEBREIRO



Comezamos Febreiro, este ano ADICAM decidiu crear un programa de EXPOSICIÓNS ITINERANTES pola provincia de Pontevedra. Nesta ocasión, presentamos na cidade de Pontevedra, a exposición de pintura “ADICAM E O SEU ARTE EN PONTEVEDRA”. Esta exposición estivo dispoñible dende o día 01 de Febreiro ata o día 18 na Casa da Luz, sábados, domingos e festivos incluídos.

06 DE FEBREIRO

Primeira charla do mes do noso proxecto APÁLPATE. Nesta ocasión, tamén nos desprazamos a Casa da Luz na cidade de Pontevedra e tivemos a gran sorte de contar con servizo de interpretación de Lingua de Signos.



07 DE FEBREIRO



Exposición
"Confrontacións"
TONI CASAUS

Inauguración: Xoves 7 de febreiro ás 19:00 horas
coa actuación das Pandereteiras do Arco
Do 7 de febreiro ó 5 marzo en horario de
11 a 13 horas de luns a venres e de 17h a 19h luns e martes

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1* "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

En ADICAM seguimos apostando polo arte, e nesta ocasión contamos cunha nova exposición do recoñecido artista Toni Casaus, que veu presentarnos "CONFRONTACIÓNS".

A inauguración estivo amenizada polo grupo de "PANDERETEIRAS DO ARCO" e púidose visitar dende o día 07 de Febreiro ata o 05 de Marzo na Casa da Bola.

08 DE FEBREIRO

Non paramos co noso programa APÁLPATE para concienciar da importancia que ten a autoexploración e a detección precoz. O día 08 de Febreiro, coa colaboración da Asociación de Mulleres da Escola Vella do Hío, fomos charlar cos veciños e veciñas.



iii APALPATE !!!

Asociación de mulleres da Escola Vella do Hío
Lugar: Escola Vella do Hío IGREXARIO 38
HORA: 17:00
DATA: 8 FEBREIRO

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

Grazas a autoexploración sálvanse moitas vidas.
!! Explórate a tempo !!!

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1* "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

11 DE FEBREIRO

E o día 11 de Febreiro, grazas a colaboración da Asociación de Veciños Fonte do Galo, as nosas voluntarias foron ata a R/ Rosalía de Castro na cidade de Vigo para xuntos, romper mitos sobre o cancro de mama e seguir aprendendo.



iii APALPATE !!!

LUGAR: AAVV FONTE DO GALO. R/ ROSALÍA DE CASTRO 41 Z BAJO (VIGO)
HORA: 18:00
DATA: 11 FEBREIRO

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

Grazas a autoexploración sálvanse moitas vidas.
!! Explórate a tempo !!!

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1* "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

12 DE FEBREIRO

A nosa vocación é axudar, ea partir de este mes de Febreiro temos a sorte de contar cunha orientadora laboral coa que vamos comezar a prestar na Casa da Bola un **NOVO SERVIZO DE ORIENTACIÓN LABORAL EN ADICAM**. Este servizo está destinado a todas as persoas diagnosticad@s e as súas familias.

Novo Servizo de Orientación Laboral en ADICAM
Para persoas diagnosticad@s de Cancro de Mama e súas familias

¿Estas buscando emprego e non sabes por donde empezar?
¿Tes dudas de como enfrentarte a unha entrevista?
¿Necesitas información sobre portais de emprego?

Podemos axudarte!!

Pásate pola nosa sede en Cangas ou chámamos o 986307158.



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas
Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

18 DE FEBREIRO

E como xa é costume en ADICAM, comezamos un novo **CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA**. Este realizárase na Casa da Bola en dous grupos, os luns ou os xoves en horario de 10:00 a 12:00. Inicio o luns 18 de Febreiro ou o xoves 21.

CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA



Día: 2 grupos, Luns ou xoves.
Horario: 10:00 a 12:00.
Comezo: Luns 18 de febreiro.

Necesaria Inscripción previa no teléfono 986307158 ou na nosa sede en Cangas ata o 14 de febreiro. Prazas limitadas.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas
Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

19 DE FEBREIRO

Nova charla-debate, nesta ocasión falaremos de “**TRASTORNOS DO ESPECTRO AUTISTA (T.E.A.)**”. Terá lugar o martes día 19 na nosa sede da Casa da Bola as 18:00h. Contaremos coa intervención dos seguintes especialistas:

- Dra. Belén Martínez Alonso, Especialista en Psiquiatría do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Dra. Teresa Calheiros-Cruz Vidigal, Médico MIR de Familia e Investigadora sobre Enfermidades Raras.
- Dra. Liliana Patricia de Sousa Valente, Médico MIR de Familia.
- Dra. Rocío Galindo Montero, Médico MIR de Familia.

CHARLA-DEBATE
TRASTORNOS DO ESPECTRO AUTISTA (T.E.A.)

PONENTES:
* Dra. Belén Martínez Alonso, Especialista en Psiquiatría do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo
Unidade de Saúde Mental Infanto-Xuvenil do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo
Especialista en Psiquiatría dos Nenos e Adolescentes
* Dra. Teresa Calheiros-Cruz Vidigal - Médico MIR de Familia
* Dra. Liliana Patricia de Sousa Valente - Médico MIR de Familia
* Dra. Rocío Galindo Montero - Médico MIR de Familia

MARTES 19 DE FEBREIRO
As 6 DA TARDE NA SEDE
DE ADICAM
(CASA DA BOLA).
CANGAS DO MORRAZO



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º "Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36940 - Cangas
Teléfonos: 36002 - Pontevedra
<https://www.adicam.net> 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

22 DE FEBREIRO

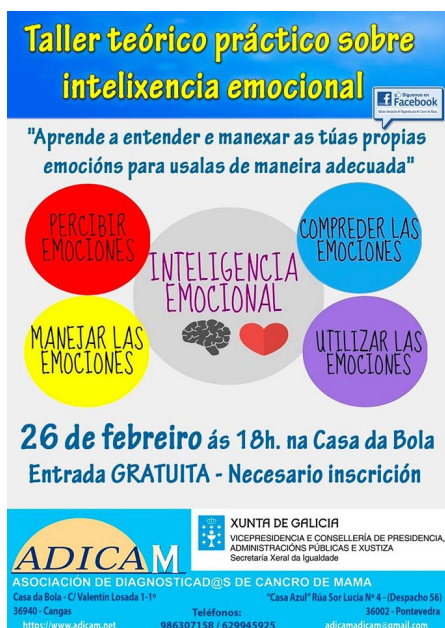
Continuamos coas nosas charlas do proxecto APÁLPATE e concienciando sobre a detección precoz. O día 22 temos unha nova cita cos veciños de Coiro no Centro Cultural coa colaboración da A. C. Cacarexo.



26 DE FEBREIRO

Nova actividade en ADICAM dentro do noso programa de “Hábitos Saudables”. TALLER TEÓRICO PRÁCTICO DE INTELIXENCIA EMOCIONAL, no que aprendemos a entender e manexar as nosas propias emocións para usalas dunha maneira máis adecuada.

E para non perder o ritmo, nova charla de APÁLPATE. Neste día as nosas voluntarias foron concienciar sobre a detección precoz ata a Sala Amalia Domínguez Búa en Bueu e falar cos veciños.

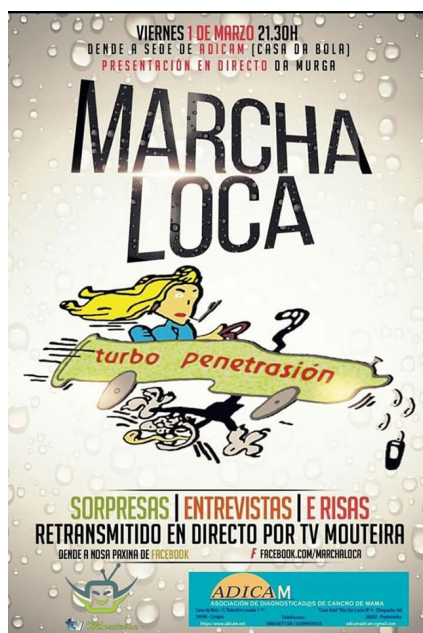


01 DE MARZO

Arrancamos con forza o mes de Marzo con outra charla do noso proxecto APÁLPATE. As nosas voluntarias foron ata a Asociación de Mulleres de Moaña a charlar e concienciar aos veciños e resolver todas as dúbidas que tiveran.



E este ano o Entroido comezou en ADICAM, a murga MARCHA LOCA quixo contar con nós para arrancar a tempada e viñeron ata a Casa da Bola a celebrar unha festa por todo o alto, tivemos sorpresas, entrevistas e sobre todo moitas risas.



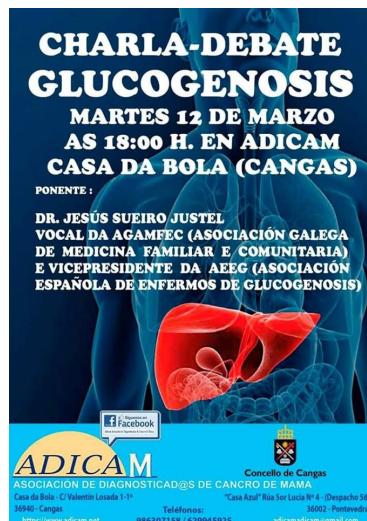
07 DE MARZO

Continuamos o mes organizando unha nova exposición de arte en ADICAM. Nesta ocasión, presentamos "HISTORIA DUNHA REVOLUCIÓN", de Samuel González Soliño, gañador da XXII Bienal Arte no Morrazo e VII Certame de Arte Adicam. A exposición púidose visitar dende o día 07 de Marzo ata o 11 de Abril na Casa da Bola.



12 DE MARZO

Novo mes e nova charla-debate en ADICAM. O día 12 de Marzo tivemos a sorte de tratar a GLUCOGENOSIS da man dun dos maiores expertos en España, o Dr. Jesús Sueiro Justel, Vocal da AGAMFEC e Vicepresidente da AEEG. Aprendemos moito sobre este conxunto de enfermidades hereditarias pouco frecuentes.



**CHARLA-DEBATE
GLUCOGENOSIS**

**MARTES 12 DE MARZO
AS 18:00 H. EN ADICAM
CASA DA BOLA (CANGAS)**

ONENTE:
DR. JESÚS SUEIRO JUSTEL
VOCAL DA AGAMFEC (ASOCIACIÓN GALEGA
DE MEDICINA FAMILIAR E COMUNITARIA)
E VICEPRESIDENTE DA AEEG (ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMOS DE GLUCOGENOSIS)

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
adicam@gmail.com

15 DE MARZO

O noso programa ¿TI QUERES? ¡TI PODES! traspasou fronteiras, grazas a colaboración do Concello de Vigo e da Concellería de Participación Cidadá, organizamos un TALLER DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO A PACIENTES ONCOLÓGICOS na cidade de Vigo. O taller tivo lugar os mércores e venres de 17:30 a 18:30.

E ao mesmo tempo, preparamos un novo TALLER DE AUTOESTIMA na nosa sede en Cangas, na Casa da Bola. Este taller realizouse os días 15, 22, 29 de Marzo e 5 de Abril. Nestes 4 días traballamos as emocións, o autoconcepto, a asertividade e a motivación.



**¿TI QUERES?
¡TI PODES!**

**TALLER DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO
A PACIENTES ONCOLÓGICOS**

TALLER GRATUITO

ESPACIO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO
COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN
CIDADÁ

**OFICINA MUNICIPAL DE DISTRITO DE CASCO VELLO
RÚA OLIVA 12 (VIGO)**

HORARIO: MÉRCORES E VENRES 17:30 A 18:30

COMEZO: 15 DE MARZO

PARA MÁIS INFORMACIÓN NON DUBIDE EN CHARMARNOS.
NECESARIO INSCRIPCIÓN PREVIA NO TELÉFONO 986307158

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA
http://www.adicam.net/ adicam@gmail.com
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158

FINANCIADO POR: SUBVENCIÓN PARA O FOMENTO
DE EMPREGO PARA ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO
2019 do CONCELLO DE VIGO

**CONCELLERÍA
EMPREGO**

**CONCELLO
DE VIGO**



**TALLER DE
AUTOESTIMA**

Traballaremos:
Emocións
Autoconcepto
Asertividade
Motivación

Os venres 15, 22 e 29 de marzo e 5 de abril.

Hora: 10:30

Lugar: sede ADICAM

Necesaria inscrición previa no teléfono
629 94 59 25 ou una nosa sede.
PRAZAS LIMITADAS

XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA E NUTRIZIÓ

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
adicam@gmail.com

16 DE MARZO



MARCHA NÓRDICA
SAIDA DENEDE ADICAM
SABADO, 16 MARZO - 10:00 HORAS

DOCE PASOS RONDINHO REVENDE VIGO ENTRENA

MARCHA NÓRDICA

SEDE ADICAM
CASA DA BOLA - VALENTÍN LOSADA, 1-1º
TELÉFONO: 986 30 71 58 / 629 94 59 25
NECESARIO INSCRIPCIÓN PREVIA
MÁXIMO DE 25 PESSOAS

PARA PESSOAS DIAGNOSTICADAS E POBOACIÓN EN XERAL

ADICAM
ASOCIACIÓN DE ORGANIZACIÓNS DE CÁNCER DE MAMA

A MARCHA NÓRDICA É UN DEPORTE ADECUADO PARA CASE TODO O MUNDO, XA QUE SE TRATA DUNHA ACTIVIDADE SUAVE E QUE SE PODE ADAPTAR ÁS ESIXENCIAS, CAPACIDADES E IDADE DE TODOS OS SEUS PARTICIPANTES. CAMIÑAR É O EXERCICIO BÁSICO QUE TODOS OS PROFESIONAIS DA SAÚDE RECOMENDAN PARA MANTER UNHA VIDA SA E ACTIVA, E A MARCHA NÓRDICA BASEASE NO MESMO QUE ANDAR, PERO COA AXUDA DUNS BASTÓNS ESPECIAIS.

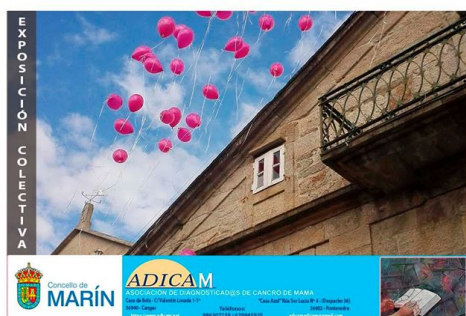
Un ano máis repetimos a nosa sesión de MARCHA NÓRDICA en colaboración co equipo de VIGO ENTRENA. A MARCHA NÓRDICA é un deporte adecuado para case todo o mundo, xa que se trata dunha actividade suave e que se pode adaptar ás esixencias, capacidades e idade de todos os seus participantes. Camiñar é o exercicio básico que todos os profesionais da saúde recomendan para manter unha vida sa e activa, e a MARCHA NÓRDICA baséase no mesmo que andar, pero coa axuda duns bastóns especiais. Saímos o sábado 16 de Marzo ás 10:00 da mañá da Casa da Bola. Esta actividade estaba destinada a persoas diagnosticadas e a poboación en xeral.

20 DE MARZO

Nova exposición do noso programa de exposicións itinerantes “CO ARTE EN ADICAM”. Nesta ocasión tivemos o pracer de expoñer no Museo Municipal Manuel Torres de Marín e contamos coa actuación de música tradicional de “OS DE MARÍN”. A exposición estivo dispoñible dende o día 20 ata o 31 de Marzo.

EXPOSICIÓN "CO ARTE EN ADICAM"

INAUGURACIÓN MÉRCORES 20 DE MARZO 19:30 H.
MUSEO MUNICIPAL MANUEL TORRES (SALÓN DE ACTOS)
AVENIDA DE OURENSE, Nº 3 - 36900 MARÍN,
ESTA EXPOSICIÓN ESTARÁ ACCESIBLE ATA O 31 DE MARZO



21 DE MARZO

E para rematar este mes de Marzo, organizamos o primeiro taller de RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL do ano 2019 de ADICAM. Este tivo lugar o día 21 de Marzo na Casa da Bola. Sen dubida, pásamos un rato moi agradable rindo xuntos.



TALLER DE RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL
Xoves 21 de Marzo as 17:00 horas
Sede de ADICAM (Casa da Bola) C/ Valentín Losada 1 - 1º Cangas
Necesaria inscrición previa no teléfono 986307158 - Prezo 3€

ESCOLA PERMANENTE DE RISOTERAPIA

ADICAM ASPANAEX Alborada ALENTO ASEN ASPAVI

26 DE MARZO

Qué gran noticia! Dende ADICAM puidemos informar de que a partir dese momento, contábamos coa colaboración de CELIA TOBIO MICROBLANDING & ESTÉTICA AVANZADA, destinado ás persoas diagnosticadas que houberan rematado o tratamento e pasado un tempo as súas cellas non recuperaran o seu aspecto natural, poderán acceder os servizos de Celia para a pigmentación da cella.



02 DE ABRIL

Como cada mes, nova charla-debate en ADICAM. O martes día 2 as 18:00h na Casa da Bola falamos sobre a PREVENCIÓN DO CANCRO COLORRECTAL e contamos coa intervención dos seguintes especialistas:

- Dr. Alfredo Estévez Diz, Ciruxía Xeral e Aparato Dixestivo. Xefe de Sección de Coloproctoloxía do Hospital Povisa.
- Dra. Rebeca Fernández Victoria, Especialista en Anatomía Patolóxica do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Dra. Luísa de Castro Parga, Servizo de Aparato Dixestivo do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Dr. José Ignacio Rodríguez Prada, Xefe do Servizo de Aparato Dixestivo do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.

CHARLA - DEBATE
PREVENCIÓN DO CANCRO COLORRECTAL

Martes 2 de Abril, 6 da tarde
Casa da Bola, sede ADICAM.

PONENTES:
Dr. Alfredo Estévez Diz
Ciruxía Xeral e Aparato Dixestivo. Xefe de Sección de Coloproctoloxía. Povisa.
Dra. Rebeca Fernández Victoria,
Especialista en Anatomía Patolóxica.
Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo.
Dra. Luísa de Castro Parga
Servizo de Aparato Dixestivo. Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo.
Dr. José Ignacio Rodríguez Prada
Xefe do Servizo de Aparato Dixestivo.
Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
30940 - Cangas
Teléfono: 986 307 158 / 632945925
adicam@campesin.com

13 DE ABRIL

Nova sesión de MARCHA NÓRDICA en colaboración con 4 TREBOL. Seguimos incentivando os hábitos saudables e nesta ocasión, a MARCHA NÓRDICA tivo lugar na cidade de Pontevedra, saíndo o día 13 de Abril ás 10:00h da Praza da Peregrina. Esta actividade estaba destinada a persoas diagnosticadas e a poboación en xeral.

MARCHA NÓRDICA
SAIDA PRAZA DA PEREGRINA
SABADO, 6 ABRIL - 10:00 HORAS

SEDE ADICAM
CASA DA BOLA - VALENTÍN LOSADA, 1-1º
TELÉFONO: 986 307 158 / 632945925
NECESARIO INSCRIPCIÓN PREVIA
MÁXIMO DE 25 PERSONAS

PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS E POBOACIÓN EN XERAL

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA
Teléfono: 986 307 158 / 632945925
adicam@campesin.com

26 DE ABRIL

Nova exposición de arte en ADICAM, “PINTURAS MARÍA MARIÑO” no que tivemos o pracer de admirar o traballo da artista María Mariño. Tamén tivemos a sorte de contar na inauguración coa participación do grupo de pandereteiras infantil xuvenil “AS MOZAS DE HIO” de A. C. PEIS D’HOS. A exposición estivo dispoñible dende o día 26 de Abril ata o 23 de Maio.

EXPOSICIÓN DE ARTE
"PINTURAS MARIA MARIÑO"

INAUGURACIÓN Ó 26 DE ABRIL ÁS 19:30 H
NA SALA EXPOSITIVA DE ADICAM
R/ VALENTÍN LOSADA 1-1º .CANGAS
(CASA DA BOLA)

A EXPOSICIÓN ESTARÁ DO
26 DE ABRIL Ó 23 DE MAIO.
HORARIO DE VISITAS DE
LUNS A VENRES DE 11:00 A 13:00H
LUNS E MARTES DE 17:00 A 19:00H

CONTAREMOS COA PARTICIPACIÓN
DO GRUPO DE PANDEREITEIRAS
INFANTIL/XUVENIL
AS MOZAS DO HIO,
A.C. PEIS D'HOS



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<http://www.adicam.net>

Concello de Cangas
"Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36002 - Pontevedra
Teléfonos: 986 307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com



27 DE ABRIL

Neste día tivemos a grandísima sorte de contar cun concerto solidario da magnífica CORAL CASABLANCA DE VIGO a favor de ADICAM. O evento tivo lugar no Auditorio de Cangas as 21:00h, as entradas tiñan un custe de 10€ e puidéronse mercar na nosa sede de ADICAM en Cangas e online na web de Ataquilla.com, e para quen quixera colaborar e non puidera asistir o concerto, púidose mercar entradas de fila cero.

CONCERTO SOLIDARIO
CORAL CASABLANCA

A beneficio de Adicam
27 DE ABRIL ÁS 21.00 H
NO AUDITORIO MUNICIPAL DE CANGAS

VENTA DE ENTRADAS NUMERADAS EN - Ataquilla.com
EN TAQUILLA (DUAS HORAS ANTES) OU NA SEDE DE ADICAM
DONATIVO 10€
COLABORA COMPRANDO A TÚA FILA CERO
Fila Cero: ES34 2080 5022 1530 4001 9400



ADICAM **Ataquilla.com**
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<http://www.adicam.net>

Auditorio Municipal
de Cangas
"Casa Azul" Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56)
36002 - Pontevedra
Teléfonos: 986 307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com

01 DE MAIO

Comezamos novo mes cargado de actividades. Presentamos unha nova actividade no noso programa ¿TI QUERES? ¿TI PODES!. “TALLER DE IOGA TIBETANO” na cidade de Pontevedra, destinado a persoas que están pasando ou pasaran por un proceso oncológico. Esta actividade realizase todos os mércores de 11:30 a 13:00h.

¿TI QUERES? ¿TI PODES!

TALLER DE IOGA TIBETANO
PROGRAMA TI QUERES TI PODES DE ADICAM

TODOS OS MÉRcores DE 11:30 A 13:00 h EN PONTEVEDRA
TALLER GRATUITO PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER

REQUIÉRESE O REGISTRO PREVIO

LUGAR, CENTRO YAM'ANG PU. C/ ANDRÉS MURUAIS 7 BAJO PONTEVEDRA.

MÁS INFORMACIÓN EN ADICAM 986 30 71 58/629945925

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1ª - 36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
https://www.adicam.net

Casa Azul - Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56) - 36002 - Pontevedra
Teléfono: 36002 - Pontevedra
adicamadicam@gmail.com

04 DE MAIO

E o sábado día 04, tivemos unha nova charla do noso proxecto APÁLPATE. Nesta ocasión contamos coa colaboración de ALÄIA SALUD E PILATES e as nosas voluntarias foron ata o Concello de Marín a charlar e concienciar aos veciños sobre a autoexploración e a detección precoz.

APALPATE !!!

LUGAR: ALÄIA SALUD E PILATES
RÚA ALCALDE EZEQUIEL MASSONI 42 (MARIN)

HORA: 11:00

DATA: SÁBADO 4 DE MAIO 2019

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

Grazas a autoexploración sálvanse moitas vidas.
!! Explórate a tempo !!!

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1ª - 36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
https://www.adicam.net

Casa Azul - Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 56) - 36002 - Pontevedra
Teléfono: 36002 - Pontevedra
adicamadicam@gmail.com

06 DE MAIO

Neste mes tamén presentamos o “MES DO LINFEDEMA”, no que realizamos distintos talleres e charlas nas nosas sedes en Cangas e Pontevedra dirixidas a persoas diagnosticadas de cancro de mama e xinecológico. As actividades realizadas foron as seguintes:

- 06/05: Charla “TRATAMIENTO FÍSICO DO EDEMA LINFÁTICO” da man de Román Rodríguez Cid, Fisioterapeuta do Hospital Povisa.
- 13/05: Charla “O PRACER DE QUERERNOS” da man de Melisa Silva Castro, Psicóloga e Sexóloga da Asociación ACADAR.

- 20/05: Charla “TRATAMENTO DO LINFEDEMA DENDE A PERSPECTIVA DA MEDICINA REHABILITADORA” da man de María Lourdes Rey Pita, Médica Rehabilitadora no CHOP de Pontevedra.
- 22/05: Charla “PREVENCIÓN E TRATAMENTO DO LINFEDEMA” da man de Katiana Sánchez Vázquez e Melisa Seco Leal, Docente e Alumno na Facultade de Fisioterapia de Pontevedra.
- 27/05: “TALLER DE MINDFULNESS PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA E @ SEUS PEQUEN@S” da man de Susana Cordeiro Coya, Monitora de Mindfulness.

07 DE MAIO

Novo mes, nova charla-debate sobre a educación sanitaria. Nesta ocasión debatemos sobre “HERDANZA E CANCRO DE MAMA” da man dos seguintes especialistas:

- Dra. María José Lamas González, Xinecóloga da Unidade de Alto Risco do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Dra. Isabel Lorenzo Lorenzo, Oncóloga Médica e Experta en Xenética do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Dra. Susana Portela Pérez, Xinecóloga Especialista en Medicina Reprodutiva na Clínica IVI.



MARTES, 7 DE MAIO AS 6 DA TARDE
CHARLA-DEBATE
HERDANZA E CANCRO DE MAMA

PONENTES
 Dra. María José Lamas González. Xinecóloga da Unidade de Alto Risco Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo
 Dra. Isabel Lorenzo Lorenzo. Oncóloga Médica e Experta en Xenética Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo
 Dra. Susana Portela Pérez. Xinecóloga. Especialista en Medicina Reprodutiva Clínica IVI de Vigo

Moderadora debate:
 Dra. Vanesa Rodríguez Fernández. Xinecóloga e Investigadora Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo

Lugar: sede de ADICAM (Casa da Bola, Cangas do Morrazo).
 Entrada libre y gratuita

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
 Casa da Bola - C/ Valentín Losada 111 - "Casa Azul" Rúa San Lucas Nº 4 - (Despacho 50)
 36940 - Cangas - 36002 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925
<https://www.adicam.net> adicam@adicam.net

24 DE MAIO

Inauguración dunha nova exposición de arte en ADICAM, na Casa da Bola. Nesa ocasión presentamos “A CIENCIA, A MAMA E O SORRISO”, e para a inauguración tivemos o pracer de contar cón percursionista Pedro Campos. A exposición estivo dispoñible dende o día 24 de Maio ata o 21 de Xuño. Os autores das obras foron os seguintes:

- Dra. María Luisa Fernández Rivera, Doutora en Belas Artes.
- Dr. Javier Valdes Pons.
- Dona Lucía Cameselle Cortizo.
- Dona María Álvarez Martínez.
- Dr. Jorge Cameselle Teijeiro.



EXPOSICIÓN DE PINTURA
A MAMA, A CIENCIA E O SORRISO
 INAUGURACIÓN O DÍA 24 DE MAIO AS 20 HORAS

AUTORES
 Dra. María Luisa Fernández Rivera, Doctora en Belas Artes
 Dr. Javier Valdes Pons
 Dra. Vanesa Rodríguez Fernández
 Dona Lucía Cameselle Cortizo
 Dona María Álvarez Martínez
 Dr. Jorge Cameselle Teijeiro

Pedro Campos
 Muncipal de Saúde, Experto en Intelixencia emocional e Promotor da Perceptualidade

A EXPOSICIÓN ESTARÁ ABERTA DO 24-5-2019 ATA O 21-6-2019
 A EXPOSICIÓN INCLUIRÁ OS BOSQUEXOS DA PRÓXIMA PELÍCULA TITULADA "HISTORIA DA MEDICINA DAS ENFERMEDADES DA MAMA"

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
 Casa da Bola - C/ Valentín Losada 111 - "Casa Azul" Rúa San Lucas Nº 4 - (Despacho 50)
 36940 - Cangas - 36002 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925
<https://www.adicam.net> adicam@adicam.net

06 DE XUÑO

Comezamos novo mes cunha nova charla do noso proxecto APÁLPATE. Nesta ocasión, grazas a colaboración da Cruz Vermella, tivemos a oportunidade de desprazarnos ata o CIIES de Vigo. Un pracer poder informar e concienciar a todos os veciños/as que o desexan sobre a importancia da autoexploración e a detección precoz.



07 – 08 – 09 DE XUÑO

Outro ano máis, como xa é costume en ADICAM, os días 07, 08 e 09 de Xuño organizamos a “VI CONVIVENCIA EN FEMININO”. Este ano xuntámonos na residencia de tempo libre de Panxón, situada nas inmediacións da praia de Patos. Ao longo de todos estes días, contamos con actividades lúdicas e con tempo libre para disfrutar do entorno, noso obxectivo é crear un espazo onde as mulleres compartan experiencias, inquietudes e a súa vez teñan un lugar de desconexión. O prezo de esta actividade foi de 60€ en réxime de pensión completa (dúas noites, traslados e actividades). Destinado a socias de ADICAM e a mulleres con enfermidades crónicas de calquera índole (diabetes, hipertensión, fibromialgía...).



13 DE XUÑO

Volvemos a cidade de Vigo cunha nova charla do noso proxecto APÁLPATE, que ben! Nesta ocasión, grazas a colaboración da Asociación de Mulleres en Igualdade de Vigo, as nosas voluntarias puideron ir ata FEVEGA e alí seguir concienciando e informando sobre a autoexploración e a detección precoz.



!!! APALPATE !!!

LUGAR: FEVEGA
RÚA: PINO, Nº 56 (VIGO)
HORA: 10:30
DATA: XOVES 13 DE XUÑO

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS

COLABORA

mulleres igualdade de Vigo

Grazas a autoexploración salvanse moitas vidas.
!! Explórate a tempo !!

ADICAM Concello de Cangas
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.128
adicaadica@gmail.com

15 DE XUÑO

Nova sesión de MARCHA NÓRDICA en colaboración coa Universidade de Vigo. Nesta ocasión, xuntámonos na Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte, no Campus da Xunqueira, na cidade de Pontevedra. Actividade destinada a persoas diagnosticadas e a poboación en xeral.



Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte
Universidade de Vigo

Campus de Pontevedra
36005 Pontevedra
España

Tel. 986 801 700
Fax 986 801 701
E-mail: educ@univigo.es

SÁBADO 15 DE JUNIO DE 2019
Facultad de CC.EE. e do Deporte
Campus a Xunqueira, Pontevedra
10:00-13:00h
BAUTISMO DE MARCHA NÓRDICA(MN)

ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

WELLMOVE: Wellness and Movement Research Group
Universidade de Vigo

La actividad (MN) es adecuada para cualquier persona con independencia de su edad y nivel de condición física y en este caso está dirigida exclusivamente a familiares y asociados de ADICAM. Se aconseja acudir con ropa cómoda y calzado apropiado para caminar. La actividad se desarrollará a cubierto (pista indoor) y se facilitarán bastones a los participantes. Habrá disponibilidad de vestuarios y taquillas.
Aforo máximo: 20 personas
Más información:
Prof. R. Iván Martínez Lemos (ivanmartinez@uvigo.es).

18 DE XUÑO

“TALLER DE COCIÑA SAUDABLE” na nosa sede de Cangas, na Casa da Bola. Contamos con Lucía García que nos ensinou a preparar pratos ricos e frescos para o verán apostando sempre polos hábitos saudables. Pasamos un bo rato aprendendo xunt@s.



Cociña connosco pratos ricos e frescos e apostamos polos hábitos saudables
Día 18 de Xuño as 18:00 na Casa da Bola
Rúa Valentín Losada 1 - CANGAS

Taller de cociña saudable de verán

ADICAM Concello de Cangas
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.128
adicaadica@gmail.com



19 DE XUÑO

E o día seguinte, organizamos outro “TALLER DE COCIÑA SAUDABLE” pero nesta ocasión, na nosa sede de Pontevedra, na Casa Azul. Contamos con Merchi e Loli de LARPEIROS que nos ensinaron a preparar pratos ricos e frescos para esta estación do ano.



21 DE XUÑO

Inauguración dunha nova exposición de arte en ADICAM, na Casa da Bola. “MIRADAS AFRICANAS”, do artista Dr. Jose Luís Bueno. A exposición estivo dispoñible dende o día 21 de Xuño ata o 17 de Xullo. A inauguración estivo amenizada con música en directo da man de Miriam.



26 DE XUÑO

Novo taller de RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL de ADICAM. Rematamos o curso do ano 2019 da Escola Permanente de Risoterapia organizando un novo taller na nosa sede de Cangas, na Casa da Bola.



27 - 28 DE XUÑO

Este ano, decidimos organizar a primeira edición do “ROCKADICAM”, dous días de concerto solidario da man do cantante DANNY VAUGHN. O evento tivo lugar o xoves 27 e venres 28 de Xuño no Pub La Buena Vida e a entrada tiña un custo de 15€ como donativo. Sen dúbida foi todo un éxito!



04 DE XULLO

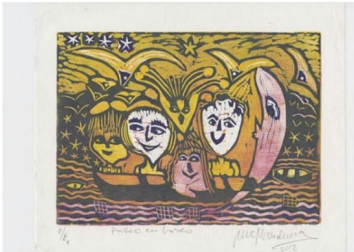
Para este mes de Xullo, MOSTRA DE TEATRO organizou un taller de teatro para ADICAM, “NÓS QUE (NOS) QUEREMOS TANTO”. A través deste obradoiro quixemos convidar ás mulleres a un espazo de bo trato para si mesmas, poñendo ao seu dispor múltiples ferramentas de autoconhecimento que nos permitan conectar cos nosos desexos, as nosas emocións e as fórmulas para expresarnos. Camiñando así, de maneira máis consciente e máis plena, cara ao propio benestar e o apoderamento. O obxectivo do taller é o de desenvolver ferramentas que permitan acadar uns niveis de autoestima máis saudables de cara a construción do noso benestar persoal e á mellora da nosa saúde física, psicolóxica e emocional.



19 DE XULLO

Novo mes, nova exposición de arte en ADICAM. Neste ocasión, presentamos a exposición de gravados “MÍNIMA” da man de Carmen Menduiña. A exposición estivo dispoñible dende o día 19 de Xullo ata o 11 de Setembro. Para a presentación, tivemos a sorte de contar coa actuación do grupo de gaitas RETROUSO.

EXPOSICIÓN DE GRAVADOS
"MÍNIMA"
DE
CARMEN MENDUIÑA



INAUGURACIÓN O DÍA 19 DE XULLO AS 20:30 H

A EXPOSICIÓN ESTARÁ ABERTA DO 19 DE XULLO ATA O 11 DE SETEMBRO

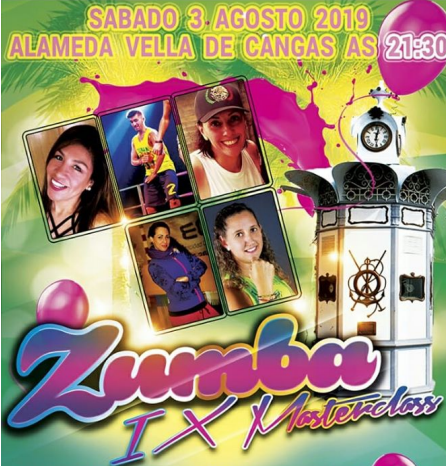
OS HORARIOS DE ADICAM EN XULLO E AGOSTO SON DE 10:00 A 13:00 H DE LUNS A VENRES
EN SETEMBRO DE 10:00 A 13:00 DE LUNS A VENRES E LUNS E MARTES TAMÉN DE 17:00 A 19:00H

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfonos: 986307158 / 629945925
36002 - Pontevedra
http://www.adicam.net adicamadicam@gmail.com

03 DE AGOSTO

Entramos nun novo mes presentando a “IX MASTERCLASS DE ZUMBA” de verán solidaria en favor dos nosos proxectos de investigación. O sábado día 03 de Agosto tivemos unha cita na Alameda Vella de Cangas as 21:30 e ao igual que a masterclass de inverno, foi todo un éxito de participación.

SABADO 3 AGOSTO 2019
ALAMEDA VELLA DE CANGAS AS 21:30



Zumba IX Masterclass

Donativo solidario 3€ o donativo 1€ a beneficio de proxectos de investigación.
Se non podes acudir, e queres colaborar, podes contribuir con unha entrada fila zero de 3€. Disponibles na Sede de ADICAM.
Para toda a familia

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfonos: 986307158 / 629945925
36002 - Pontevedra
http://www.adicam.net adicamadicam@gmail.com

MES DE SETEMBRO

Este mes comezamos cargadiños de novidades!! Novo obradoiro de TEATRO en ADICAM, tódolos luns de 17:00 a 19:30 da man da monitora Mónica Camaño. Comezamos tamén as clases de PANDERETA, tódolos luns de 16:30 a 17:30 da man de Sara Malvido (Tormentelo) e as clases de ABALORIOS E CALCETA, tódolos xoves de 18:30 a 20:30.

OBRADOIRO DE TEATRO CON ADICAM
Monitora: Mónica Camaño
El teatro es poesía que sale del libro para hacerse humana.
(Federico García Lorca)



Tódolos luns de 17:00 a 19:30
Andáte na !!!
Clases de Setembro a Decembro
Necesaria inscrición previa no teléfono 986307158
ou na sede de Adicam ata o 30 de agosto

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfonos: 986307158 / 629945925
36002 - Pontevedra
http://www.adicam.net adicamadicam@gmail.com

CLASES DE PANDERETA

Impartidas por Sara Malvido (Tormentelo)



Lunes de 16:30 a 17:30 h.

Precio: 15 €/mes.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfonos: 986307158 / 629945925
36002 - Pontevedra
http://www.adicam.net adicamadicam@gmail.com

TALLER DE ABALORIOS E CALCETA



Xoves de 18:30 a 20:30 h.

Precio: 18 €/mes.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Concello de Cangas
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Teléfonos: 986307158 / 629945925
36002 - Pontevedra
http://www.adicam.net adicamadicam@gmail.com

13 DE SETEMBRO

O calendario de ADICAM xa é un símbolo da nosa asociación. A temática do ano 2020 consistiu nas amizades que se formaron nesta asociación e tivemos a gran sorte de poder dispoñer do campo do Alondras CF para poder sacar unha foto aérea. O día 13 de Setembro tivemos a presentación do calendario na nosa sede de Cangas, na Casa da Bola, onde puidemos observar todas as fermosas imaxes de este gran traballo e das nosas voluntarias. A exposición estivo dispoñible ata o día 01 de Novembro.



14 DE SETEMBRO

Como xa é costume, organizamos a nosa GALA SOLIDARIA ADICAM. O sábado 14 de Setembro tivemos unha cita no Auditorio de Cangas onde puidemos desfrutar das actuacións de:

- Amigos de la canción.
- Five Minutes Alone.
- Irene Escudero.
- Baile contemporáneo: Mara Teixeira / Magdalena Pereira.
- Grupo de Baile tradicional G.D. Ximalveira.
- Murga de Entroido "MARCHA LOCA".



19 DE SETEMBRO

MASTERCLASS de DAOYIN da man do monitor Alfonso Solla, profesor asociado a Daoyin / Liangong España. Este ano, ademais, contaremos con esta actividade en dous grupos, pola mañá e pola tarde. Daoyin ten múltiples beneficios para o corpo, a mente e a vida.

TIEMPO PARA TI

¡Moviliza tu energía y da el paso!
Reserva cada semana un tiempo exclusivo sólo para ti.

¡Infórmate ahora!
Tel. 986307158
www.adicam.net

BENEFICIOS QUE OBTIENES

Para tu cuerpo

- Incrementa tu energía y tu flexibilidad.
- Mejora tu circulación sanguínea (Qi).
- Equilibra la tensión arterial.
- Mejora las digestiones.
- Alivia el dolor crónico.

Para tu mente

- Reduce y elimina el estrés cotidiano.
- Evita la depresión y la ansiedad.
- Mejora tu concentración.
- Desarrolla calma interior y mantén tu actitud positiva.
- Siéntete centrado y desarrollado.

Para tu vida

- Incrementa tu nivel de consciencia y confianza.
- Siéntete alegre y en armonía contigo mismo.
- Mejora tus relaciones.
- Cultiva y desarrolla tu Ser Interior.

Para todas las edades y sexos

Artes Corporales Energéticas Chinas para la Salud.

Alfonso Solla
Profesor asociado a Daoyin/Liangong España
www.daoyin.es

Practica conmigo en

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1ª
36940 - Cangas
<http://www.adicam.net>

Teléfonos: 986307158 / 629945925 36002 - Pontevedra
adicamadica@gmail.com

Casa da Bola, Rua Eugenio Sequeiros, 1
Infórmate ahora: Tel. 986307158
www.adicam.net

19 DE SETEMBRO

En ADICAM seguimos apostando polo arte, e neste mes de Setembro, grazas a colaboración do Concello de Poio, puidemos organizar unha nova exposición do noso programa de exposicións itinerantes "CO ARTE EN ADICAM". Esta estivo dispoñible no Casal de Ferreirón e púidose visitar dende o día 19 de Setembro ata o 05 de Outubro.

EXPOSICIÓN "CO ARTE EN ADICAM"

INAUGURACIÓN 19 DE SETEMBRO 20.00 H

LUGAR: CASAL DE FERREIRÓS.

SAN SALVADOR DE POIO (AV. ANDURIQUE 43)

ESTARÁ EXPOSTA DO 19 DE SETEMBRO AO 5 DE OUTUBRO

HORARIOS: DE LUNS A VENRES DE 9 A 14 E DE 17 A 19 HORAS E OS SABADOS DE 11 A 13 HORAS



22 DE SETEMBRO

SUBASTA SOLIDARIA de ADICAM. Tódalas obras de pintura e debuxo foron cedidas polos participantes das distintas edicións do Certame de Arte ADICAM. A exposición estivo dispoñible dende o día 09 de Setembro ata o día 22 na sala da entrada do Auditorio de Cangas onde se puido puxar polas obras. O recadado destinouse integramente a promover a investigación e prevención do cancro de mama e xinecolóxico da Comarca do Morrazo.



SUBASTA SOLIDARIA Gran Subasta de cadros ADICAM

ADICAM organiza unha subasta solidaria de obras de pintura e debuxo de Obras cedidas polos participantes das distintas edicións do Certame de Arte ADICAM. Visita a nosa exposición na sala da entrada do Auditorio a partir do 9 de Setembro ata o 22 de setembro e puxa polas obras que che guste para colaborar con Adicam. O recadado irá integramente destinado a promover a investigación e prevención do cancro de mama e ginecolóxico na Comarca do Morrazo.

Fíxate e vístanos !!!!



26 - 27 DE SETEMBRO

Como cada ano, ADICAM organizou unha PEONADA DE LAZOS os días xoves 26 e venres 27. As nosas portas estiveron abertas a tódalas persoas que quixeron vir axudarnos a elaborar os lazos que repartimos no mes de Outubro. Foi xenial!



PEONADA DE LAZOS EN ADICAM



Ven facer lazos con nós!!

DÍAS: XOVES 26 E VENRES 27 DE SETEMBRO

HORA: 17:30

LUGAR: CASA DA BOLA

Aberto a todo o mundo que lle apeteza colaborar! Non necesaria inscrición previa



MES DE OUTUBRO

Outubro é un mes moi importante en ADICAM xa que é o mes do cancro de mama. Neste mes organizamos unha morea de actividades, eventos, charlas, obradoiros, mesas informativas, etc., e sempre contando coa axuda desinteresada e incansable dos nos@s voluntari@s, sen eles moitas das nosas ideas non poderían saír adiante. O noso programa do mes de Outubro foi o seguinte:

- Martes 01: Formación Voluntariado Cangas.
- Xoves 03: Risoterapia.
- Venres 04 e sábado 05: "Xornadas ADICAM".
- Mércores 09: Formación de Voluntariado en Pontevedra.
- Luns 14: ADICAM con Nenos/as.
- Mércores 16: Mesas informativa en Pontevedra (Peregrina).
- Xoves 17: Mesas informativas (Marín, Bueu).
- Venres 18: Mesas nos Hospitais da Provincia de Pontevedra e en Cangas.
- Sábado 19: Día de Portas Abertas.
- Domingo 20: Mesa informativa na carreira Vigo contra el Cáncer.
- Venres 25: Evento no Marco en Vigo.
- Sábado 26: Mesa informativa en Moaña.
- Domingo 27: XI Marcha de ADICAM.
- Mércores 30: Acto en Pontevedra.

E tamén neste mes, retomamos os hábitos saudables en ADICAM volvendo ao noso programa "CAMIÑA CON ADICAM, 12 PASOS", tódolos martes e xoves ás 10:00 da mañá dende a nosa sede en Cangas, na Casa da Bola, saímos pasar un bo rato xunt@s. Os grupos son abertos e o único requisito é ter ganas de pasalo ben.

PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2019 ADICAM

- 13 Setembro de 20:00h Inauguración Exposición e Presentación "CALENDARIO DE ADICAM 2020"
- 19 Setembro de 20:00h Inauguración "Exposición Itinerante ADICAM" Casal de Ferreiro, San Salvador de Poio
- 26 e 27 de setembro 17:30 paseadas de lazos en ADICAM Colabora con ADICAM e audítoros a facer os nosos lazos
- 29 de Setembro Excursión En ruta coa depo "Pendellos de Aglada"
- 3 de Outubro "Taller de Radioterapia e Inteligencia emocional" (necesaria inscrición previa)
- 4 e 5 de Outubro - XVIII Xornadas científicas sobre o Cancro de Mama e Xinecoloxía no Salón de Plenos do Concello de Cangas
- 1 de Outubro formación voluntarios ADICAM Cangas
- 9 de Outubro formación voluntarios Pontevedra
- 14 de Outubro "ADICAM CON NENOS"
- Mesas Informativas
 - 16 Oct: Pontevedra
 - 17 Oct: Marín e Bueu
 - 18 Oct: Cangas, Hospitais Vigo e Pontevedra
 - 26 Oct: Moaña
- 19 de outubro Acto Día INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA na Casa Bola "DÍA DE PORTAS ABERTAS"
- 25 de Outubro Adicam Na rúa Príncipe de Vigo
- 27 de Outubro XI Gran Marcha "FINACUÑA"
- 30 de Outubro Acto de festa na Cidade de Pontevedra
- 2 Novembro Inauguración Pintura "Exposición VII Cetame de Arte ADICAM"
- 5 de Novembro "Charla de saúde: vacinas"

ACTOS 19 DE OUTUBRO DÍA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA NA CASA DA BOLA

- 11:00 H Pasanías Galerías "Lume de Karoso"
- 12:00 h Lectura do manifesto no Balcón da Casa da Bola Lanzamento de globos rosas
- 12:30 Pinchada con Pinchos (Sesión DJ)

VENRES 04 OUTUBRO 2019

Moderadora: María Teresa Polanco de las Llanderas, Doctores e Formación Xerencia Xestión Integrada de Vigo.

18:00 Inauguración: Olga Soledad Pastoriza (Presidenta de Adicam) e representantes dos Concellos de Cangas, Moaña e Bueu, da Deputación de Pontevedra e Xunta de Galicia.

18:30 "Avances en xenética na prevención, diagnóstico e tratamento do cancro de mama"

- Ángel María Caramelo Álvarez, Catedrático de Medicina Legal, investigador e experto internacional en xenética.

19:30 "Papel da radioterapia no Cancro de Mama e Cancro Xinecológico"

- Manuel Castro Muñoz, Especialista en Oncoloxía Radioterápica, Hospital Meixoeiro.
- Isabel Martín Bravo, Enfermeira no Servizo de Radioterapia, Hospital Meixoeiro.

20:30 Quendas de preguntas

SÁBADO 05 DE OUTUBRO 2019

Moderadora: Victoria Portas, Concelleira de Servizos Sociais, Feminismo, Igualdade e Saúde do Concello de Cangas.

18:00 "Oncoloxía Xinecolóxica e noso novo reto"

- Javier Valdeolmillos, Presidente da Sociedade galega de Contracepción (SOGAC), Xinecólogo e investigador do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Vanessa Rodríguez Fernández, Xinecólogo e investigadora Hospital universitario Álvaro Cunqueiro.

19:00 "Repercusión do cancro na vida social, económica e laboral"

- Vanessa González Graña, Técnico en Orientación laboral na Asociación de empresarios Apasave, Coordinadora do programa integrado de emprego.
- María Dolores Iglesias Entenza, orientadora laboral de COGAM.

20:00 Quendas de Preguntas

20:30 Premio ADICAM

**VAMOS XUNTOS
a CAMIÑAR**

OS BENEFICIOS DE CAMIÑAR

A realización de exercicio físico, favorece a saúde física e psicolóxica.

- Estimula o pensamento positivo e aumenta a autoestima.
- Alivia a tensión e axuda a manexar a tensión emocional.
- Regula o insomnio.
- Aumenta e fortalece o ton muscular.
- Mantén a flexibilidade das articulacións.
- Axuda a diminuír a presión arterial.
- Reduce o colesterol e o risco de padecer diabetes.
- Axuda a controlar o apetito e o aumento de peso.

Camiñar en grupo ofrece ademais, valores de convivencia, compañeirismo, apoio, motivación e seguridade:

- Contribúe a mellora das relacións sociais
- Incentiva a continuidade no tempo e alianza a regularidade do exercicio físico entre os membros do grupo gracias o seu apoio e compañeirismo.
- Facilita unha práctica deportiva máis amena, divertida e segura fronte a calquera problema físico.

CAMIÑA CON ADICAM DOCE PASOS

**RECORDA
DEBER AUGA**

HORARIO DE ANDAINAS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	10:00-11:00		10:00-11:00	

CAMIÑA CON NÓS ANÍMATE, GRUPOS ABERTOS SÓ IMPRESCINDIBLE GANAS DE DISFRUTAR E CALZADO CÓMODO.

<http://www.adicam.es>
info@adicam.es
info@adicam.es

01 DE OUTUBRO

Comezamos o mes organizando unha XORNADA DE VOLUNTARIADO en ADICAM para todas as persoas que o desexaran para así poder colaborar con nós, axudarnos e axudar aos demais.



03 DE OUTUBRO

E continuamos Outubro organizando un novo taller de RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL na Casa da Bola. Moi boa maneira de comezar un novo mes!



04 - 05 DE OUTUBRO

Presentamos a XXVIII XORNADAS SOBRE O CANCRO DE MAMA ORGANIZADAS POR ADICAM. Xa son 18 edicións de este programa científico, e neste ano tratamos temas tan interesantes como:

- “Avances en xenética na prevención, diagnóstico e tratamento do cancro de mama”.
- “Papel da radioterapia no Cancro de Mama e Cancro Xinecolóxico”.
- “Oncoloxía Xinecolóxica o noso novo reto”.
- “Repercusión do cancro na vida social, económica e laboral”.

E tivemos a grandísima sorte de poder contar para as charlas con:

- María Teresa Polanco de las Llanderas. Docencia e Formación Xerencia Xestión Integrada de Vigo.



- Ángel María Carracedo Álvarez. Catedrático de Medicina Legal, investigador e experto internacional en xenética.
- Manuel Caeiro Muñoz. Especialista en Oncoloxía Radioterápica do Hospital Meixoeiro.
- Isabel Martín Bravo. Enfermeira no Servizo de Radioterapia do Hospital Meixoeiro.
- Victoria Portas. Concellería de Servizos Sociais, Feminismo, Igualdade e Saúde do Concello de Cangas.
- Javier Valdés Pons. Presidente da Sociedade Galega de Contracepción (SOGAC). Xinecólogo e investigador do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Vanessa Rodríguez Fernández. Xinecóloga e investigadora do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.
- Vanessa González Graña. Técnico en Orientación Laboral na Asociación de empresarios APASAXE. Coordinadora do programa integrado de emprego.
- María Dolores Iglesias Entenza. Orientadora laboral de COGAMI.

Estas charlas estiveron destinadas a profesionais, pacientes, familias e á poboación en xeral. Foi unha boa oportunidade de informarnos de cousas de gran importancia.

07 DE OUTUBRO

Grazas a colaboración da Concellería de Participación Cidadá do Concello de Vigo, poidemos comezar co noso programa ¿TI QUERES? ¡TI PODES!, “TALLER DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO” na oficina Municipal de Distrito de Casco Vello, tódolos luns e mércores de 17:30 a 18:30, destinado a persoas que están pasando ou pasaran por un proceso oncolóxico.

¿TI QUERES? ¡TI PODES!

TALLER DE EJERCICIO FISICO ADAPTADO A PACIENTES ONCOLÓGICOS

TALLER GRATUITO

ESPACIO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO
COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

OFICINA MUNICIPAL DE DISTRITO DE CASCO VELLO
RÚA OLIVA 12 (VIGO)

HORARIO: LUNS E MÉRCORES 17:30 A 18:30
COMEZO: 07 DE OUTUBRO

PARA MÁIS INFORMACIÓN NON DUBIDE EN CHAMARNOS.
NECESARIO INSCRIPCIÓN PREVIA NO TELÉFONO 986307158

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA E XINECÓLOGAS

CONCELLO DE VIGO

08 DE OUTUBRO

Novo TALLER DE AUTOESTIMA, pero nesta ocasión, na nosa sede na cidade de Pontevedra, na Casa Azul. Este taller realizouse os días 08, 15, 22 e 29 de Outubro. Nestes 4 días traballamos as emocións, o autoconceito, a asertividade e a motivación.

TALLER DE AUTOESTIMA

Traballaremos:
Emocións
Autoconceito
Asertividade
Motivación

Os martes 8 15, 22 e 29 de outubro.
Hora: 17:00- 19:00
Lugar: sala Valdecorvos, Casa Azul, Pontevedra.

**Necesaria inscrición previa no teléfono
629 94 59 25 ou una nosa sede.
PRAZAS LIMITADAS**

XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA E XUSTIZA
Secretaría Xeral da Igualdade

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA

09 DE OUTUBRO

Neste día organizamos outra XORNADA DE VOLUNTARIADO, pero nesta ocasión, na nosa sede na cidade de Pontevedra, na Casa Azul. Igual que a xornada organizada en Cangas, estivo destinada a tódalas persoas que desexaron colaborar con nós, axudarnos e axudar aos demais.



14 DE OUTUBRO

Seguimos coas actividades do mes de Outubro e nesta ocasión o día foi dedicado aos máis pequenos, organizamos na Casa da Bola o evento “ADICAM CON NEN@S”. Contamos con Andrea Bayer da compañía Boabad Teatro para presentarnos o marabilloso espectáculo “Sesión de contos”.



17 DE OUTUBRO

O día 17, coa colaboración de Asociación de Mulleres O Abeiro, na Alameda de Marín en Cangas, comezamos coas celebración do día internacional do cancro de mama. Ás 19:00h contamos con pasarrúas dos gaiteiros “Os Chaneiros” e ás 19:30 lectura do manifesto e lanzamento de globos rosas.



18 DE OUTUBRO

E o día 18, seguindo coas actividades do mes do cancro de mama e nesta ocasión coa colaboración do Centro Deportivo Moaña, organizamos xuntos unha “MASTERCLASS BENÉFICA”. Durante todo o día no Centro Deportivo realizáronse actividades como: GAP, AQUAFIT e IOFIT en beneficio de ADICAM e así tamén dar a coñecer a labor que realizamos na Asociación. Eventos coma estes son os que nos axudan a seguir medrando e poder chegar coa nosa información a máis xente.



19 DE OUTUBRO

Este día celébrase o “DÍA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA”, para ADICAM é un dos seus días grandes e quixemos festexalo con toda a xente que nos acompaña cada día e tod@s os que quixeron asistir. Na nosa sede en Cangas, na Casa da Bola, contamos con diversas actividades. Ás 11:00h comezamos con pasarrúas dos gaiteros “Lume de Karoso”, ás 12:00h lectura do manifesto dende o balcón da Casa da Bola e lanzamento de globos rosas, ás 12:30h pinchada e actuación do DJ “Noname”.



E tivemos a grandísima sorte de que empresas como “LA ORENSANA PASTELERÍA” e “FILLOS DO MAR” se lembraran de nós neste día tan importante e quixeran aportar o seu graniño de area.

No caso de “LA ORENSANA PASTELERÍA” todo o recadado no seu establecemento o día 19 de Outubro entre as 16:00 e as 18:00h foi destinado integramente a nosa Asociación. E no caso de “FILLOS DO MAR”, crearon a colección ETERNAMENTE GUAPA, que parte dos beneficios obtidos da mesma foron destinados a ADICAM.



25 DE OUTUBRO

Grazas a colaboración do Concello de Vigo, organizamos aII edición “ADICAM TIÑE A RÚA PRINCIPE DE ROSA”.Entramos na Rúa vestidos de rosa acompañados do grupo de gaitas “Lume de Karoso e contamos co concerto de Nelson Quinteiro.



27 DE OUTUBRO

E como xa é costume e non podía faltar, chegou un dos eventos máis importantes de ADICAM, a “XI MARCHA SOLIDARIA FINA ACUÑA”. Sen dúbida, é o evento que máis xente mobiliza, é fascinante ver unha marea rosa de miles de persoas aparecer pola estrada dirección Casa da Bola. Este ano quixemos facilitarlle á xente de fora do Morrazo a súa asistencia e puxemos a súa disposición un autobús que saíu da cidade de Pontevedra parando en Marín.

XI MARCHA SOLIDARIA
FINA ACUÑA

Vives en Pontevedra ou Marín e queres participar? Tómate a liberdade!
Saída de Pontevedra: Na entrada a Estación de Autobuses de Pontevedra ás 08:50 h.
Saída de Marín: Parada da Escola Naval de Marín ás 09:10 h.
Regreso de 18:00 h. de a Estación de Autobuses de Cangas.
Para ir en Autobús é necesaria inscrición previa no teléfono 986307158

HAI AUTOBUS DE PONTEVEDRA E MARÍN
27 DE OUTUBRO
SAIDA DE BUEU ÁS 09:45 H.
SAIDA DE MOAÑA ÁS 10:00 H.
CHEGADA A CASA DA BOLA ÁS 12:00 H.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DOENTES DE CÁNCER DE CANGAS E MARÍN E SANTIAGO DE COMPOSTELA

Casa da Bola - C/ Vento Lameiro 1-3º
39400 - Cangas
Teléfonos:
986307158 / 629949325
<http://www.adicam.net>

Cancello de Cangas
Concello de Bueu
FRODOGILLOS DEL MORRALLO, S.R.L.
MONBUS
Concello de Moaña



04 DE NOVIEMBRE

Comezamos mes organizando un novo TALLER DE AUTOESTIMA, nesta ocasión na cidade de Vigo, na Oficina Municipal de Distrito Casco Vello. O taller realizouse durante os días 04, 11, 18 e 25 de Novembro, en horario de 18:30 a 20:00h. Nestas catro sesións, traballamos as emocións, o autoconcepto, a asertividade e a motivación.



05 DE NOVIEMBRE

Nova charla-debate en ADICAM, “INVESTIGACIÓN SOBRE O CANCRO DE MAMA FAMILIAR E HEREDITARIO”, coa participación de:

- Dr. Jorge Cameselle Teijeiro. Doutor en medicina e ciruxía. Director do Grupo de Investigación en Oncoloxía Clínica.
- Dra. Vanesa Rodríguez Fernández. Xinecóloga e investigadora do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro.



08 DE NOVIEMBRE

Neste día tivemos o pracer de ler o fallo do xurado do VIII CERTAME DE ARTE DE ADICAM e inauguramos a exposición “OS SONS DAS MULLERES”. Ademais, contamos coa actuación de: Silvia Otero, Sara Gamero, Sandra Pizcueta, Laura Noval e Cristina Redondo; alumnas do Conservatorio de Cangas.



12 DE NOVIEMBRE

Nova exposición do noso programa de exposicións itinerantes "CO ARTE EN ADICAM". Nesta ocasión, grazas a colaboración do Concello de O Grove, tivemos o pracer de expoñer na "Sala das Cunchas" e na "Sala das Dornas". Para a inauguración, contamos coa actuación musical da ASOCIACIÓN CULTURAL CANTODORXO. A exposición estivo dispoñible dende o día 12 ata o 30 de Novembro.



15 DE NOVIEMBRE

Neste día tivemos un evento moi importante e especial. A banda de gaitas folk "OS CORIBANTES" organizou no Teatro Principal de Pontevedra un concerto a favor de ADICAM. As entradas tiñan un custo de 5€ e tamén se poido contribuír mercando entradas de fila cero. Foi un auténtico éxito de asistencia. Unha vez máis, grazas a accións solidarias coma estas podemos seguir axudando a tanta xente.



16 DE NOVIEMBRE

Novo recoñecemento a nosa Asociación. Asistimos na cidade de A Coruña a celebración da gala VII PREMIOS COGAVE (Confederación de Asociacións de Veciños de Galicia) que tivo a ben en recoñecer a nosa labor de máis de 18 anos con diagnosticad@s e familiares de cancro de mama e xinecolóxico concedéndonos o premio anual.



28 DE NOVIEMBRE

Seguimos con iniciativas a favor ADICAM. Nesta ocasión, foi o Concello de Salceda de Caselas o que quixo aportar o seu gran de area e neste día tivemos unha reunión na cal puidemos charlar e agradecer a súa aportación. Cada ano, o Concello organiza unha venta de camisetas solidarias e todo o recadado e os donativos quixeron destinalo a nosa Asociación. Miles de grazas unha vez mais!



29 DE NOVIEMBRE

E para finalizar o mes de Novembro, nova “MASTERCLASS DE HIPOPRESIVOS” co especialista Piti Pinsach na nosa sede de Pontevedra, na Casa Azul. Os hipopresivos son exercicios que proporcionan moitos beneficios físicos e emocionais.



03 DE DECEMBRO

O autor Juan Prieto quixo contar con ADICAM para a presentación do seu novo libro “LA SONRISA ETERNA”. O evento tivo lugar na nosa sede en Cangas, na Casa da Bola. Pasamos moi bo rato compartindo relatos sobre María Soliño e o seu fillo.

Presentación do libro
"La Sonrisa Eterna"
de Juan Prieto
Martes 3 de Diciembre ás 19:00 h.
Sede de ADICAM en Cangas, Casa da Bola
Entrada libre e gratuíta

DEL AUTOR DE "LA PRIMERA MEIGA"
LLEGA AHORA SU SECUELA

La sonrisa eterna
UNA NOVELA DE
JUAN J. PRIETO

SINOPSIS
17 de marzo de 2017, un viernes en un tranquilo pueblo de Galicia. Juan Prieto, un escritor de éxito, recibe una llamada que cambiará su vida. La llamada es de María Soliño, una mujer que ha estado desaparecida durante años. Juan Prieto decide investigar y descubrir la verdad sobre lo que le ha pasado a María Soliño.

BIOGRAFÍA
Juan J. Prieto, nacido en 1966, es un escritor gallego. Ha publicado varias novelas y cuentos. Su obra más reciente es "La Sonrisa Eterna", una novela que trata sobre la desaparición de una mujer y el esfuerzo por encontrarla.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Cangas
Casa da Bola - C/ Valente Loureiro 1-1º
36960 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
adicam@adicam.es

04 DE DECEMBRO

Coñeces ESTURIRAFI? Nós si! E o mellor de todo é o motivo polo cal descubrimos a este fermoso equipo formado por dúas irmás. ESTURIRAFI é unha empresa que non só coida do medio ambiente, se non que tamén é solidaria. Por cada compra realizada durante o mes de Decembro na súa tenda online, destinaron 1€ a ADICAM.



05 DE DECEMBRO

A Escola de Danza Maite Quiñones quixo celebrar un FESTIVAL SOLIDARIO a favor de ADICAM. Este tivo lugar no Auditorio Municipal de Cangas e a entrada tivo un coste de 3€. Que mellor maneira de rematar o ano con boas causas coma esta?



09 DE DECEMBRO

Este foi sen dúbida un día moi especial para ADICAM que non esqueceremos. A nosa Asociación foi galardoada co 1º premio das MEDALLAS EMILIA PARDO BAZÁN 2019, que apelan a loita pola igualdade e contra a violencia de xénero.



10 DE DECEMBRO

Nova Gala de CINE MÉDICO sobre ENFERMIDADES RARAS na que proxectamos os seguintes documentais científicos: Síndrome de Hurler, Neuromielitis Óptica e Epidermolisis Bullosa (Pel de Bolboreta). A gala tivo lugar no Salón de Plenos do Concello de Cangas e contamos coa colaboración, entre outros, de:

- Dra. Teresa Calheiros-Cruz Vidigal. Investigadora.
- Dr. Jorge Cameselle Teijeiro. Director de cine médico.
- Dra. Rita Blanco Rivas. Oftalmóloga.
- Dr. Óscar Vila Nieto. Neuroradiólogo.



GALA DE CINE MÉDICO
das ENFERMIDADES RARAS

Martes 10 de decembro 2019
Horario: 17:30 a 19:30
Auditorio do Salón de Plenos do Concello de Cangas

Documentais Científicos:
Síndrome de Hurler
Neuromielitis Óptica
Epidermolisis Bullosa (Pel de Bolboreta)

CON A COLABORACIÓN DE:
DRA. TERESA CALHEIROS CRUZ VIDIGAL (INVESTIGADORA)
DR. JORGE CAMESELLE TEJERO, DIRECTOR DE CINE MÉDICO
DRA. RITA BLANCO RIVAS, OFTALMÓLOGA.
DR. ÓSCAR VILA NIETO, NEURORADIÓLOGO.
D. CARLOS JUARROS ALONSO, ILUSTRADOR CIENTÍFICO.
D. ABDON GONZÁLEZ GONZÁLEZ, CÁMARA PROFESIONAL.

PRODUCCIÓN E EDICIÓN: MIGUEL CAMESELLE E MIGUEL FOTÓGRAFO (CALVARIO, VIGO)

Organiza: Grupo de Investigación de ADICAM

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-3º
36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
http://www.adicam.net
Concello de Cangas
"Casa Azul" Rúa Ser Lusa Nº 4 - (Despacho 56)
36902 - Pontevedra
adicam@gmail.com

11 DE DECEMBRO

Non podíamos rematar o ano sen organizar un novo taller de RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL. Grazas a colaboración da Asociación de Mulleres O Abeiro e do Concello de Marín, puidemos ir rir cos veciños e veciñas e pasar un bo rato.



TALLER DE RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL
Mércores 11 de Decembro de 17 a 19 horas
Lugar multiusos de Praza de Abastos de Marín
Necesaria Inscripción previa no 986307158/629945925
Aberto a todas as persoas en xeral
Donativo 5€

Concello de MARÍN
Asociación de mulleres O Abeiro

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-3º
36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
http://www.adicam.net
Concello de Cangas
"Casa Azul" Rúa Ser Lusa Nº 4 - (Despacho 56)
36902 - Pontevedra
adicam@gmail.com

12 DE DECEMBRO

ADICAM segue apostando polos hábitos saudables. Novo OBRADOIRO na Casa da Bola de PETISCOSSAUDABLESDE NADAL coa cociñeira Lucía García que nos ensinou a preparar sabrosos e ricos pratos para estas datas.



OBRADOIRO DE LUCÍA GARCÍA
PETISCOSSAUDABLESDE NADAL

Cocina con nós petiscos ricos e frescos e aposta polos hábitos saudables
Día 12 de decembro ás 17.00
Casa da Bola
Rúa Valentín Losada 1, Cangas

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-3º
36940 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
http://www.adicam.net
Concello de Cangas
"Casa Azul" Rúa Ser Lusa Nº 4 - (Despacho 56)
36902 - Pontevedra
adicam@gmail.com

13 DE DECEMBRO

Nova e última exposición do ano 2019. “IV EXPOSICIÓN DO ALUMNADO DE PINTURA DE ADICAM”, da man da monitora Sheela Tato, na que puidemos contemplar os fermosos cadros que realizaron ao longo de todo o ano. A exposición estivo dispoñible dende o día 13 de Decembro ata o 09 de Xaneiro e o día da inauguración contamos coa actuación de Manuel Amigo Estévez Papa, guitarrista do Conservatorio Profesional de Música de Cangas.



14 DE DECEMBRO

O noso proxecto APÁLPATE organizou a súa última charla do ano 2019. Grazas a colaboración do Concello de Moaña e a Asociación de Veciños de Tirán, as nosas voluntarias puideron informar e concienciar aos veciños e veciñas na Casa da Cultura.



16 DE DECEMBRO

Neste día tivemos unha visita moi solidaria na nosa Asociación. Representantes do Partido Político Asociación Ciudadana de Bueu (ACB) viñeron entregarnos o que habían recadado coas dietas de asistencia aos plenos durante o ano 2019 e que habían decidido doalo a ADICAM. Seguimos sumando aportacións que nos axudan a seguir medrando.



19 DE DECEMBRO

Como cada ano, FESTA DE NADAL en ADICAM para despedir o ano. Trouxemos doces e pasamos unha boa tarde cantando panxoliñas, botando uns bailes xuntos e recibimos a visita de Papá Noel.



20 DE DECEMBRO

Para rematar o trimestre escolar, os institutos IES JOHAN CARBALLEIRA e IES ILLA DE ONS de Bueu, organizaron unha xincana polas rúas do pobo e todo o recadado pola participación foi destinado a nosa Asociación. Pasamos unha mañá moi divertida cos rapaces e coa directiva dos centros. Grazas por estas iniciativas tan boas!



27 DE DECEMBRO

Rematamos o ano colaborando co Concello de Cangas realizando distintas actividades para estas datas festivas. O equipo de ADICAM organizou “NADAL CON VIDA”, no que se realizaron obradoiros para os máis pequenos.



Chegamos o fin do ano 2019 con moitos propósitos para o ano que ven e coa mesma ilusión de seguir traballando para as persoas diagnosticadas e as súas familias; así como para promover hábitos de vida saudables para a poboación en xeral.

MES DE XANEIRO:

O alumnado de Belas Artes proxecta as súas creacións en Marín e Cangas

A Casa da Bola de Cangas acolle a exposición 'Emerxentes'

Unha mostra colectiva que reúne unha serie de obras realizadas por nove estudantes e egresados da Facultade de Belas Artes, que xiran todas elas arredor do concepto do corpo, e outra que reúne unha serie de obras pictóricas de diferentes temáticas cun denominador común, que se trata da primeira peza que todas e todos os participantes na mostra presentan nunha exposición. Estas son os eixos das dúas mostras colectivas impulsadas neste mes de xaneiro no Museo Municipal Manuel Torres de Marín e na sede da Asociación de diagnosticadas de cancro de mama Adicam en Cangas, respectivamente, por estudantes da Facultade de Belas Artes, en ambos casos como traballos para a materia Xestión, ámbito artístico e mundo cultural, que imparte o profesor Xosé Manuel Buxán.

Zumba solidaria para la resaca navideña

Unas 150 personas participan en una "masterclass" organizada por Adicam

La "masterclass" de zumba que organiza la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam) se ha convertido ya en toda una tradición para hacer frente a los excesos de las fiestas navideñas. Pero lo más importante es su carácter solidario y benéfico. Ayer unas 150 personas se reunieron en el pabellón del instituto de Rodeira para sudar de lo lindo al ritmo que marcaban las "profes" y de paso contribuir con un donativo a proyectos de investigación relacionados con el cáncer.

Adicam celebra su mayoría de edad

La asociación de diagnosticados cumple 18 años y lo conmemora con una merienda

Con el lema "18 anos crecendo xuntos", Adicam se define como "unha ilusión feita realidade " con mucho esfuerzo y muchas horas de trabajo de mujeres que, como Fina Acuña Graña, "nun momento das súas vidas tiveron que facer un parón para deixalo todo e dedicarse a elas e a súa enfermidade". Aquel primer grupo de 40 personas asociadas, que se reunían en una pequeña vivienda de la Avenida de Marín y cuyas metas desde el principio fueron promocionar la prevención y la detección precoz, fue creciendo de forma incesante, mudó el concepto de paciente por el de "axente de cambio" para mejorar las condiciones de las pacientes y sus familias y hoy agrupa a

unas 1.350 personas asociadas, mantiene una "actividade frenética" durante todo el año y se ha convertido en un "referente autonómico" en el apoyo a pacientes de cáncer de mama.

Once mujeres y un hombre integran la actual directiva de Adicam, que estos días celebra su mayoría de edad y sigue mirando al futuro con tesón y esperanza.

Adicam se hace mayor de edad

La Asociación de Diagnosticados de Cáncer de Mama de O Morrazo cumple 18 años

Empezó un 21 de enero de hace 18 años en Cangas con Fina Acuña al frente, una luchadora que se dejó la piel en el proyecto. En la actualidad, la Asociación de Diagnosticados de Cáncer de Mama ha extendido sus fronteras a Pontevedra, donde ha abierto otra sede, y ya cuenta en total con 1.300 socios, la gran mayoría mujeres. Un 20 % de las personas asociadas son diagnosticadas de cáncer de mama y el resto están relacionadas de una forma u otra con la enfermedad. La escasez de asociaciones específicas como esta hace que reciban llamadas de otras comunidades autónomas, como Madrid, para pedir asesoramiento y consejo. Sin embargo, la entidad conserva ese carácter familiar con el que nació y al que atribuye parte de su éxito, que celebrará mañana con un discreto brindis a partir de las 18.00 horas

Adicam crece y hoy ofrece una gala médica

Con motivo de su 18 aniversario invitó a una merienda en su sede y hoy organiza una charla sobre enfermedades raras, con proyección de 2 filmes

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas (Adicam) celebró ayer con una merienda, en la sede de la Casa da Bola, su 18 aniversario, en un acto, en el que su fundadora y presidenta hasta su fallecimiento, Fina Acuña, estuvo en el recuerdo de todos.

La Asociación tiene programada para hoy una charla sobre enfermedades raras y una gala de cinema médico con la presentación de dos películas "Todos cuando soñamos lo hacemos con los ojos cerrados" y "Laura y los grandes artistas". Será en la salón de plenos del Concello, a las 18:00 horas.

Adicam ofrece su charla "Apálpate", hoy en Aldán

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam) ofrece hoy en el centro social de Aldán (18:00 horas) la charla "¡Apálpate!" , sobre la necesidad de la autoexploración como detección precoz. Será en colaboración con la Asociación de pensionistas Ariño.

La EOXI de Pontevedra y O Salnés ya cuenta con un consejo asesor de pacientes

Se reunió hoy en Pontevedra e integra en el mismo a 19 asociaciones de usuarios, además de a miembros de la gerencia

La EOXI de Pontevedra y O Salnés ya dispone de su Consejo Asesor de Pacientes, que cuenta con la adhesión de 19 asociaciones de usuarios. Este consejo se reunió hoy por primera vez en un acto celebrado en el Hospital Provincial de Pontevedra, que contó con la presencia del gerente de Xestión Integrada de Pontevedra y O Salnés, Jose Ramón Gómez Fernández, y en la que la directora de Procesos con Ingreso de esta EOXI, la doctora Estrella López Pardo, presentó el documento de composición y régimen de funcionamiento del nuevo consejo asesor de este área y la Memoria 2018 de intervenciones relacionadas con la Participación, Personalización y Humanización de la Atención Sanitaria.

(...)

Por parte de las asociaciones de pacientes integran este órgano: la Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama (ADICAM) la representa Olga Sotelo Pastoriza.

(...)

MES DE FEBREIRO:

'Apálpate' para diagnosticar a tiempo un posible cáncer de mama

Adicam ofrece una charla sobre la autoexploración. La impartirá una enfermera jubilada a la que le diagnosticaron un tumor tras percibir una anomalía en sus senos

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama, Adicam, ofrecerá este miércoles una charla sobre la importancia que reviste la autoexploración mamaria para la detección precoz de posibles tumores.

El coloquio correrá a cargo del grupo de trabajo Adicam que se ha especializado en este campo y que ya lleva unos cuantos kilómetros a su espalda alentando a hombres y mujeres a vigilar de cerca sus mamas. La promotora es Pilar Rey, una enfermera jubilada de 71 años que hace "casi seis años" fue diagnosticada de cáncer de mama después de notar una anomalía en sus pechos.

La autoexploración le permitió abordar la enfermedad "a tiempo" y esto no solo le ayudó a ganar el pulso a la enfermedad, sino que también le hizo detenerse y reflexionar: "Pensé: Ya que me ha tocado vivir esto voy a intentar informar a la gente de que con la exploración se puede localizar el cáncer de forma muy precoz (...) Y, si se diagnostica antes, la curación y los tratamientos serán mucho más sencillos", señala a este periódico.

(...)

"Confrontacións", de Toni Casaus, desde mañana en Adicam

Al artista Toni Casaus presenta mañana (19.00 horas, Casa da Bola), la exposición de pintura "Confrontacións", promovida por la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam). El acto estará amenizado por las "Pandereteiras do Arco". Ayer, la Casa da Luz, de Pontevedra, acogió la charla-coloquio "Apálpate" para abordar la importancia de la autoexploración mamaria.

Adicam organiza hoy una charla en O Hío sobre detección precoz

La Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam) organiza hoy una nueva charla dentro del programa Apálpate para fomentar la autoexploración y la detección precoz. La actividad de hoy será en la Escola Vella de O Hío, a partir de las 17.00 horas y correrá a cargo de la enfermera Pilar Rey y el equipo de voluntarias de Adicam que desde hace un año organizan este tipo de charlas para que se hable de prevención y salud.

La plaza frente al cementerio llevará el nombre de Fina Acuña Graña

La propuesta llegará al pleno de este mes como iniciativa de la Alcaldía, pero con el consenso de todos los grupos políticos

A propuesta de la Alcaldía, pero con el consenso de todos los grupos de la corporación municipal, el pleno de este mes iniciará el expediente que marca el protocolo de honores y distinciones para dedicar la plaza y el parque infantil que hay situado frente al cementerio a Fina Acuña, fundadora de Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam), que falleció el 16 de julio de 2017, tras una larga lucha contra la enfermedad. Este año el colectivo cumple su mayoría de edad.

(...)

Adicam pide que el programa de detección incluya a las mujeres de más de 69 años

La coordinadora del programa provincial de detección precoz del cáncer de mama se reunió con Adicam esta semana para entregar este balance, un encuentro en el que la asociación también planteó otras peticiones. La más importante se refiere a la necesidad de ampliar el rango de población a la que llega este programa. En la actualidad Sanidade cita cada dos años a mujeres entre 50 y 69 años de edad para realizar las mamografías y desde Adicam señalan que es necesario abrir más ese

abanico. En concreto, reclama que se siga controlando y monitorizando a las personas mayores de 69 años. Argumentan que con la mejora de las condiciones sociales, el aumento de la calidad y esperanza de vida es necesario prolongar ese control a las mujeres. "El riesgo de padecer un tumor no desaparece nunca y si se deja de llamar a las mayores de 69 años se corre el riesgo de que se sientan desprotegidas o que se relajen a la hora de cuidarse", sostienen desde Adicam. Por ahora desde Sanidade no se pronuncian a este respecto porque significaría un importante incremento de recursos.

Sanidade realiza desde 1997 más de 47.500 mamografías a vecinas de la comarca y detecta 143 tumores

Bueu es el municipio con mayor participación en los controles, casi el 87% - La detección precoz es clave para combatir el cáncer

Estas cifras forman parte del balance entregado por la doctora prevencionista Olga Vázquez, que a su vez es la coordinadora en la provincia de Pontevedra de este programa de la Consellería de Sanidade, a la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam). Esta campaña de detección precoz está dirigida a mujeres de entre 50 y 69 años, a las que se cita cada dos años para someterse a una mamografía con la que detectar la posible presencia del tumor. El municipio con mayor tasa de participación es Bueu, donde a lo largo de estas dos décadas se ha invitado a 13.565 vecinas a realizar esta prueba. De ellas, acudieron más de 11.770, lo que significa un nivel de participación que roza el 87%. Esos mismos datos indican que inicialmente se registraron un total de 394 casos positivos, que tras una segunda revisión más minuciosa quedaron en 47. "Los primeros son los que se suelen llamar falsos positivos. Se pueden deber a que la imagen no está clara, a que hay algún tipo de mancha o alguna alteración", explican la trabajadora social de Adicam, María Martínez. En esa situación se vuelve a llamar a las mujeres para una segunda exploración para confirmar o descartar ese primer positivo. "Se trata sobre todo de darles tranquilidad y seguridad", explican. Los ejercicios 2003 y 2018 son los que concentran más positivos en Bueu, con 8 en cada año.

(...)

Desde Adicam señalan que el índice de participación en las pruebas del programa de detección precoz de la Consellería de Sanidade se puede considerar "satisfactorio", aunque insisten que "es muy mejorable, debemos aspirar a aumentarlo". Uno de los factores clave en el éxito de superar un cáncer de mama es el estadio en el que se encuentra el tumor en el momento de la detección. Cuanto antes se diagnostique, más posibilidades de superarlo. Por ello, desde Adicam invitan a las vecinas que reciben la carta de Sanidade para someterse a una exploración mamaria que acudan a realizar la prueba.

(...)

MES DE MARZO:

Exposición de fotografía y charla en el local de Mulleres de Moaña

La Asociación de Mulleres de Moaña inicia hoy su programa alrededor del 8 de marzo, que organiza junto al Concello. A las 19.00 horas dará por inaugurada la "Universidade da Vida Elisa de la Peña", bajo la que organizarán todas sus actividades culturales a partir de hoy.

(...)

A las 20.00 horas, Adicam organiza, en el mismo local, una charla sobre la exploración a tiempo del cáncer de mama. Lleva el título de "Apálpate".

Caixabank renueva su respaldo a Adicam para tareas con personas con diagnóstico oncológico

El programa "Ti quieres ti podes" acerca ejercicio físico y refuerzo cognitivo

Más de medio centenar de personas afectadas de cáncer se beneficiaron en 2018 de las actividades de ejercicio físico y refuerzo cognitivo promovidas por Adicam y financiadas por Caixabank a través del programa "Ti quieres ti podes". La entidad renovó ayer su compromiso con la asociación prorrogando el convenio por el que Adicam recibe 4.960 euros con ese fin, y así lo rubricaron su presidenta, Olga Sotelo, el director de la oficina de Caixabank en Cangas, José Malvido, y la directora del área de negociado en Pontevedra Sur, Elena Rodríguez Ferreiro.

Los representantes de Caixabank destacaron la labor que realiza Adicam con personas diagnosticadas de cáncer y familiares, tanto en O Morrazo como en Pontevedra y en Vigo, donde la asociación comenzará el 15 de marzo con actividades de ejercicio físico en el Casco Vello, en horario de 17.30 a 18.30, miércoles y viernes. "Nuestra ayuda no es un gasto superfluo ni un despilfarro de dinero", corroboró Malvido para justificar la aportación económica que realiza la entidad, y animó a Adicam a plantear otros programas que puedan recibir financiación.

El ejercicio físico y el refuerzo cognitivo son "esenciales" para muchas personas afectadas, pues ayudan a combatir la ansiedad o los efectos del tratamiento, y así se confirma con la incorporación de nuevas participantes atraídas por la experiencia y por el "boca a boca".

Exposición "Historia dunha revolución" en Adicam

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas (Adicam) inaugura mañana, con motivo del 8M, la exposición "Historia dunha revolución", de Samuel

González Soliño, ganador del VII Certamen de Arte de Adicam y también de la XXII Bienal Arte no Morrazo. Será a la 19:30 en la Casa da Bola.

La energía de las luchadoras contra el cáncer

La Obra Social 'La Caixa' financia actividades físicas y cognitivas de la asociación Adicam

Recibir un diagnóstico de cáncer es como un puñetazo en el estómago. Desde la asociación Adicam, con sede en Cangas y Pontevedra, trabajan para hacer más fácil el proceso a las mujeres con cáncer de mama, que reciben apoyo y pueden participar en varias actividades, gracias al programa Ti quieres, ti podes, financiado por la Obra Social 'La Caixa'.

«Todo surgió por iniciativa de las propias pacientes -explica María Martínez, trabajadora social de la asociación-, que demandaban algo de ejercicio físico adaptado para ellas. Había gente que en la situación en la que estaba no podía acudir al gimnasio con la misma asiduidad que antes o no encajaba en grupos más generalistas, porque necesitan una atención más personalizada».

Así nació un grupo adaptado donde las mujeres acuden de forma gratuita y pueden adaptar mejor el horario a una vida temporalmente secuestrada por las citas médicas. «La adherencia está siendo muy buena -asegura María-, y eso para nosotros es muy importante. Aquí no tienes ninguna presión económica ni problemas si no asistes a las clases». Pero hay otra parte, casi más importante que el ejercicio. La posibilidad de compartir momentos con mujeres que pasan por el mismo proceso. «Se creó un vínculo muy chulo y hay muy buen rollo, positivismo y buena relación entre ellas. Tienen su grupo de Whatssapp y después de salir de clase se van a tomar un café. La socialización también es importante: poder hablar tranquilamente de las cosas que te pasan con gente que está igual que tú».

El ejercicio físico para estas pacientes es fundamental. «Es importante que tengan el cuerpo tonificado, porque la vida activa que llevaban ha parado de repente y el cuerpo necesita seguir moviéndose. Para mantener la musculatura y la tonificación es importante por lo menos trabajar un par de días a la semana».

Pero en Adicam vieron que había también otra demanda de tipo cognitivo. «Estas pacientes pierden capacidad de memoria y les cuesta más concentrarse para ciertas cosas, por la ansiedad del momento vital y los tratamientos. Aunque son efectos temporales, y cuando pasa el tratamiento vuelven a recuperar sus capacidades».

En total, unas quince personas acuden a las clases de gimnasia y otras tantas a los talleres cognitivos. «Estamos muy contentos con los resultados y la gente también -asegura la trabajadora social-. Tenemos una sede en Pontevedra y otra en Cangas, pero incluso hay mujeres de Vigo que se cogen el barco dos días a la semana para venir a las clases». Adicam nació como una asociación de personas diagnosticadas con cáncer de mama, pero sus servicios se extienden hoy en día a cualquier persona con un problema oncológico. «Tenemos también gente con problemas ginecológicos que se encuentran con los mismos problemas. Por suerte, hoy en día el cáncer de mama, por

ejemplo, tiene una supervivencia muy alta, y muchas mujeres querrían seguir viniendo a clase, pero no pueden porque recuperan su vida normal».

MES DE ABRIL:

Charla en Adicam sobre prevención del cáncer de colon

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas (Adicam) ofrece el martes una charla sobre prevención del cáncer colorrectal. Será a las 18:00 en la Casa da Bola con Alfredo Estévez, jefe de Coloproctología de Povisa; Rebeca Fernández, especialista en Anatomía Patológica en el Cunqueiro; y Luisa de Castro y José Ignacio Rodríguez, de Digestivo del Cunqueiro.

Cristina González: «La marcha nórdica favorece la circulación sanguínea y linfática»

Imparte este sábado en Pontevedra un taller para mujeres con cáncer de mama y población en general

*Cristina González Castro (Londres, 1972), de 4Trébol Ejercicio y Rehabilitación, es especialista en marcha nórdica. Este sábado impartirá en Pontevedra un taller de iniciación a esta disciplina deportiva -que se originó en Finlandia en los años 30- que organiza la Asociación de Diagnosticados de Cancro de Mama de Pontevedra (Adicam). La iniciativa está dirigida a personas diagnosticadas de algún tumor y a la población en general.
(...)*

Concello y Adicam dedican hoy a Fina Acuña la plaza frente al cementerio de la calle San Xosé

El acto, al que se invita a toda la ciudadanía tendrá lugar a las 20 h.

El Concello de Cangas y la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam) harán realidad esta tarde el acuerdo plenario de dedicarle una plaza a Fina Acuña, que fue fundadora y primera presidenta del colectivo. El lugar elegido es el espacio público situado frente al cementerio municipal de la calle San Xosé, y la idea es hacerle un homenaje unánime, sencillo y sin tintes políticos, a pesar de la cercanía de las elecciones generales y municipales.

Adicam también vive cantando

La coral Casablanca llenó el Auditorio en beneficio del colectivo colectivo cangués

Pocos colectivos o asociaciones tienen más capacidad de convocatoria que la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam). Pero también es menos cierto que la Coral Casablanca tiene tanto historial y tanta calidad que es un atractivo en sí. Las dos cosas juntas poblaron el Auditorio Municipal de Cangas para beneficio del colectivo que preside Olga Sotelo. Recaudar fondos era el objetivo de la actuación de la coral viguesa ayer y se logró, aunque ya se sabe que nunca es suficiente dadas las muchas necesidades que tiene que atender Adicam, en su apoyo a las mujeres que padecen o padecieron cáncer de mama. Hay que constar que la coral Casablanca actuó ayer en Cangas de una manera totalmente desinteresada, dado el carácter del colectivo.

MES DE MAIO:

DANNY VAUGHN – Conciertos solidarios con ADICAM

Danny Vaughn, líder de la banda Tyketto, es el primer invitado de una iniciativa llamada «RockAdicam», que será un doble concierto en favor de la Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama (Adicam). La cita será los días 27 y 28 de junio en Cangas, aunque el artista ya ha mostrado su disposición a ampliar esas fechas si es necesario. Este evento está pensado también como un homenaje a la fundadora y alma mater de Adicam, Fina Acuña, fallecida hace casi dos años.

En estos conciertos se dan la mano Adicam y un grupo de músicos de O Morrazo y alrededores, que quieren consolidar una iniciativa que aúne música y solidaridad. La opción de traer a Danny Vaughn fue prácticamente la primera que se puso sobre la mesa. El músico se confesó encantado tras sus dos primeras visitas a Cangas y cuando se le planteó esta posibilidad el artista aceptó de inmediato. «Aceptó al momento, es una persona muy comprometida a nivel social y empatizó enseguida con la causa de Adicam. De hecho rebaja su caché para estas actuaciones e incluso donará una parte», explican los promotores.

Los conciertos serán en el pub La Buena Vida, dos veladas en formato acústico e íntimo, con un máximo de 100 entradas por día. Las localidades se pondrán a la venta como un donativo de 15 euros a favor de Adicam. El local también donará parte de la recaudación de esos días. «Estamos muy agradecidas a toda esta gente del mundo de la música porque sin ellos esto no sería posible. Esto sobrepasa a Adicam, no tenemos la capacidad para llegar a alguien de esta categoría», explica la presidenta de Adicam, Olga Sotelo. Vaughn interpretará temas de todas sus épocas y aprovechará para presentar su nuevo disco, «Myths, legends & lies».

La intención de los organizadores es que este RockAdicam «sea el primero, pero no el último». Las entradas se pueden adquirir a cambio de un donativo de 15 euros en la

sede de Adicam (en la Casa da Bola), Alimentación Celia, Agarimo, en Cangas, y en la Librería Miranda, en Bueu.

Adicam explica los factores de riesgo del linfedema y apunta a su tratamiento físico

Afecta a un 75% de las pacientes de cáncer de mama

Las charlas del Mes do Linfedema que organiza Adicam comenzaron ayer con la conferencia del fisioterapeuta de Povisa Román Rodríguez Cid. Explicó a las asistentes en qué consiste el sistema linfático e incidió en los beneficios de un tratamiento físico. El linfedema suele afectar en el brazo a mujeres que sufrieron cáncer de mama. El incremento en un 30% desde el año 2012 de los casos de cáncer de mama explica el aumento también de casos de linfedema. El tratamiento físico debe ser precoz y es menos invasivo. El fisioterapeuta explicó que el 75% de las afectadas por este cáncer desarrollan linfedema durante los dos primeros años.

(...)

Por otro lado, esta tarde a las 18.00 horas, la sede de Adicam en Cangas acogerá una nueva charla titulada "Herdanza do cancro de mama". Entre las ponentes estarán la ginecóloga María José Lamas, la experta en genética Isabel Lorenzo y la especialista en medicina reproductiva Susana Portela.

MES DE XUÑO:

A Xunta pon en valor a importancia do empoderamento feminino para potenciar o papel activo de todas as mulleres na sociedade

A secretaria xeral da Igualdade, Susana López Abella, participou hoxe na inauguración da "VI Convivencia en feminino: Saúde entre mulleres", que organiza esta fin de semana a Asociación de Diagnosticadas de Cancro de Mama, ADICAM.

No acto, que se celebrou na Residencia de tempo libre de Panxón, López Abella destacou o traballo do asociacionismo feminino e de xornadas para compartir experiencias como a de hoxe.

Dedicadas en cuerpo y alma

Adicam celebra en la Residencia de Panxón su VI Convivencia en Feminino para mujeres con enfermedades crónicas

Medio centenar de mujeres participa en la VI Convivencia en Feminino que organiza la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de Cangas (Adicam) en la

Residencia de ocio de Panxón. Fue inaugurada por la secretaria xeral de Igualdade, Susana López Abella

Las jornadas, denominadas "Convivencia en Feminino. Saúde entre Mulleres" reúnen desde hace seis años y organizadas desde Cangas por la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama Adicam, que preside Olga Sotelo, a mujeres con enfermedades crónicas para disfrutar de tres días dedicadas en cuerpo y alma a ellas mismas, en un ambiente de relajación y rodeadas de buena compañía y un gran paisaje como es el de la costa de Nigrán.

Ayer, las participantes disfrutaron de un curso de pilates y de una excursión guiada "Coñecendo o mar de Panxón" y por la tarde estaba previsto un obradoiro de Daoyin, de salud a través del movimiento, la respiración y la mente a cargo del monitor Alfonso Solla, para rematar la jornada con una sesión de baile con Dj. Hoy está previsto concluir la convivencia con una charla a cargo de la endocrina del Complexo Hospitalario de Vigo María José Morales Gorría.

La Convivencia se celebra, como es habitual, en la Residencia de Ocio y Tiempo Libre de Panxón, y fue inaugurada el viernes por la tarde por la Secretaria Xeral de Igualdade, Susana López Abella, que en la apertura destacó la importancia del empoderamiento femenino en la potenciación del papel activo de la mujer en la sociedad. Puso en valor la celebración de jornadas de asociacionismo femenino, como ésta de Adicam, y de puesta en común de experiencias.

Susana López Abella también resaltó la labor llevada a cabo por Adicam en relación a la atención a mujeres que padecen cáncer de mama a través de servicios de asesoramiento, cursos y apoyo emocional, entre otras iniciativas. Desde la consellería señala que Adicam, constituida en el año 2000, busca, a través del desarrollo del apoyo social y la ayuda mutua, mejorar la vida de las mujeres. Este año ha recibido una subvención de 23.000 euros por parte de la Xunta para apoyar su labor.

La sede de Adicam se llena hoy de antílopes

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas inaugura hoy en su sede de la Casa da Bola (20:00 horas) la exposición del doctor José Luis Bueno con el título "miradas africanas" que consta de una serie de antílopes. El acto está amenizado por Miriam.

Larpeiros recala en Pontevedra

Cocina saludable con las cocineras del programa de la TVG colaboraron con Adicam

Las cocineras Lola y Merche, del televisivo programa Larpeiros, de la Televisión de Galicia estuvieron ayer en Pontevedra colaborando con la Asociación de Diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam) e impartieron el taller que organiza este colectivo. Explicaron recetas y técnicas para una buena cocina, sencilla y compleja, pero sobre todo saludable. La actividad se desarrolló en la Casa Azul.

MES DE AGOSTO:

La Xunta reconoce con las medallas Pardo Bazán la labor contra el cáncer de mama

Con la nueva distinción premia a la asociación Adicam, a Cooperativas Lácteas Unidas y a la jurista Ángeles Carmona

La creación de las medallas Emilia Pardo Bazán fue una idea lanzada por el Gobierno gallego a principio de este año con el propósito de reconocer la labor de los colectivos o personas que trabajan en favor de la igualdad entre hombres y mujeres. Y el jurado de este premio acaba de dar a conocer el nombre de los primeros premiados. Se trata de la Asociación de Diagnóstico de Cáncer de Mama (Adicam), con sede en Cangas do Morrazo; la jurista Ángeles Carmona, presidenta del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género; y Cooperativas Lácteas Unidas (Clun), nacida en 2017 de la integración de Feiraco, Os Irmandiños y Melisanto.

(...)

Del primer galardonado, Adicam, el jefe del Ejecutivo gallego destacó la labor realizada con las 1.400 mujeres que tiene asociadas y la difusión de campañas de detección del cáncer de mama como Apálpate.

(...)

La Xunta concede las Medallas Emilia Pardo Bazán a CLUN, Ángeles Carmona y la Asociación de Diagnosticados y Cáncer de mama

El Gobierno gallego reconoce así la labor que llevan a cabo en pro de la igualdad entre mujeres y hombres y por construir una sociedad más igualitaria basada en los principios de igualdad, justicia y solidaridad

El Consello da Xunta acordó hoy dar el visto bueno al acta de comisión de valoración y conceder las Medallas Emilia Pardo Bazán a la Asociación de Diagnosticados de Cáncer de mama (ADICAM), la Cooperativas Lácteas Unidas (CLUN) y a la presidenta del Observatorio contra la Violencia Doméstica y de Género, Ángeles Carmona, como reconocimiento por las acciones que llevan a cabo en pro de la igualdad entre mujeres y hombres y por su trabajo para construir una sociedad más igualitaria basada en los principios de igualdad, justicia y solidaridad.

(...)

Deporte, educación y salud, la ecuación perfecta

Encuentro solidario en Cangas a favor de Adicam, Agaela, Anedia, Agadix y TDAH Salnés

Tres empresas creadas y dirigidas por mujeres organizan este viernes en Cangas el I Encontro Solidario de Familias. Una iniciativa que aúna deporte, educación y salud. El espacio elegido para esta actividad será la Praza das Pontes y las actividades y charlas comenzarán a partir de las 19.00 horas, con entrada libre y gratuita.

El I Encontro de Familias Solidario a favor de Adicam, Agaela, Anedia, Agadix y TDAH Salnés es una iniciativa que parte de tres empresas creadas y dirigidas por mujeres. Un evento que tiene como objetivo crear un espacio social, abierto y en el que poder aprender, formarse e informarse de manera compartida y en familia. Las promotoras son la deportista y gerente de Urban Studio by Seil, Susana Cordeiro; la pedagoga y directora de Positivando Gabinete Psicopedagógico, Paula Suárez; y la gerente de Iberpin Baby, Irene Franco.

(...)

O DOG publica hoxe a concesión das Medallas Emilia Pardo Bazán a Ángeles Carmona, a CLUN e á Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama

O Diario Oficial de Galicia (DOG) publica hoxe a orde pola que se concede a Medalla Emilia Pardo Bazán á presidenta do Observatorio contra a Violencia Doméstica e de Xénero, María Ángeles Carmona Vergara, a Cooperativas Lácteas Unidas (CLUN) e á Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam).

(...)

Adicam é unha entidade situada na zona do Morrazo, que se ten convertido nun referente autonómico no apoio a pacientes con cancro de mama. Neste ámbito, organiza cada ano diversas actividades con repercusión social, ademais de outras iniciativas de apoio destinadas a este colectivo de mulleres.

(...)

MES DE SETEMBRO:

Arte contra el cáncer de mama

Adicam expone obras de artistas de Cangas que se pueden comprar mediante una puja

La Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama (Adicam) recurre al arte para buscar fondos destinados a promover la investigación y la prevención tanto del cáncer de mama como del cáncer ginecológico en la comarca de O Morrazo. Para ello puso en marcha una exposición desde este martes hasta el 22 de septiembre, con cuadros cedidos por artistas de la comarca como Henrique Prado u Olmedo.

Las piezas de arte están instaladas en el hall del Auditorio municipal cangués. Todas las pinturas y dibujos fueron cedidos por los participantes en las distintas ediciones del Certamen de Arte que organiza el propio Adicam y que ya va por su octava edición.

El sistema de recaudación es mediante pujas por las piezas de arte. Cada cuadro se acompaña de un número y de un precio de salida. Los interesados en adquirir una pieza deben apuntar su puja en un papel, siempre con el mismo precio de salida o superior, y meterlo en la urna. El próximo 23 de septiembre, un día después de que finalice la exposición, se abrirá la urna y la puja más alta de cada cuadro será la que se lo lleve.

Se trata de un sistema original de colaborar con Adicam y que involucra tanto a los compradores que aportarán su dinero a la investigación contra el cáncer como a aquellos artistas de O Morrazo que ceden desinteresadamente sus cuadros.

Calendario

Por otro lado, Adicam presentará mañana, a las 20.00 horas en la Casa da Bola, su ya clásico calendario de cara al próximo año. Además se expondrá todo el material utilizado para el mismo. Este año la portada del calendario está realizada por una figura formada por todas las personas que consiguieron reunirse en el campo de Alondras. La imagen fue tomada por un drone desde el aire.

Adicam presume de amistad en su calendario

La Casa de A Bola de Cangas volvió a ser ayer un bullicio de gente. El grupo de gaitas Lume de Karoso se escuchaba por todo Eugenio Sequeiros en la presentación de la Gala de Adicam, que tendrá lugar hoy, y el calendario, que en esta ocasión versa sobre la amistad.

La sede de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam) en la Casa da Bola de Cangas, es un lugar frecuentado a diario por personas que padecen esa enfermedad y también por sus familiares. Y ahí nacen grandes amistades, como la que tenía Ana Romero con la que fue presidenta de este enorme colectivo, Fina Acuña. Ambas fallecieron, pero la hija de Ana Romero, Susana López, que es fotógrafa, quiso plasmar en el calendario, que ayer se presentó, esas amistades que surgen en la enfermedad y que después duran toda la vida. Por eso el calendario está lleno de fotografías de mujeres que se conocieron en Adicam y forjaron una amistad inquebrantable.

Los calendarios se puede adquirir en la sede de Adicam. Fueron editados 1.000 pequeños y 500 grandes. Los primeros cuestan 6 euros y los segundos, 4. En el acto de ayer estuvieron presentes la concejala de Benestar Social, Feminismo, Igualdade y Sanidade do Concello de Cangas, Victoria Portas; Laura Iglesias González, diputada

de Turismo e Xuventude y la propia Susana López, además de presidenta de Adicam, Olga Sotelo, y demás miembros de su junta directiva, así como numerosas personas que durante la tarde entraban y salían de la Casa de A Bola.

Gala

Hoy Adicam celebra precisamente su Gala Solidaria anual, que comenzará a las 21.00 horas, en el Auditorio Municipal de Cangas, y estará presentada por Ángeles Menduiña e Iria Pazos, de la Escola Municipal de Teatro de Cangas.

El programa trata de ser variado. Actúan en primer lugar los Amigos de la Canción, después el grupo Five Minutes Alones, Irene Escudero, la Assicação de Dança-Portugal con Mara Teixeira y Magdalena Pereira, el grupo de baile tradicional G.D, Ximalveira y la murga de carnaval, "Marcha Loca". La entrada a esta gala solo cuesta 5 euros, pero se puede colaborar con la entrada de fila cero.

Este festival benéfico cuenta con la ayuda de la Diputación Provincial de Pontevedra y del Concello de Cangas. Todo lo recaudado será íntegramente destinado para los programas de atención a pacientes diagnosticados. Las entradas se puede adquirir directamente en la taquilla desde dos horas antes.

Desde la asociación se quiere agradecer un año más a todo el pueblo de O Morrazo por el apoyo ofrecido, que está convencido de que será el máximo.

También recuerda la organización de la gala que está expuesta en el vestíbulo del Auditorio Municipal de Cangas la muestra de arte para la subasta benéfica a la que todo el mundo puede optar.

Adicam bien vale una gala

O Morrazo se volvió a volcar con el colectivo de diagnosticadas de cáncer de mama en su festival benéfico anual

Si a alguna asociación está ligada todo O Morrazo es a la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam) que ayer celebró su tradicional gala para recaudar fondos para su lucha, para la de todos. Cangas se entregó en el Auditorio Municipal, a pesar del calor que invitaba a tarde de playa y noche de terraza. Pero allí estuvo el pueblo.

Había butacas de fila cero, que no se ocuparon tanto como hubiese sido de desear, pero tampoco se puede destacar este hecho como algo negativo. La tradicional gala anual de Adicam fue un éxito en sí misma y el objetivo de recaudar fondos se cumplió, aunque nunca es suficiente para una causa como la lucha que nos ocupa. Pero da gusto acudir a este tipo de galas, donde reina un tremendo optimismo, donde la carga positiva es máxima y son elocuentes los mensajes de ánimo y donde las risas están al orden del día, más que los llantos que se dejan detrás las puertas de las casas, donde por una rendija se coló el desasosiego. Pero la asociación es todo vigor, todo energía que es imposible no sentir cuando se estrecha una mano o hay abrazos y sonrisas cómplices de salud. Esa es la verdadera gala de Adicam. más allá de los bailes y las canciones que interpretan los artistas invitados y a los que ellas prestan tanta atención. En esta gala

no hay malos recuerdos, simplemente recuerdos y todas las esperanzas del mundo. Que la lucha es dura y larga, pero no socava la fortaleza.

Música y baile

Ni que decir tiene que hasta el Auditorio Municipal de Cangas se dieron cita de unos y otros partidos. Es una fecha fijada en el calendario de todos. Nadie quiere faltar.

El festival benéfico contó con la ayuda de la Diputación Provincial de Pontevedra y el Concello de Cangas. Actuaron el popular grupo "Los Amigos de la Canción", Five Minutes Alones, Irene Escudero, Assicação de Dança-Portugal, con Mara Teixeira y Magdalena Pereira, el grupo tradicional G.D Ximalveira y la murga carnavalera "Marcha Loca", que puso el toco de color a este festival. Ya saben que "Marcha Loca" es una murga que acostumbra a colaborar mucho con este colectivo de Adicam. De hecho, en los pasados carnavales, fue donde realizaron su ensayo general.

Adicam tiene en el vestíbulo del Auditorio Municipal de Cangas una exposición de arte con el fin de que sus piezas puedan ser subastadas al mejor postor y así recaudar también fondos para la asociación, que tiene ya a la venta, también, el calendario del próximo año.

MES DE OUTUBRO:

Información y compromiso para combatir el cáncer

Adicam celebra múltiples actividades durante el mes de octubre

Las XVIII Xornadas contra o Cancro de Mama organizadas por Adicam abren, este fin de semana, un mes de actividades sobre la enfermedad, su prevención y consecuencias. Presentación del almanaque 2019, excursiones, talleres, mesas informativas y un día de "portas abertas" en su sede de la Casa da Bola forman parten del calendario de actos.

El programa científico comienza este fin de semana en el salón de plenos con las tradicionales "xornadas", que alcanzan la mayoría de edad después de 18 años de cita ininterrumpida. La primera, el viernes a las seis de la tarde, estará moderada por la docente María Teresa Polanco e inaugurada por la presidenta de Adicam, Olga Sotelo, así como representantes de los Concellos de Cangas, Moaña y Bueu, de la Diputación y de la Xunta. A continuación, el prestigioso genetista Ángel María Carracedo, catedrático de Medicina Legal y experto reconocido internacionalmente hablará sobre "Avances en xenética na prevención, diagnóstico e tratamento do cancro de mama. En torno a las 19.30 horas se abordará el "Papel da radioterapia no cancro de mama e cancro xinecológico", a cargo de Manuel Caeiro, especialista en Oncología Radioterápica del Hospital Meixueiro, e Isabel Martín Bravo, enfermera del mismo servicio. La sesión rematará con turno de preguntas.

La segunda jornada, el sábado, comenzará a las 18.00 horas moderada por la edil de Servizos Sociais, Feminismo, Igualdade e Saúde de Cangas, Victoria Portas.

"Oncoloxía xinecolóxica, o noso novo reto" será abordada por Javier Valdés, presidente de la Sociedade Galega de Contracepción (Sogac), ginecólogo e investigador del Hospital Álvaro Cunqueiro, y Vanessa Rodríguez, ginecóloga e investigadora del mismo centro. Luego se afrontará la "Repercusión do cancro na vida social, económica e laboral", por Vanesa González, técnico en Orientación Laboral en la Asociación de Empresarios A Pasaxe y coordinadora del programa integrado de empleo, y M^a Dolores Iglesias, orientadora laboral de Cogami. El turno de preguntas y la entrega del Premio Adicam cerrarán las Xornadas.

Pero la programación de Adicam para este mes tiene otras citas importantes, tanto en Cangas como en otros municipios donde la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama realiza su labor. De hecho, en las últimas semanas ha presentado el calendario para 2020, ha inaugurado una exposición itinerante en Casal de Ferreirós, en San Salvador de Poio y ha realizado varias "peonadas" de reparto de lazos solidarios, además de irse de ruta a los "Pendellos de Agolada", con la Diputación. Aún hay otras citas antes de las Xornadas del fin de semana, la de formación de voluntarios fijada para hoy en Cangas -el día 9 será en Pontevedra- y la del "Taller de risoterapia e intelixencia emocional", que se celebrará el jueves y para el que es necesaria la inscripción previa.

Puertas abiertas y marcha

Las actividades continuarán durante todo el mes de octubre. El día 14, "Adicam con nenos", y el 16 se abrirá la primera mesa informativa, en Pontevedra. El 17 habrá mesas en Marín y Bueu; el 18, en Cangas y hospitales de Vigo y Pontevedra; y el 26, en Moaña. En medio, el 19 se celebrará el Día Internacional do Cancro de Mama y la sede de Adicam en la Casa da Bola vivirá una jornada de puertas abiertas. Además, habrá pasacalles con los gaiteiros Lume de Karoso, la lectura del manifiesto desde el balcón a cargo de la presidenta de Adicam Olga Sotelo, el lanzamiento de globos de color rosa y una "pinchada con pinchos" y sesión Dj.

Aún quedarán otras actividades para celebrar, como un acto en la calle del Príncipe, en Vigo, en el que esperan la presencia del alcalde Abel Caballero, y la XI Gran Marcha Fina Acuña que vertebrará O Morrazo el domingo 27 y en la que confían en apuntalar el éxito de participación del año pasado, con cerca de 3.000 personas. El cartel también reseña otras citas, como una fiesta en la ciudad de Pontevedra (30 de octubre), la inauguración de la exposición del VII Certame de Arte Adicam (2 de noviembre) y una charla sobre salud y vacunas, el 5 de noviembre.

'Influencers' camino al estrellato

(...)

De Cangas seguimos hablando porque no paran de organizar todo tipo de actividades. El fin de semana pasado Adicam trajo a la villa a nada más y nada menos que la eminencia en medicina Ángel María Carracedo para sus 'Xornadas sobre Cancro de Mama'. La verdad es que la asociación se lo curra un montón, yo no me pierdo ninguno de sus eventos. El premio especial se lo llevó Javier Valdés, presidente de la Sociedade Galega de Contracepción, que recibió un homenaje por parte de Adicam por su gran implicación y labor con los pacientes. ¡Enhorabuena doctor!

«A la gente ya le suena Adicam, sean o no sean diagnosticados de cáncer»

La asociación, que abrió una sede en Pontevedra hace casi dos años, aguarda su traslado al local de Benito Corbal

«En Cangas somos muy conocidos, pero en Pontevedra lo somos menos de lo que pensábamos». Lo decía a principios del 2018 María Martínez, una de las trabajadoras sociales de Adicam, la Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama. El próximo 31 de enero cumplirán dos años de labor en la ciudad, con su centro de operaciones en el despacho 56 de la Casa Azul.

Este octubre es un mes de mucho trabajo en Adicam. Su amplio programa de actividades arrancó en Cangas a principios de mes con unas jornadas científicas sobre el cáncer de mama y tendrá su acto central el 27 de octubre, con la undécima Marcha Fina Acuña. Una iniciativa gratuita y sin inscripción que busca visibilizar y concienciar sobre el tumor de mama. En Cangas se reúnen dos marchas a pie, una que parte de Bueu y otra de Moaña. Este año Adicam fleta un autobús desde Pontevedra. Saldrá a las 8.50 horas desde la estación de autobuses y parará en Marín hasta de llegar a Bueu.

¿Cómo valoran estos veintiún meses de trabajo en la ciudad? María Martínez hace un balance positivo. «Estamos muy contentos con el trabajo. Las voluntarias ya ven en la calle que algo ha cambiado. A la gente ya le suena Adicam, sean o no sean diagnosticados de cáncer de mama», señala.

En la asociación están muy agradecidos al Concello de Pontevedra por la cesión de un despacho en la Casa Azul. No obstante, ese espacio se les queda pequeño y con el traslado al edificio de la Xunta en Benito Corbal podrán mejorar la atención que ofrecen ahora. «A la Casa Azul a veces no saben llegar, el local de Benito Corbal está más céntrico y nos va a facilitar el trabajo», apunta la trabajadora social. No descartan aprovechar el cambio para ampliar el horario de atención a los usuarios. De momento atienden en Pontevedra un día a la semana, los miércoles, de 10 a 14 horas.

Adicam nació hace 18 años y cuenta con más de 1.500 socios, en su mayor parte de la comarca de O Morrazo, aunque también de Vigo y Val Miñor. Y alguno de Pontevedra. Ofrece atención social, psicológica y fisioterapia gratuita para mujeres con cáncer de mama y sus familias. Entre los talleres que organizan hay uno de yoga todo el año, para promover el ejercicio físico y la relajación, y otro de autoestima que se desarrolla en Pontevedra durante este mes.

En la ciudad conviven con la junta provincial de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). ¿Cómo es la relación entre los dos colectivos? María Martínez despeja dudas. «La relación es buena. Este año colaboramos con ellos en el primer congreso gallego que organizaron en A Coruña. Nos invitaron a participar en una mesa. Se puede convivir perfectamente, hay servicios que ellos tienen y nosotros no y al revés. En los hospitales comentan que hay dos asociaciones y lo importante es que se conozcan y se usen los recursos», zanja la trabajadora social.

Adicam llama a crear una gran marea rosa en Vigo contra el cáncer de mama

Adicam, la asociación de Cáncer de Mama y ginecológico de Pontevedra, realiza un llamamiento para crear una gran marea rosa en Vigo. La iniciativa, que se desarrollará el próximo viernes, 25 de octubre, busca que cientos de personas acudan al entorno del Marco, en Príncipe, vestidos de rosa para conmemorar el día internacional del cáncer de mama y concienciar sobre la importancia de la detección precoz.

La concentración comenzará a las 18:00 horas y además de contar con una mesa informativa sobre el trabajo de la asociación y material divulgativo, también habrá música con un concierto de Nelson Quinteiro, que presentará su nuevo disco con temas de la música tradicional gallega.

Con el objetivo de lograr un fuerte impacto visual, Adicam llama a todos y todas los que deseen participar a acudir vestidos de rosa.

A Rúa Príncipe Tiñese de Rosa 2019 se celebrará en el entorno del MARCO, Vigo, a las 18:00 horas.

Adicam (Asociación de Cáncer de Mama y ginecológico de Pontevedra) quiere teñir la calle del Príncipe de Rosa, con motivo del día internacional del cáncer de mama, que se celebró el pasado 19 de octubre; para ello queremos contar con todo el mundo que se solidarice con la causa, por eso invitamos a la gente a acudir vestido de rosa, para concienciar a la sociedad de la importancia de la detección precoz, el acto es gratuito y al aire libre.

El evento comenzará a las 18:00 y se convoca a cualquier persona que quiera acudir; en el entorno del Marco.

Para cubrir el evento, ADICAM contará con una mesa informativa, sobre el trabajo de la asociación, música, gaiteiros, spiker y un pequeño concierto, para amenizar la tarde, convirtiendo así la calle en un evento festivo, donde visibilizar la causa”.

Por otro lado, el día 27 de octubre, Domingo, ADICAM, realiza su gran Marcha, desde Moaña (salida a las 10:00) y de Bueu (salida a las 09:45) hasta el centro de Cangas, lugar donde se encuentra situada la sede de la entidad. La participación es libre y gratuita.

ADICAM es una asociación de mujeres afectadas de cáncer de mama que surge en Cangas en el año 2000; nace con la finalidad de fomentar el desarrollo de apoyo social y la ayuda mutua, para conseguir que la mujer tenga una mejor calidad de vida y bienestar.

La marea rosa cruza la ría e inunda Príncipe

Adicam reúne a más de 200 personas en la emblemática calle viguesa

La Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama (Adicam) consiguió su objetivo: teñir de rosa la popular calle Príncipe de Vigo, dentro de los actos para conmemorar el Día contra el Cáncer de Mama. Hasta Abel Caballero sucumbió a la fuerza de esta marea rosa de auténticas luchadoras.

El habitual color entre verde y azul del agua de la ría de Vigo ayer tenía un color diferente. Una verdadera marea rosa salió a las 17.30 horas desde el puerto de Cangas, llegó hasta la otra orilla e inundó la calle Príncipe. Adicam quería llevar a Vigo algunas de sus actividades en el mes en el que se conmemora el Día Internacional contra el Cáncer de Mama y consiguió con creces su objetivo. Más de 200 personas acudieron a esta emblemática calle y entre ellas no podía faltar el alcalde de Vigo, Abel Caballero, que vestía una de las camisetas rosas de Adicam. Caballero calificó de "magnífico" el movimiento de este colectivo, con sede en Cangas, a favor de las personas diagnosticadas y que ya tiene presencia en Vigo con clases de gimnasia gratuita dos días a la semana en la oficina de distrito del Casco Vello.

Las integrantes de Adicam se desplazaron a Vigo en barco, con salidas desde Cangas y Moaña, y se reunieron junto al popular dinoseto. Desde allí emprendieron un desfile con los gaiteros de Lume de Karoso abriendo paso por Príncipe hasta llegar al Museo de Arte Contemporáneo (Marco). Su presencia no pasó desapercibida para un amplio grupo de turistas orientales que no cesaron de hacer videos de la marcha y de las interpretaciones con las gaitas.

La presidenta de Adicam, Olga Sotelo, agradeció la numerosa asistencia a este acto e invitó a todo el mundo a participar en la Marcha Fina Acuña, en honor a la fundadora de la asociación, que se celebra mañana en O Morrazo. Entre la representación institucional desplazada a Vigo estaba también la diputada provincial Isaura Abelairas, que también lucha contra un cáncer, o la concejala de Servizos Sociais de Bueu, Inmaculada Rodríguez.

El acto contó con la presencia del artista cangués Nelson Quinteiro, que se encargó de la presentación y animación. Al concluir el músico presentó su nuevo disco, titulado "Músicas de domingo".

Unas 6.000 personas tiñen de rosa la comarca para exigir más investigación y cuidados paliativos

Las columnas de personas parten de Bueu y Moaña para unirse en Cangas con cánticos y música de gaitas -Las organizadoras alertan del "número creciente" de mujeres jóvenes que sufren esta enfermedad

La XI Marcha Solidaria de Adicam "Fina Acuña" tiñó de color de rosa las carreteras principales de O Morrazo para exigir más investigación y medios en la lucha contra el cáncer de mama. En una mañana marcada por un clima agradable, volvió a batir su récord de participación. Los equipos de emergencias cifran en al menos 6.500 las

personas asistentes entre las dos columnas. A las 9.45 horas partieron del Concello de Bueu unas 1.500 personas. Un cuarto de hora después hicieron lo propio otros 5.000 asistentes desde los jardines del consistorio de Moaña. Se reunieron delante de la Casa da Bola, sede de Adicam, en donde se leyeron los manifiestos y se realizó una suelta simbólica de globos rosas de helio, con el sonido de fondo de dos grupos de gaiteros.

(...)

Una vez en el destino la presidenta de Adicam, Olga Sotelo, visiblemente emocionada, explicó las reivindicaciones de este año, renovando su compromiso con "un sistema de salud de gestión pública y universal, que ofrezca una atención personalizada". Puso de manifiesto la importancia de los programas de detección precoz de cáncer de mama.

Entre sus prioridades están la alerta por el "número creciente de mujeres jóvenes" con este tipo de cáncer. Piden también medidas ante los efectos adversos y las consecuencias que esta enfermedad acarrea en el ámbito familiar, profesional y laboral. Desde Adicam reclaman también el derecho a una segunda opinión médica y a disponer de una información "objetiva, veraz, completa y comprensible". Demandan además asistencia psicosocial, una gestión eficaz de las listas de espera, cuidados paliativos para pacientes en estadios avanzados de la enfermedad y evaluar los riesgos de las mujeres susceptibles de presentar síndrome hereditario de cáncer.

(...)

Manos al cielo contra el cáncer de mama

Cangas y Bueu celebraron concentraciones en el Día Mundial de esta enfermedad

La Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama de Cangas (Adicam) y la Junta Local de la Asociación Española Contra el Cáncer de Bueu conmemoraron hoy el Día Mundial del Cáncer de Mama, aunque la lluvia impidió dar más visibilidad en la calle a sus reivindicaciones.

Los actos en Cangas se celebraron dentro de la sede y se acordó trasladar la suelta de globos rosas, que estaba prevista desde el balcón de la Casa da Bola, al domingo 27 con motivo de la XI Gran Marcha Fina Acuña.

En Bueu celebraron una concentración de manos levantadas a mediodía aunque bajo el soportal de la Casa Consistorial. El grupo elevó las manos al cielo como símbolo de la lucha ante esta enfermedad y de apoyo a las personas que lo padecen y a sus familiares. La lluvia impidió la suelta de globos prevista y obligó a aplazar al lunes la instalación de un puesto en el que se pondrán a la venta lotería y material diverso del colectivo, como bolsas, pulseras y paraguas. Será de 10 a 12 horas en el entorno de la plaza de abastos.

Adicam sigue con más actos y el viernes teñirá de rosa la calle Príncipe de Vigo, a partir de las 18:00 horas con las actuaciones de Nelson Quinteiro y de gaita con Lume de Karoso.

MES DE NOVIEMBRE:

La ginecóloga Vanesa Rodríguez presenta su investigación sobre el cáncer de mama hereditario

La sede de la Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama (Adicam), en Cangas, acoge hoy (17.00 horas) una charla de la ginecóloga del Hospital Álvaro Cunqueiro, Vanesa Rodríguez que presentará su investigación sobre "Herencia y Cáncer de Mama".

Se trata de una tesis que la doctora está llevando a cabo, bajo la dirección del profesor y doctor Alejandro Novo, catedrático de Obstetricia y Ginecología en la Facultad de Medicina de Santiago; y del doctor Jorge Cameselle, especialista en Anatomía patológica y Medicina de Familia y director del grupo de Investigación en Oncología Clínica de Adicam.

Los investigadores quieren contar con las asociaciones de diagnosticadas para aportar información de su árbol genealógico relativo a los antecedentes familiares oncológicos. Se aportará una plantilla para que pueda ser cumplimentada. De ahí la importancia de asistir. Cuentan con el apoyo del grupo Interactivo de pacientes "Fina Acuña" y Beatriz Arbones.

Adicam falla hoy su Certame de Arte en un acto con velada musical

La Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama de Cangas (Adicam) falla hoy el VIII Certame de Arte de esta asociación en un acto, a las 20:00 horas, en su sede, en el actuarán las alumnas del Conservatorio de Cangas con voz y piano Silvia Otero, Sara Gamero, Sandra Pizcuieta, Laura Noval y Cristina Redondo. En el acto estarán presentes la presidenta de Adicam, Olga Sotelo; la presidenta del jurado, Silvia García y el secretario, José Luis Bueno, además de la diputada de Cultura, Victoria Alonso.

El Certamen de Arte estaba abierto a todas las personas mayores de 16 años que presentaran obras de pintura y dibujo en torno al tema elegido de "Os sons das mulleres".

Cada artista podía presentar hasta tres obras originales, con la única limitación de su tamaño, que tenía que ser de un máximo de 80 centímetros de largo. El plazo de presentación acababa el 30 de septiembre. El primer premio está dotado con diploma y 300 euros; el segundo con diploma y 200 euros y el tercero, con diploma y 100 euros.

Concierto de Os Coribantes a favor de Adicam

Viernes 15 • 21 horas • Teatro Principal • 5 euros •

La banda de gaitas folk Os Coribantes ofrecerá mañana en el Teatro Principal un concierto solidario a favor de la Asociación de Diagnosticados de Cáncer de Mama (Adicam). Las entradas se pueden adquirir en las sedes de Adicam en Cangas y Pontevedra, o el mismo viernes en las taquillas del Teatro.

La Escola de Danza Maite Quiñones organiza un festival solidario para Adicam

La Escola de Danzas Maite Quiñones dedica su festival solidario de este año a la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam). Será el jueves a las 20.00 horas en el Auditorio y con una donación a modo de entrada de 3 euros.
(...)

Pinceladas contra el cáncer

La sede de Adicam expone los trabajos del VIII Certame de Arte

Una gaiteira, una dama de las danzas tradicionales y una pintura titulada "Son de cores" han sido las obras ganadoras del VIII Certame de Arte que organiza la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de Cangas. Las obras están expuestas en su sede.

Hasta la primera semana de diciembre pueden verse en la sede de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de Cangas (Adicam), en la Casa da Bola, la casi treintena de obras que se presentaron al VIII Certame de Arte de este colectivo que este año tenía como temática "Os sons das mulleres". Lo cierto es que los tres cuadros premiados representan esos sonidos de mujer.

El primer premio ha sido para el cuadro "Gaiteira", de Liberata Freire; el segundo premio ha sido para "Danzante", de Benigno Piñeiro; y el tercero para el titulado "Sons de cores", de Ricardo Fernández.

El certamen está dotado con premios de diploma de honor y 300 euros para el primer clasificado; de diploma y 200 euros para el segundo; y de diploma y 100 euros, para el tercero.

Desde Adicam aseguran que al certamen se presentaron cerca de una treintena de trabajos de pintura y de dibujo, que permanecerán expuestos en la sede de la Asociación de diagnosticad@s hasta la primera semana de diciembre.

Las obras premiadas pasarán a ser propiedad de la Secretaría Técnica del Certame para ser destinadas a la finalidad de recaudar fondos para la propia asociación., con el

fin de promover la investigación y la prevención del cáncer de mama en la comarca de O Morrazo.

Hay que recordar que en septiembre, Adicam organizó una subasta de cuadros, que permanecieron expuestos en el hall del Auditorio, en la que se adquirieron cinco en una puja al mejor postor.

MES DE DECEMBRO:

Feijóo entrega a la presidenta de Adicam la medalla Emilia Pardo Bazán

La asociación recibe este prestigioso galardón en su primera edición

El presidente de la Xunta de Galicia, Alberto Núñez Feijóo, entregó ayer en A Coruña, a la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de O Morrazo (Adicam) la medalla Emilia Pardo Bazán. Recogió la distinción Olga Sotelo en un acto en el que estaba también la secretaria xeral de Igualdade.

Es la primera edición de este premio que quiere distinguir el trabajo que este colectivo realizó hace casi 20 años. Fue en agosto cuando la directiva de este colectivo cangués recibió la noticia del premio. La medalla Emilia Pardo Bazán es una iniciativa de la Xunta de Galicia para distinguir a personas y colectivos en su lucha contra la discriminación por razón de género.

Adicam es una asociación que nació el objetivo de apoyar a las personas diagnosticadas de se tipo de cáncer, una iniciativa que lideró durante mucho tiempo la ya fallecida Fina Acuña, para quien hubo un recuerdo. La asociación también lleva a cabo una amplia programación para el público en general y trabaja en la difusión de hábitos saludables.

E TAMÉN SEGUIMOS INFORMANDO A TRAVÉS DA PÁXINA WEB, DO FACEBOOK E EDITANDO FOLLETOS SOBRE ASPECTOS IMPORTANTES NO CANCRO DE MAMA...

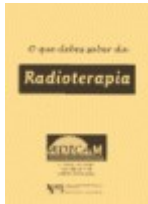
Revistas e publicacións que se editan periodicamente.



Revista sobre os servizos que presta ADICAM



Revista con consellos e recomendacións



O que debes saber da RADIOTERAPIA



O que debes saber sobre a QUIMIOTERAPIA



O que debes saber sobre o CANCRO DE MAMA

QUEN SOMOS?

Qui é ADICAM?
Adicam é unha asociación de mulleres diagnosticadas de cancro de mama que traballa en colaboración coa Deputación de Pontevedra e coa Xunta de Galicia para ofrecer apoio psicolóxico, social e sanitario ás mulleres afectadas por esta enfermidade.

Quen é a nosa misión?
Adicam traballa para mellorar a calidade de vida das mulleres diagnosticadas de cancro de mama, ofrecendo apoio psicolóxico, social e sanitario, e promovendo a participación activa das mulleres na toma de decisións sobre o seu tratamento e diagnóstico.

Quen é a nosa estrutura?
Adicam traballa en colaboración coa Deputación de Pontevedra e coa Xunta de Galicia para ofrecer apoio psicolóxico, social e sanitario ás mulleres afectadas por esta enfermidade.

OS NOSOS SERVIZOS

Coloquios con nós
As mulleres que se diagnostican con esta enfermidade reciben apoio psicolóxico, social e sanitario a través de coloquios con nós.

Para persoas diagnosticadas
Adicam ofrece apoio psicolóxico, social e sanitario a través de coloquios con nós.

Para os socios
Adicam ofrece apoio psicolóxico, social e sanitario a través de coloquios con nós.

Para a comunidade en xeral
Adicam traballa para promover a participación activa das mulleres na toma de decisións sobre o seu tratamento e diagnóstico.