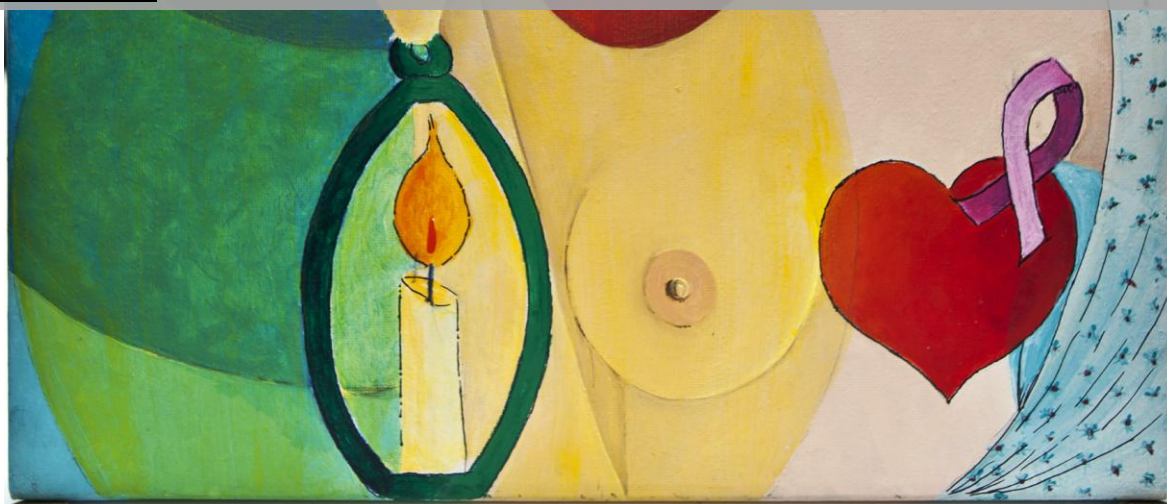




ADICAM
2012

MEMORIA DE ACTIVIDADES



 ADICAM	Eugenio Sequeiros 1º (Casa da Bola) Telf. 986 30 71 58 CANGAS (Pontevedra)	C/Alejandro Cerecedo, nº8 Bajo (Galerías Gallego) Telf. 698157697 36600 VILAGARCÍA
	ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA adicam@terra.es http://www.adicam.net	

INDICE

1. ¿Qué é ADICAM?.
2. Obxectivos.
3. Servizos que ofrecemos.
4. Principios da asociación.
5. Áreas de traballo.
 - 5.1 Área de información e Sensibilización.
 - 5.2 Área asistencial.
 - 5.3 Área de actividades e prevención.
6. Calendario de actividades realizadas durante o 2012.

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 761 socios e socias da provincia de Pontevedra con dúas sedes sociais, unha en Cangas e outra en Vilagarcía de Arousa.

2. OBXECTIVOS.

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario e ás 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.

3. SERVIZOS QUE OFRECEMOS.

- Apoio emocional.
- Atención psicolóxica e social.
- Información e asesoramiento.
- 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.

4. 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 gubernamental 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 de todos os 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 asociacións 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.

5. ÁREAS DE TRABALLO.

5.1. 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 á súa enfermidade (tratamento, prótesis...) 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 información 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 a 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.

5.2. 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 ás súas familias.

Obxectivos:

- Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas pola o cancro de mama e ás 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 do área psicosocial á persoa con cancro e á 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 ás súas consecuencias.

- Dar a coñecer ás institucións e organismos públicos as necesidades e os problemas que afectan ao enfermo de cancro de mama e á súa familia, para que promuevan 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 solidariedade 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 ás súas familias.
- Grupo de apoio na sede da asociación.
- Información, orientación e asesoramiento ás familias sobre a distintas prestacións e recursos existentes.
- Programa de voluntariado e apoio emocional (formación e seguimento).
- Terapia psicolóxica, individual ou familiar.

5.3 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...

6. CALENDARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE O 2012

- O 17 de febreiro inauguramos unha nova sede na primeira planta da Casa da Bola no centro de Cangas. Este local foinos cedido polo Ilmo. Concello de Cangas e ofreceunos a posibilidade de ofrecer unha maior calidade na atención e nas actividades que vimos desenvolvendo desde o 2001.



- Para a planificación das novas actividades e os novos servizos que tiñamos a posibilidade de realizar debido ao cambio de local nos reunimos e dividimos en **“GRUPOS DE TRABALLO”**. Cada grupo encargouse de por en marcha novas actividades e proxectos sempre coa supervisión da Xunta Directiva de ADICAM



- El 28 de febrero comenzamos un **“CURSO DE INFORMÁTICA PARA PRINCIPIANTES”** de 20 h impartido por Lucía Sotelo, Trabajadora Social de ADICAM. Este curso foi dirixido a persoas que non tiveran contacto con ordenadores ou este fora mínimo. O acceso abriuse a calquera persoa interesada no curso, pero priorizando ás persoas asociadas. 10 plazas.



- El 29 de Febreiro empezamos un **“CURSO DE PANDEIRETA”** que se prolongou todo o ano cun descanso de tres meses durante el verán.



- O 24 de febreiro comezou un **“TALLER DE AUTOESTIMA”** cunha duración de 30h todos os martes de 18:00 a 19:00h. O taller estivo dirixido a todos os socios e socias e foi de carácter gratuito.



- O martes 28 de febreiro e ata o 24 de abril de 18:00 a 19:00h levamos a cabo un **“TALLER DE RELAXACIÓN”** de 10 sesións dunha hora. O taller foi gratuito para socias de adicam e o grupo foi de 10 persoas.
- **“TALLER DE AUTOMAQUILLAXE”** o día 27 de febreiro de 17:00 a 19:00h. O taller foi gratuito e impartido por Mónica Pintos Méndez “Consultora de beleza de Mary Kay”.



- **“TALLER DE CARETAS E MAQUILLAXE DE ENTROIDO”**. O día 20 de febreiro a partir das 17:00h. Este taller foi dirixido a nenos e nenas, impartíuse en colaboración con “El Pozo de los tres deseos” e foi gratuito para todos os nenos e nenas que asistiron.



- **“FESTA DE ENTROIDO”**. O mércores 22 de febreiro coincidindo co Enterro do Momo en Cangas celebramos unha festa de disfraces con premio o mellor disfraz e degustación de postres típicos do entroido.



- A partir do mes de marzo comenzamos co **“TALLER DE COMPLEMENTOS DE MODA REALIZADOS CON CRISTALES DE SWAROVSKI”** e co **“TALLER DE GANCHILLO”**. Ambos talleres lévanse a cabo no noso local os xoves pola tarde.
- En marzo e no noso local de Cangas acollemos un taller informativo sobre **“PRÓTESIS CAPILARES E PELUCAS PARA PACIENTES QUE ESTÁN RECIBINDO TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS”**. A charla foi impartida por profesionais do centro Únikos en Vigo que ofreceron solucións capilares e estéticas para pacientes oncolóxicos co obxectivo de que as participantes puidesen sentirse cómodas en todo momento coñecendo varias posibilidades estéticas mentres pasan polos efectos secundarios dos tratamentos oncolóxicos.

- No mes de marzo comezamos a poñer en marcha o **“PROGRAMA DE CRIBADO CLÍNICO”** para mulleres maiores de 70 anos. Con este programa un profesional da medicina, o Dr. Jorge Cameselle atendeu a cerca dun centenar de mulleres maiores de 70 anos na nosa sede cunha frecuencia dun día á semana.



- **“TALLER DE MEMORIA”** para mulleres afectadas de cancro de mama e socias de ADICAM. O taller tivo unha duración de 30h. Cando as personas pasamos polos tratamentos oncolóxicos podemos ver afectadas as nosas función psicolóxicas en maior ou menor grado. Neste taller pretendeuse mellorar a recuperación da información, a focalización da atención e a aprendizaxe de estratexias compensatorias.



- O día 19 de marzo e dentro das actividades que levamos a cabo para informar e concienciar sobre a importancia da detección precoz do cancro de mama e da prevención, levamos a cabo unha **“CHARLA SOBRE NUTRICIÓN E CONFECCIÓN DE DIETAS”** impartida por Ángela Gallego, Lic. en Bioloxía e asesora en dietética e nutrición.

Despois desta primeira charla comezou a prestarse o servizo no noso local de **“ASESORAMENTO DIETÉTICO PARA MULLERES AFECTADAS DE CANCRO DE MAMA”** co fin de promover unha alimentación equilibrada en mulleres afectadas de tumor mamario. Este programa está dirixido por Ángela Gallego.



- O venres 11 e 25 de maio e o 29 de xuño levamos a cabo un **“TALLER DE RISOTERAPIA”** dirixido a socias de ADICAM. Os talleres foron impartidos por Rosi Figueroa Animadora Sociocultural e tiveron un prezo de 5€



- O luns 7 de maio levamos a cabo unha charla informativa titulada **“XIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA”** dentro do noso programa de prevención e fomento de estilos de vida saudables.



- En maio comezamos dous talleres que se mantiveron durante o ano **“YOGA e PILATES”** ambos cunha frecuencia de dous días á semana e un prezo de 18 e 20 euros respectivamente. Estes talleres foron pensados para a prevención do linfedema en mulleres afectadas de cancro de mama pero están abertos a todos os nosos socios e socias.



- O 1 de xuño participamos nas IV XORNADAS INTERCULTURAIS organizadas polo Concello de Cangas. Estas xornadas centráronse na cooperación e no comercio xusto a través das experiencias de sensibilización e acción social das diferentes ONG galegas. Desde ADICAM aproveitamos a invitación do Concello de Cangas para ofrecer información e sensibilizar sobre o cancro de mama mediante a colocación de **“MESAS INFORMATIVAS”**.

Ademais durante todo o ano participamos en diferentes eventos colocando mesas informativas sobre a prevención do cancro de mama nos concellos de Cangas, Bueu, Moaña, Vigo, Vilagarcía ou Marín e en diferentes centros hospitalarios do CHUVI ou CHOPO e convidadas por outras asociacións como AFAMO no día mundial do Alzheimer.



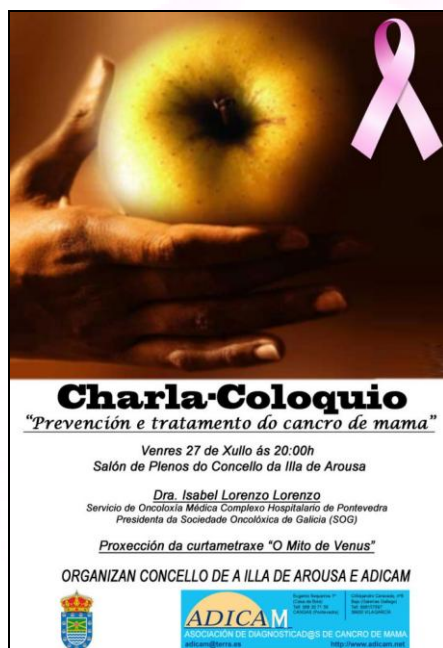
- O venres 8 de xuño dentro do noso programa de concienciación e prevención do cancro de mama levamos a cabo unha charla sobre **“TERRAPIAS ALTERNATIVAS E/OU COMPLEMENTARIAS Á MEDICINA CONVENCIONAL”**



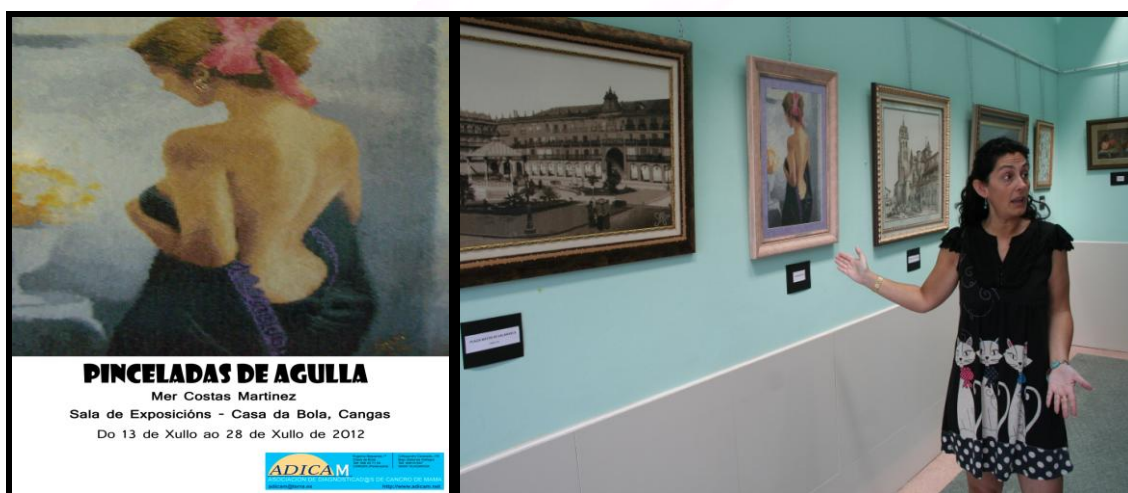
- Os días 16, 17 e 18 de xuño acudimos a un **“CURSO DE VERÁN DA USC”** no Balneario de Guitiriz titulado **ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: SU IMPORTANCIA EN EL PROCESO DE ATENCIÓN A PERSONAS AFECTADAS POR CÁNCER** de 15 horas lectivas.
- Do 22 de xuño ao 7 de xullo acollemos na nosa sede da Casa da Bola a **“EXPOSICIÓN ADICAMARTE”** de 11 obras de gran formato de autores tan importantes como Álvaro Vilas, Luis Melo ou Beatriz Suárez (premios Arte no Morrazo 2009, 2010 e 2011). O obxectivo desta primeira exposición foi que a xente se achegase ao noso local e coñecera a nosa labor na loita contra o cancro de mama.



- 27 de xullo levamos a cabo unha charla informativa no Concello de A Illa de Arousa na que contamos coa participación da Dra. Isabel Lorenzo, do servizo de oncoloxía do CHOPO.



- Do 13 ao 28 de xullo acollemos outra nova exposición titulada “**PINCELADAS DE AGULLA**” de Mer Costas Martínez que acolleu a un gran número de visitantes.



- Os días 28 e 29 de xuño acudimos a un encontro da Federación Española de Cáncer de Mama (**FECMA**) na Universidade Internacional Menéndez Pelayo con título “**LA SOSTENIBILIDAD DEL SISTEMA NACIONAL DE SALUD Y EL PACTO POR LA SANIDAD. PRIORIDADES DE LOS PACIENTES**”.

- Do 1 ao 15 de agosto contamos cunha nova exposición titulada **“CANDO A ARTE FALA”** de Manuel Cerviño e Henrique Prado que expuseron pinturas e esculturas respectivamente relacionadas co mar e a terra.



- 4 de setembro comezamos un **“TALLER DE REFLEXOLOXÍA PODAL”** dentro do programa PENSA EN TI da Deputación de Pontevedra. O prezo do taller foi de 6 euros por persoa e a duración de 30h e cun máximo de 30 soci@s.
- Do 5 ao 21 de setembro acollemos a exposición das obras de Sheila Santana novamente na Sala de Exposicións do noso local na Casa da Bola en Cangas.



- No mes de setembro comezaron tamén tres actividades destinadas a promover as relación sociais e unha mellor calidade de vida nos participantes: **“TAI-CHI”** e **“BAILES DE SALÓN”** en colaboración coa Asociación de amas de casa de Cangas

e “**XIMNASIA DE MANTEMENTO**” coa colaboración do Concello de Cangas. Todas estas actividades son de carácter anual e para soci@s de ADICAM.



- O día 7 de outubro celebramos a nosa “**IV MARCHA SOLIDARIA: CAMIÑA CON ADICAM**”. A marcha saíu de Bueu ás 10:00h e de Moaña ás 10:15h ata chegar a Cangas, onde nos reunimos diante da nosa sede da Casa da Bola e demos lectura ao manifesto anual de reivindicacións e reflexións sobre esta enfermidade e as persoas que a padecen elaborado desde FECMA (Federación Española de Cancro de Mama) á que pertencemos desde o ano 2001.

O propósito desta marcha foi enviar unha mensaxe a mulleres que están a pasar por un cancro de optimismo “**Sí se pode**” e recordar a aquelas que xa non están.



- O domingo 14 de outubro ás 19:00h no Auditorio Municipal do Concello de Cangas celebramos o noso **"I DESFILE DE MODA ADICAMODA"** no que tres deseñadoras nobeles amosaron os seus deseños a favor de ADICAM.



- Os días 18 e 20 de outubro no Salón de Plenos do Concello de Cangas celebramos as **"XI XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA ORGANIZADAS POR ADICAM"**.



- O 20 de outubro organizamos unha Charla Coloquio no Auditorio de Vilagarcía de Arousa **PREVENCIÓN E TRATAMENTO NO CANCRO DE MAMA** Dr. Jesús Sánchez Nebra. Cirurxía. Hospital Domínguez EMISIÓN DA CURTAMETRAXE "O MITO DE VENUS"

- Durante os meses de outubro de novembro (do 19 de oct ao 30 de nov) contamos cunha exposición titulada **“A MAMA E A IMAXE CORPORAL”**. As 40 obras expostas foron as presentadas ao noso I Certame de Arte co mesmo título.



- O venres 19 de outubro en Vilagarcía colocamos unha mesa informativa sobre cancro de mama.



Venres 19 de outubro de 2012

Día internacional do cancro de mama
Mesa informativa de 10:00 a 14:00 horas
Praza de Galicia (Vilagarcía de Arousa)



- Sábado día 17 de novembro no Auditorio municipal de Cangas celebramos a nosa **“GALA SOLIDARIA A FAVOR DE ADICAM”** coa participación de Escola de danza Maite Quiñones, Grupo de danza Pais de S. Roque, As Lagharteiras, Amigos de la Canción e Codia e Miolo coa presentación de Mighello Blanco.



- Do 30 de novembro ao 14 de decembro acollemos novamente na nosa sede de Cangas unha Exposición de Teresa Herrero titulada **“SUEÑOS EN COLOR”**



- O día 14 de decembro pola tarde levamos a cabo no noso local de Cangas un **“CONTA-CONTOS”** para os nenos e nenas que de diferentes idades con entrada libre e a colaboración de Se, membro de “Codia e Miolo”.



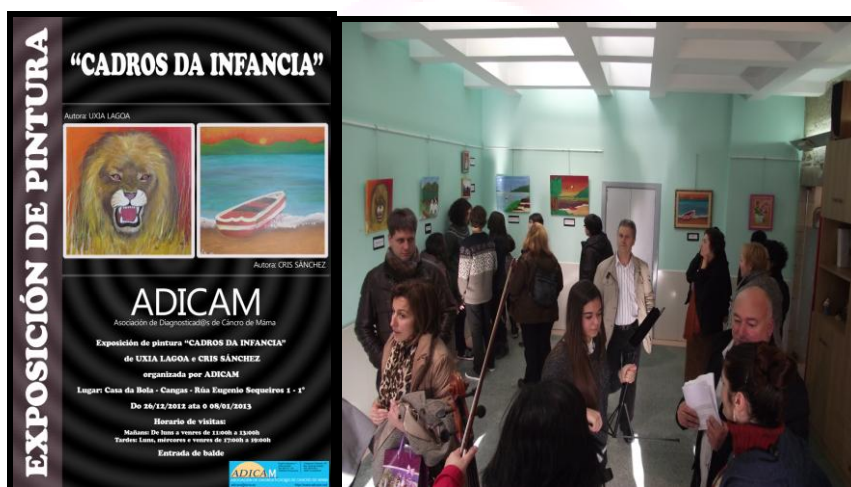
- A fin de semana do 7, 8 e 9 de decembro celebrouse o **“5º FESTIVAL FURTIVO SOLIDARIO CON ADICAM”**. Este evento ofreceunos a oportunidade de achegar información sobre o cancro de mama e a súa prevención a un público moi xoven. Para isto contamos coa colaboración de DESCARGA FURTIVA e AGAIS que quixeron apoiarnos organizando o evento e de Javier Valdés, xinecólogo.



- Os días 11 e 18 de decembro levamos a cabo un **“TALLER DE ELABORACIÓN DE CENTROS NAVIDEÑOS”** impartido por Mónica Fernández cun custe de 5€.



- Do 26 de decembro ao 8 de xaneiro acollemos a última exposición do ano titulada **“CADROS DA INFANCIA”** de Uxía Lagoa e Cris Sánchez, dúas rapazas de 13 anos que comezaron a pintar desde moi cativas.



- O sábado 15 de decembro celebramos o que foi o noso I Festival solidario con ADICAM en Vilagarcía.



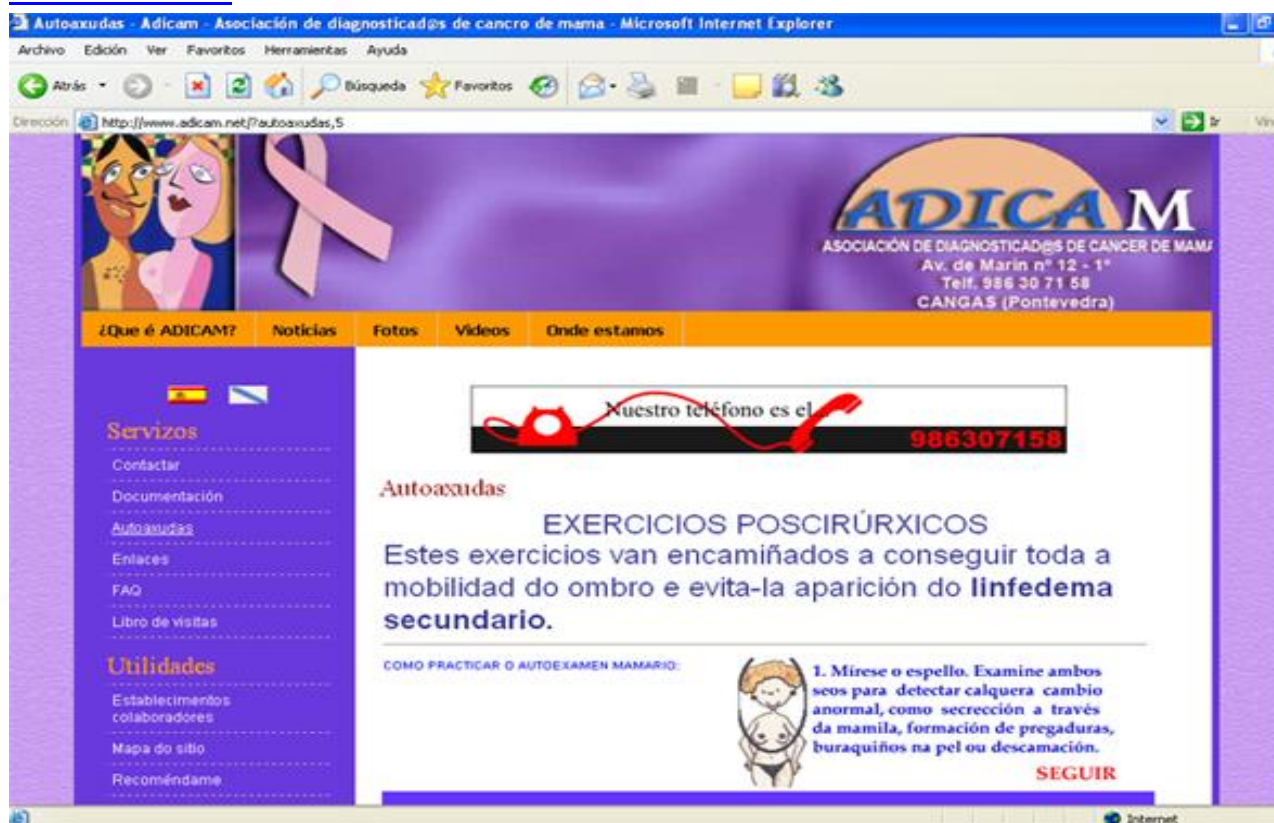
- Durante todo o ano, cada primeiro venres de mes a partir das 17:30h preparamos no noso local un café que chamamos “Café da amizade”. A esta cita acuden mulleres, familiares e amigos a compartir experiencias e consellos.

Ademais, antes das vacacións de verán e navidade celebramos cafés da amizade moi especiais...



- Neste ano 2012 non esquecemos seguir editando diversos MATERIAIS INFORMATIVOS e o noso ALMANAQUE para o 2013 que xa presentamos en outubro e no que recolleemos momentos vividos ao longo do ano que teñen que ver co traballo realizado en ADICAM.

Como novidades, destacar que ao longo do 2012 grabamos un pequeno documental titulado “ADICAM: As cores da Vida” no que explicamos a nosa labor e mantivemos en funcionamento con moitas novidades a nosa web www.adicam.net.



Revistas e publicacións que se editan periódicamente.



Revista sobre os servizos que presta
ADICAM



Revista con consellos e
recomendacións



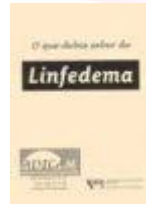
O que debes saber da RADIOTERAPIA



O que debes saber sobre a
QUIMIOTERAPIA



O que debes saber sobre o CANCRO DE
MAMA



O que debes saber sobre o LINFEDEMA

