



ADICAM
2013

MEMORIA DE ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

[Http://www.adicam.net](http://www.adicam.net)

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158

adicamadicam@gmail.com

ÍNDICE

1. ¿Qué é ADICAM?.....	2
1.1 Obxectivos	
1.2 Servizos que ofrecemos	
1.3 Principios da asociación	
2. Áreas de traballo.....	4
2.1 Área de información e Sensibilización	
2.2 Área Asistencial	
2.3 Área de Actividades e Prevención	
3. Calendario de actividades realizadas durante o 2013.....	6

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 890 socios e socias da provincia de Pontevedra con sede social en Cangas de Morrazo.

✓ 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 dende 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.

➤ SERVICIOS 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 atinxe 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.

2. ÁREAS DE TRABAJO

❖ 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, 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 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.

❖ 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 polo 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 xuntar 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 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 aos enfermos de cancro de mama e ás 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 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 asesoramento ás familias sobre as distintas prestacións e recursos existentes.

-Programa de voluntariado e apoio emocional (formación e seguimento).

-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...

3. CALENDARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE O 2013

XANEIRO

Xa desde xaneiro e durante todo o ano mantivemos unha serie de actividades:

- **Pandereta:** esta actividade realizouse todo o ano, cun descanso no verán.

- **Pilates:** Este taller iniciouse pensando na prevención do linfedema en mulleres afectadas de cancro de mama pero tamén está aberto a todos os socios e socias. Mantense durante todo o ano, salvo no verán.

- **Pilates adaptado para pacientes oncolóxicos:** Tamén se mantén durante todo o ano, salvo o descanso do verán. Este taller está pensado para a prevención do linfedema en

mulleres afectadas de cancro de mama e para manter a mobilidade durante e despois dos tratamentos pero tamén está aberto a todos os socios e socias.

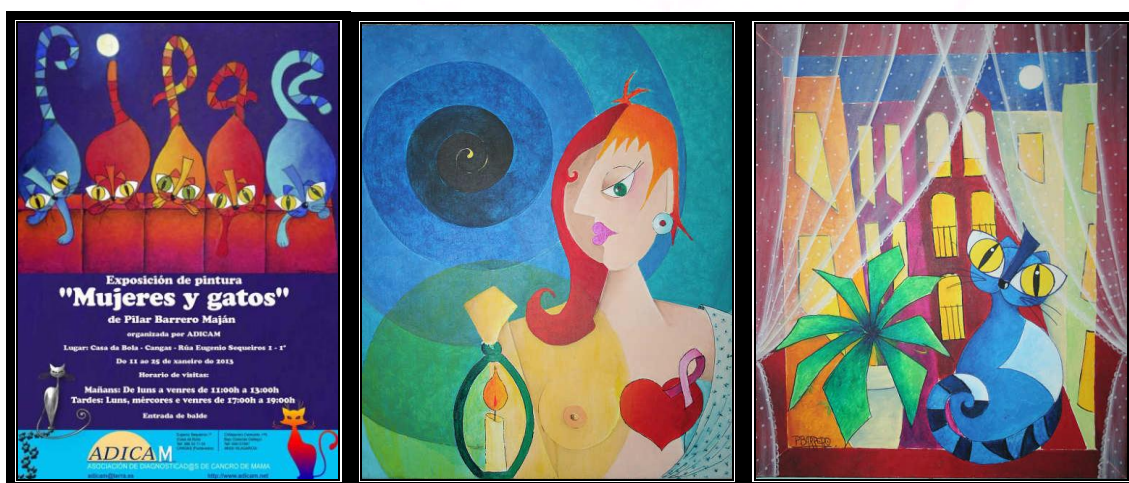
- **loga** : Taller que contribúe á prevención do linfedema en mulleres afectadas de cancro de mama pero aberto a todos os socios e socias.

- **Taller de complementos de moda realizados con cristais de swarovski e calceta**: durante todo o ano un grupo de mulleres reúnen os xoves tarde neste taller.

- **Tai-chi e Tonificación** (en colaboración coa asociación Amas de Casa): pensado para fomentar a actividade física entre as nosas socias e socios.

- **Ximnasia de mantemento**: Esta actividade está organizada polo Concello de Cangas para socias de ADICAM empadroadas en Cangas.

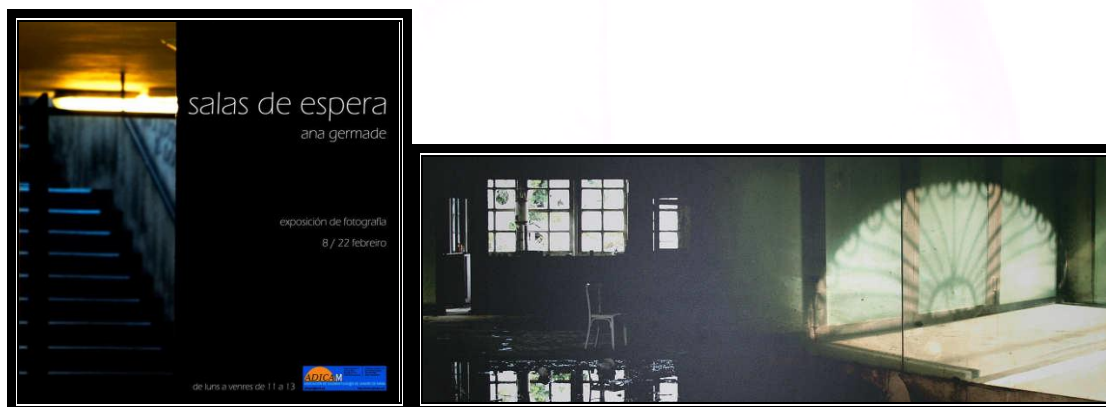
- **EXPOSICIÓN "Mujeres y gatos" de Pilar Barrero Maján**: Durante todo o ano, fixéronse diversas exposicións. Comezamos xa en xaneiro. Un dos obxectivos destas exposicións, é a vinculación da asociación ás actividades culturais.



FEBREIRO

- Comezamos o **Taller de memoria** (durante febreiro e marzo): dirixido principalmente a mulleres afectadas de cancro de mama e tamén aberto a socias de ADICAM. Un dos posibles efectos a longo prazo dos tratamentos oncolóxicos é a afectación das funcións psicolóxicas. Neste taller preténdese mellorar a recuperación da información, a focalización da atención e a aprendizaxe de estratexias compensatorias.

- **Taller de caretas:** O luns día 11 de febreiro e coincidindo coa celebración do entroido levamos a cabo un taller de confección de caretas dirixido a nenos e nenas.
- **Festa do entroido:** O mércores día 13 de febreiro e coincidindo co enterro do momo en Cangas celebramos unha festa na que o requisito principal foi acudir disfrazado.
- **EXPOSICIÓN: “Salas de espera” fotografías de Ana Germade.**



MARZO

- **Taller de informática (GRUPOS EN MARZO, ABRIL E MAIO):** Impartido pola traballadora social. Estes talleres están dirixidos a persoas que non tiveron contacto con ordenadores ou que este fora mínimo.
- **Taller de relaxación** (do 11 de marzo ó 15 de abril) de 10 horas. Impartido por Dolores González, psicóloga de ADICAM. Dirixido a socias e socios.
- **Charla escola facultade de fisioterapia.** Ofrecemos unha charla ós alumnos da Escola de fisioterapia sobre o linfedema e outras secuelas do cancro de mama.

 ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER DE MAMA DE PONTEVEDRA C/Valentín Losada, nº1, 1º, 36940, CANGAS DO MORRAZO (PONTEVEDRA). 986/30 71 58-669 801 319 Alejandro Carcedo, nº8-Baixo, (Galerías Gallego) 3600, VILAGARCÍA DE A NOURIA (PONTEVEDRA) adicam@adicam.es www.adicam.es	Consideramos que • <u>O LINFEDEMA NON É UN PROBLEMA ESTÉTICO.</u> • O LINFEDEMA é unha doenza que se pode evitar, con información veraz sobre hábitos de vida saudables, e mellorar cos tratamentos adecuados e eficaces. • Vós, futuros FISIOTERAPEUTAS tedes nas vosas mans a posibilidade de ofrecer un tratamento efectivo que mellore a calidade de vida das mulleres afectadas de cancro de mama.
--	---

- Torneo E.F.B. Cangas-Adicam (28 de marzo)

TORNEO E.F.B. CANGAS-ADICAM

Día: 28/03/2013
Lugar: Campo Montecarrasco e Pabellón IES María Soliño
Categorías: Benxamin, Prebenxamin e Biberón
Premios para todos os nenos e nenas.



Organizan:



MEMORIA

TORNEO EFB. CANGAS - ADICAM

ORGANIZA
 CLUB ESCOLA FÚTBOL BASE CANGAS

SUPERVISA
 0

PATROCINA
 0

COLABORA
 FUNDACIÓN CANGAS DEPORTE / CONCELLO DE CANGAS

CLASE B

DATA xoves, 28 de marzo de 2013

LUGAR CAMPO DE FÚTBOL MONTECARRASCO / PAVILLÓN DEPORTES Mª SOLIÑO

HORARIO 10.00/21.00 h

CATEGORÍAS BIBERÓNS / PREBENXAMÍN / BENXAMÍN / ALEVÍN

PARTICIPANTES 255

ASISTENTES 765

AMBITO PROVINCIAL

Fundación Deportiva Municipal Concello de Cangas
 Rúa Real, 25 - 36940 Cangas (Montealegre) - T. 986 360 160 - Fax: 986 362 362
 www.cangasdeporte.es / fundacion@cangasdeporte.es

- Charla “Sexualidade feminina”: Este ano iniciamos un novo proxecto xestionado por un grupo de socias: charlas sobre saúde os primeiros martes de mes na sede de Adicam. Inauguramos este grupo de charlas falando de sexualidade feminina

CHARLA INFORMATIVA

SEXUALIDAD FEMENINA

Día 5 de marzo - Hora: 18:00h
Lugar: Sede de ADICAM en Cangas.
Casa da Bola (Valentín Losada nº1, 1º)

Ponentes

Dña. Felisa Valboa Cardoso
 Psicóloga
 (CIM Concello de Vigo)

Dña. Julia Fraga Liste
 Médico Psiquiatra
 (Servicio Galego de Saúde)





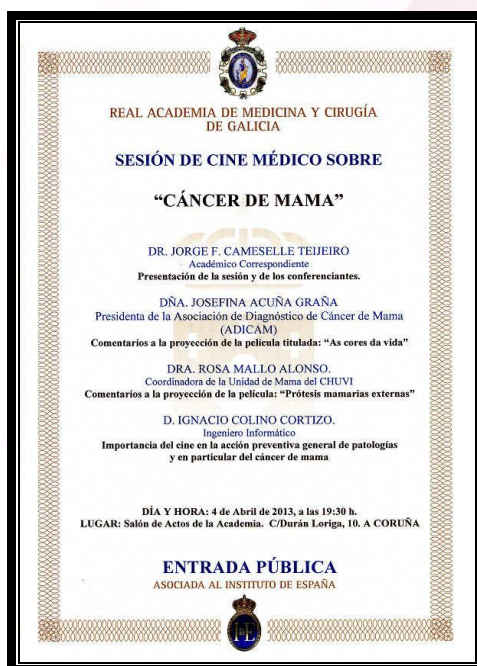
- EXPOSICIÓN “Mujeres y viceversa”, de María Soto



ABRIL

- **Taller de autoestima** (do 3 de abril ó 29 de maio). Impartido por Lina Fernández, psicóloga de ADICAM. Estivo aberto a todos os socios e socias.

- **Sesión de cine médico sobre “Cáncer de mama”** O 4 de abril presentamos a película “ADICAM. As cores da vida” realizada durante 2012, nunha Sesión Académica sobre Cine Médico na sede de A Coruña da Real Academia de Medicina de Galicia. O doutor Jorge Cameselle, autor da película estivo presente acompañado Luisa Martínez, vicepresidenta da asociación, e outras compoñentes da xunta directiva.





O sábado 6 de abril, no Salón de Actos do Ayuntamiento del Real Sitio de San Ildefonso (Segovia) **presentouse a película “Prótesis mamarias externas”**, que foi seleccionada para participar na exposición “Cine para la Ciencia” organizada pola Asociación Española de Cine e Imagen Científicos (ASECIC).



instantánea da rodaxe desta película có cámara José Abdón

- **Excursión a Ourense-Cañóns do Sil (27 DE ABRIL)**: Durante o 2013 organizamos unha serie de excursións buscando o fomento de redes sociais nun ambiente lúdico e cultural. A primeira delas foi a Ourense, visitando os cañóns do Sil e as termas da Chavasqueira.

EXCURSIÓN A OURENSE: CAÑÓNS DO SIL- TERMAS CHAVASQUEIRA

SABADO DÍA 27 DE ABRIL

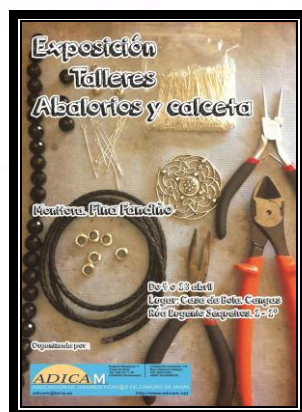
SAIDA ÁS 8:30 DO CONCELLO DE CANGAS.



- Charla “Prevención do Cancro de Colon”



- EXPOSICIÓN “Talleres de Abalorios y calceta” (monitora Fina Fandiño)



-EXPOSICIÓN “Bolboretas”, exposición fotográfica de Pepe Piñeiro



MAIO

- **Curso de voluntariado** (9 de maio) dentro do programa de acompañamento hospitalario, para formar ás voluntarias que participan nel. Contamos coa colaboración da Oficina de Voluntariado de Cangas. Docentes: Mar González (responsable da Oficina de Voluntariado, Lina Fernández (psicóloga de Adicam), Dolores González (psicóloga de Adicam).

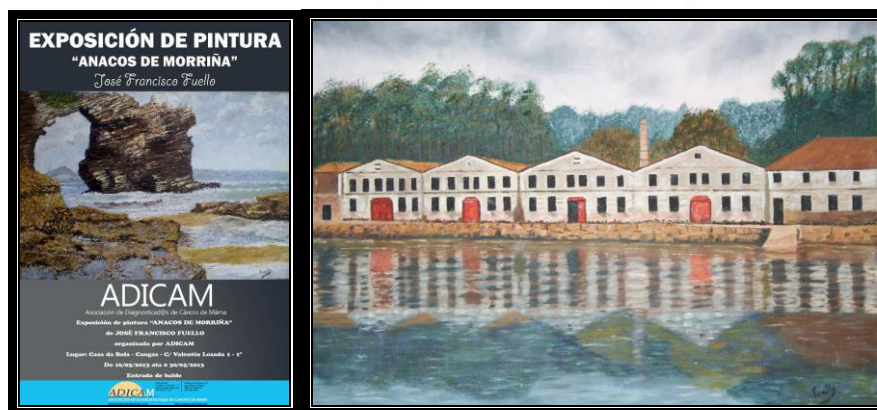
Este curso permitiunos poñer en marcha o **PROGRAMA DE ACOMPAÑAMENTO HOSPITALARIO**, dirixido a persoas con cancro de mama; en función das súas circunstancias persoais, se queren podemos xestionar que unha voluntaria as acompañe durante as visitas médicas ou tratamentos.



- Charla “Reconstrucción Mamaria”



- EXPOSICIÓN “Anacos de Morriña”, de José Francisco Fuelle



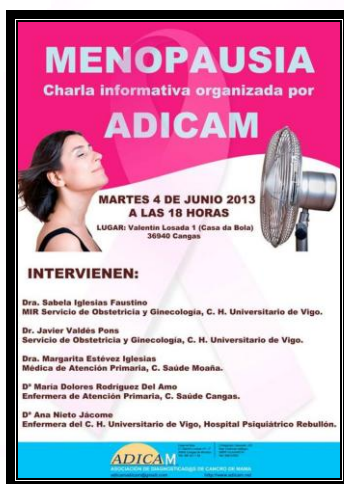
XUÑO

Colaboramos con:

- **Xornadas Interculturais** (organizadas polo CIM do Concello de Cangas). Estas xornadas céntranse na cooperación e no comercio xusto a través de experiencias de sensibilización e acción social. Dende ADICAM aproveitamos a invitación do Concello de Cangas para ofrecer información e sensibilizar sobre o cancro de mama mediante a colocación dunha mesa informativa



- Charla “menopausia”



- EXPOSICIÓN “Arte na agulla”, de Carmen Sotelo



- Charla “Prevención Cancro de Mama” en Porriño



XULLO

- Encontro psicooncolóxicas de Fecma en Santander o 12 de xullo (en representación de Adicam asistiu Dolores González)
- CURSO DE VERÁN UIMP-FECMA (11 e 12 de xullo), onde Ana Romero, en representación de Adicam presentou a ponencia “¿Tiene poder real el movimiento asociativo? Su participación en las políticas de salud”



Este é un encontro da Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA) na Universidade Internacional Menéndez Pelayo có título *“El movimiento asociativo de pacientes ante los retos de la suficiencia, la soltenibilidad y la eficiencia del sistema público de salud”*.

Encuentro

El movimiento asociativo de pacientes del que forma parte la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA) y las Asociaciones federadas, no es ajeno a las preocupaciones e inquietudes de la sociedad respecto al presente y al futuro de nuestro Sistema Nacional de Salud y de ahí que reflexionemos sobre sus problemas, su eficiencia, su sostenibilidad y su suficiencia.

Compartimos inquietudes y responsabilidades con la sociedad y con los responsables de las administraciones sanitarias.

Como parte de la sociedad en la que vivimos, defendemos la sostenibilidad y suficiencia del Sistema Nacional de Salud y que la sanidad española siga siendo pública, universal y gratuita, que sea elemento de cohesión social y de igualdad y que se sustente en la progresión de los impuestos y en la solidaridad. No queremos que se cuestione el derecho universal a la salud.

Pensamos que la sostenibilidad del Sistema y la innovación no son conceptos contrapuestos. Creemos que no puede existir contradicción en la defensa de la sostenibilidad del sistema público de salud y la reclamación de métodos de diagnóstico, tratamientos y fármacos innovadores, si ello es en beneficio de los pacientes.

Para las pacientes donde nos incluimos las mujeres con cáncer de mama, la calidad en la sanidad no es una mercancía negociable o sujeta al poder adquisitivo de la paciente.

La innovación y la eficacia en la sanidad no son opciones que se opongan a criterios rigurosos en la gestión de lo público.

La atención en España a los pacientes oncológicos es buena, así lo reconocen los pacientes y queremos que lo siga siendo.

www.uimp.es

INFORMACIÓN GENERAL

→ **Santander**
Campus de Las Llanas
Avenida de los Castaños, 42
39005 Santander
T 942 29 87 00 / 942 29 87 10
F 942 29 87 27
informacion@uimp.es

→ **Madrid**
C/ Isaac Peral, 23
28040 Madrid
T 91 092 04 21 / 91 092 04 23
F 91 092 04 40 / 91 540 08 97
alumnado@uimp.es

→ **Horario**
de 9.00 a 14.00 h
de 16.00 a 18.00 h
(excepto viernes)

→ **Plaza de solicitud de becas**
Del 29 de abril al 26 de mayo,
para los cursos que se imparten
del 17 de junio al
30 de julio de 2013

Del 29 de abril al 7 de junio,
para los cursos que se imparten
del 29 de julio al
13 de septiembre de 2013

→ **Aportar de manifiesto**
Desde el 29 de abril de 2013
hasta completar plazas
(Plazas limitadas)

→ **Código 6113 | Tarifa A**

UIMP
Universidad Internacional Menéndez Pelayo

Santander, 2013

Encuentro

El movimiento asociativo de pacientes ante los retos de la suficiencia, la sostenibilidad y la eficiencia del Sistema Público de Salud

José Manuel López Vega

Santander
11 y 12 de julio de 2013

www.uimp.es

Colaboración

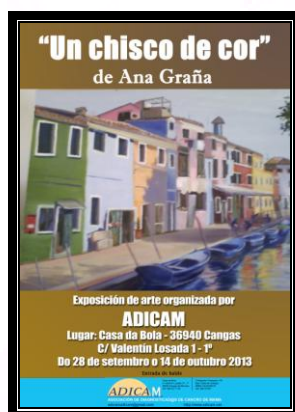
Patrocinio

- Excursión a O Porto (26 de xullo)



SETEMBRO

- EXPOSICIÓN “ Un chisco de cor”, de Ana Graña



OUTUBRO

E, en outubro, empezamos outras actividades:

- Punto de cruz
- Pintura
- Terapias individuais de Reiki
- **Curso de masaxe terapéutico:** dentro do Programa Pensa en Ti, da Deputación de Pontevedra. Tivo unha duración de 30 horas, do 14 de outubro ó 29 de novembro

E, como todos os anos, fixemos unha programación especial tendo en conta que o 19 de outubro é o día internacional contra o cancro de mama...

INVITACIÓN

Dña. Josefa Acuña Graña como presidenta de ADICAM ten o pracer de convidalo/a aos actos conmemorativos que temos previstos para este mes de Outubro.



ADICAM
*Foi o aire quen te encheu de vida.
 Foi o vento quen te levou as penas.
 Foi a choiva quen te lavou as bagoas.
 Foi Adicam quen te arrancou de novo
 ese fermoso sorriso.
 | Aire, vento, choiva e vida |
 Forma parte das nosos días.
 María Vidal.*

GRAZAS A COLABORACIÓN DE:



PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2013







PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2013.

- 4 de Outubro (venres). Café da Amizade a partir das 17:30h no local de ADICAM en Cangas.
- 5 de Outubro. Presentación do Almanaque ADICAM 2014.
- 8 de Outubro. Charla Informativa « Suelo Pélvico na Muller ». As 18:00 no local de ADICAM en Cangas.
- 11 de Outubro. « Taller práctico de ejercicios e consellos para o coidado do suelo pélvico ». As 17:30 no local de ADICAM en Cangas a cargo de Mill Priego Carballo. Fisioterapeuta.
- Do 14 ao 19 de Outubro. mesas informativas sobre a importancia da detección precoz do cancro de mama en Concellos e Hospitaís do Morrazo. Pontevedra e Vigo.
- 19 de Outubro. Día Internacional do Cancro de Mama. Xornada de portas abertas no noso local de Cangas.
- 19 de Outubro. Concerto Solidario Sabina & Cia. (Banda tributo a Sabina) Centro Social de Bueu ás 21:00h.
- 20 de Outubro. V Marcha Solidaria Camiña con ADICAM . Saída de Moaña ás 10:15h Saída de Bueu ás 10:00h Chegada á Casa da Bola en Cangas ás 12:00h
- 22 de Outubro. « Taller : Facendo fronte ao cancro desde a cociña ». As 17:00h na Casa da Bola. A cargo de Begoña Suárez Álvarez. Bióloga e naturópata. Experta en nutrición.
- 25 e 26 de Outubro. XII Xornadas sobre Cancro de Mama organizadas por ADICAM. Salón de Plenos do Concello de Cangas.
- 2 de Novembro Cea-Baile.

19 DE OUTUBRO : DÍA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA.

XORNADA DE PORTAS ABERTAS Casa da Bola.

11:00 a 19:00h Proxeccións audiovisuais sobre a labor de ADICAM dende os seus inicios.

12:30h Lectura do manifesto da Federación Española de Cancro de Mama (FECMA). A cargo de Dña Josefa Acuña, Presidenta de ADICAM.

13:00h Actuación musical a cargo de Jorge Gandón.

13:30h Comida (cada comensal pode traer algo)

16:00h Actuación musical.

16:30h Proxección do documental : ADICAM, As cores da vida.

17:00h a 18:00h Dr. Jorge Cameselle e o Dr. Javier Valdés Pons, darán resposta as preguntas dos asistentes.

18:00h Representación teatral.

18:30h Clausura.

PROGRAMA XII XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA 25 E 26 DE OUTUBRO

Salón de Plenos do Concello de Cangas

- Venres 25 de Outubro.

17:00h. "Acto inaugural" a cargo de Dña Josefa Acuña Graña, presidenta de ADICAM e D. José Enrique Sotelo, Alcalde do Ilmo. Concello de Cangas.

Moderador: Benigno de la Torre. Redactor Xefe do Faro de Vigo.

17:15h. "Novas estratexias no tratamento do cancro de mama". Dr. Francisco Javier Estévez Guimeráns. Xinecoloxía. Hospital Povisa

18:00h. "Contaminación medio-ambiental. O aire que respiramos". Dra. Purificación López Mahía. Catedrática de Química Analítica. Universidade de A Coruña

18:30h. "A fisioterapia e o exercicio físico na atención ó paciente oncolóxico". Dona Vicenta Cebreiro Calviño. Fisioterapeuta. Centro de Fisioterapia Nove

19:00h. Turno de preguntas.

19:30h Pinchos.

- Sábado 26 de Outubro

Moderador: Álvaro Agulla. Delegado para o Morrazo do Diario de Pontevedra.

17:30h "Psique, cerebro e órgano no enfermar" Dr. José María García de la Villa Merchán. Doutor en psiquiatría.

18:15h "Movementos sociais fronte ó cancro de mama" Dr. Jorge Cameselle Teijeiro. Doutor en Medicina e Cirurxía.

18:45h Turno de preguntas.

19:15h Entrega do II Premio Especial ADICAM a cargo da Xunta Directiva de ADICAM e coa colaboración do Prof. Dr. Fernando C. Schmitt. Director médico da Unidade de Patoloxía do IPATIMUP da Universidade de Oporto. Presidente da Federación Europea de Sociedades de Citoloxía (EFCS). Secretario Xeral da Academia Internacional de Citoloxía (IAC).

19:30h Acto de Clausura e Pinchos.

* Xornadas declaradas de interese Sanitario pola Xunta de Galicia

- **Presentamos o almanaque 2014**



Un ano máis dende ADICAM sacamos un almanaque que reflexa o testemuño de 10 mulleres que con enorme valentía plantan cara á súa enfermidade.

Este traballo fainos lembrar o almanaque que ADICAM editou no ano 2008, onde tamén un grupo de mulleres camiñaban pola praia collidas da man. Naquela ocasión a pé de páxina podía ler “Sempre xuntas e con ledicia” unha frase que poderíamos volver a plasmar hoxe porque nesta aventura cambian os rostros pero seguimos o mesmo camiño.

Con este traballo queremos servir de estímulo e apoio para outras mulleres no seu paso pola enfermidade.

Cando lle deron a noticia do diagnóstico da súa nai, Sara era unha nena. Agora dende a madurez e a través do seu obxectivo consegue reflectir o optimismo co que miramos cara adiante.

Grazas Sara Lorenzo polo teu traballo.

- Charlas informativas e talleres

TALLER

Facendo fronte ao Cancro desde a cocina

22 de Outubro As 17:00h

Na Casa da Bola.
A cargo de Begoña Suárez Álvarez.
Bióloga e naturópata. Experta en nutrición.



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158
<http://www.adicam.es>

C/ Alejandro Cerecedo 8
36600 Vilagarcía - Tel. 698157697
adicamadu@msn.com

TALLER PRÁCTICO DE EJERCICIOS E CONSELLOS PARA O COIDADO DO "SUELO PÉLVICO"

Impartido por: Mili Priego Carballo
Fisioterapeuta
En Cangas
C/ Valentín Losada, nº1. 1º. Casa da Bola
As 17:30 horas



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158
<http://www.adicam.es>

C/ Alejandro Cerecedo 8
36600 Vilagarcía - Tel. 698157697
adicamadu@msn.com

"SUELO PÉLVICO EN LA MUJER"

CHARLA INFORMATIVA

MARTES, 8 de Octubre 2013
A LAS 6 DE LA TARDE
En la sede de ADICAM "Casa da Bola" en Cangas



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158
<http://www.adicam.es>

C/ Alejandro Cerecedo 8
36600 Vilagarcía - Tel. 698157697
adicamadu@msn.com

Dr. Roberto Reboredo García, Ginecólogo
Servicio de Ginecología y Ginecología,
C. H. Universitario de Vigo

Dr. Fernando Domínguez Freire, Urologo,
Clínica Nuestra Señora de Fátima, Vigo

Esther Cabanelas Ferrín, Enfermera,
Centro de Saúde Doñada, Vigo

Vicenta Reboredo Calvito, Fisioterapeuta,
Centro de Fisioterapia Nova, Bousa

Dra. M^{rs} José Baquero Carballo, Médico de Familia
Atención Primaria, Centro de Saúde de Moaña

Dra. M^{rs} Concepción Garrido Astray, Prof. Titular de Anatomía
Departamento de CC. Morfológicas y Biomedicina, Universidad Europea (Madrid)

- **Mesas informativas** sobre o cancro de mama en distintos hospitais e localidades.
- **“Xornada de Portas Abertas”** (19 DE OUTUBRO) na nosa sede de Cangas con proxeccións de películas e documentais e a presenza de diferentes profesionais da saúde.



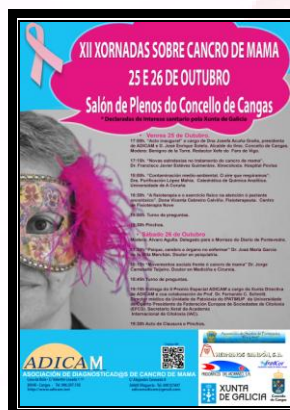
- **Concerto solidario**



- **“V MARCHA SOLIDARIA CAMIÑA CON ADICAM” (20 DE OUTUBRO)**, saímos andando de Bueu (10:00h) e de Moaña (10:15h) ata chegar a Cangas onde nos reunimos diante da nosa sede na Casa da Bola e dimos lectura a un manifesto. O propósito desta marcha é enviar unha mensaxe de ánimo a mulleres que están pasando por un cancro de mama.

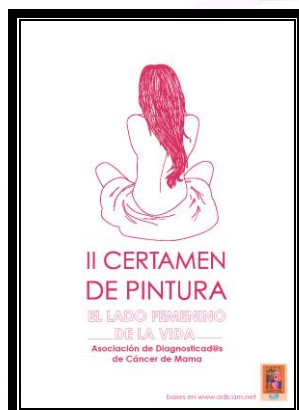


- Os días 25 e 26 de outubro no Salón de Plenos do Concello de Cangas levaremos a cabo as nosas **“XII XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA ORGANIZADAS POR ADICAM” (25 e 26 de outubro)** coa presenza de diferentes profesionais da medicina. Ademais fixemos entrega do II Premio Especial ADICAM, este ano ao doutor Jorge Cameselle Teijeiro pola súa colaboración no campo da investigación.



NOVIEMBRE

- II CERTAME DE PINTURA “O LADO FEMININO DA VIDA” exposición de obras presentadas e resolución do xurado.



**II Certamen de Arte
“ADICAM”**



**II CERTAMEN
DE PINTURA
EL LADO FEMENINO
DE LA VIDA**
Asociación de Diagnosticados
de Cáncer de Mama

BASES DE www.adicam.net



**II Certamen de Arte
“ADICAM”**

Eugenio Sequeiros 1º (Casa da Bola)
36940 - Cangas do Morrazo, Pontevedra
Tel. 986.307.158

¡Participa!

¡Participa!



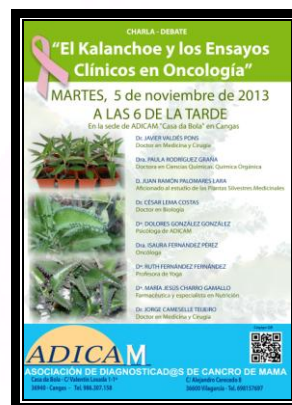
**II CERTAMEN
DE PINTURA
EL LADO FEMENINO
DE LA VIDA**
Asociación de Diagnosticados
de Cáncer de Mama

BASES DE www.adicam.net

Te invitamos a participar en el:
II Certamen de Arte “ADICAM”
El tema del concurso versará en torno a
“El lado femenino de la vida”
La participación está abierta a toda la
población. Puedes consultar las bases en
www.adicam.net



- Charla “O Kalanchoe e os ensaios clínicos en oncoloxía”



- Curso de “Técnicas de Masaxe terapéutico” (este curso tivo unha duración de 30h e está organizado pola Deputación de Pontevedra dentro do seu programa “Pensa en Ti”)

DECEMBRO

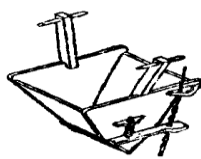
- Charla “Cáncer de mama. Un nome e distintos apelidos”



- PREMIO CACAREXO (21 decembro: recibimos o premio Cacarexo 2013)



Asociación Cultural



CACAREXO

PREMIO CACAREXO 2013

Polo importante labor de fomento e desenvolvemento de apoio social e axuda mutua para conseguir que a Muller teña unha mellor calidade de vida e benestar, á:

“ADICAM”

ASOCIACIÓN DE DIAGNÓSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA



- **Nadal con Vida** (21 de decembro), Invitadas polo Concello de Cangas, colaboramos na animación de rúa con actividades para os máis pequenos/as.

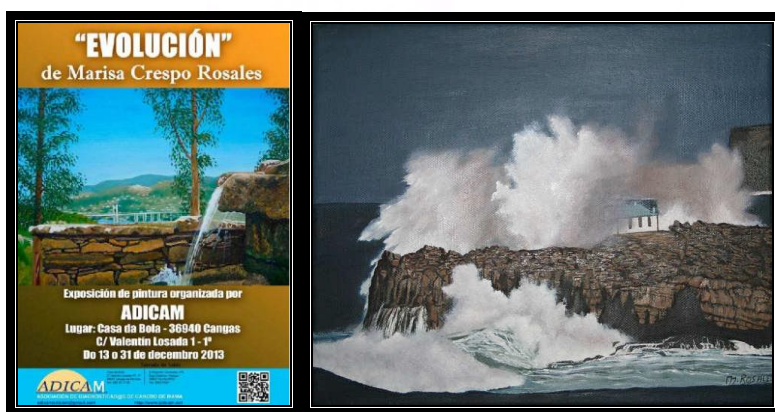


- **Festa de Nadal** o 23 decembro: Como todos os anos, reunímonos para merendar e brindar polas festas e o novo ano. Todas as persoas socias tiveron a oportunidade de acercarse e compartir estes momentos.

- Charla “Cefaleas e migrañas”



- EXPOSICIÓN “Evolución” de Marisa Crespo Rosales



Ó LONGO DE TODO O ANO... continuamos cós nosos programas de:

- **Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama e ás súas familias
- **Asesoramento en Traballo Social** : Consultas gratuítas para mulleres que están pasando ou teñen cancro de mama así como as súas familias.
- **Asesoramento dietético**: Con Ángela Gallego, asesora dietética e experta en reeducación alimentaria. Estas consultas son gratuítas para mulleres que están pasando ou teñan pasado por un cancro de mama.
- **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.

- Programa de acompañamento hospitalario

- **Reunións con institucións:** Ó longo do ano mantivemos diversas reunións, entre as que cabe destacar: Xerencia integrada de Pontevedra (Hospital provincial) entrevista có xerente J.M. González Álvarez; Povisa ; Hospital Xeral; Unidade de mama do Meixoeiro; Consellería de Sanidade; Concello Vilagarcía; Concello Cangas de Morrazo.

- **Café da amizade:** cada primeiro venres de mes, a partir das 17:30 todas as socias, mulleres que pasaran por un cancro de mama, familiares e amigos poden compartir un café, experiencias e consellos.

-**Charlas:** Cada primeiro martes de mes ás 18:00h no noso local de Cangas e con entrada libre organizamos charlas sobre diferentes aspectos que afectan á saúde.

-**Exposicións:** ó longo do ano realizáronse exposicións na sede de Adicam (Casa da Bola).

- **Colaboración coa Biblioteca de Aldán:** Durante este ano, tamén colaboramos coas bibliotecas municipais no seu programa de préstamo colectivo.

ADICAM COLABORA COA REDE MUNICIPAL DE BIBLIOTECAS DE CANGAS NO SEU
PROGRAMA DE

PRÉSTAMO COLECTIVO

Dentro do programa de dinamización das bibliotecas municipais e fomento da lectura en xeral, estamos colaborando nunha iniciativa de préstamo bibliotecario.

Dende as bibliotecas municipais tentan achegar a lectura aos usuarios/as de distintos colectivos e asociacións (entre elas ADICAM) para facilitar o acceso á lectura aos seus asociados.

E EN VILAGARCÍA TAMÉN...



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 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