



**ADICAM 2015**

**Memoria de actividades**

**ADICAM**  
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.net](http://www.adicam.net) [adicamadicam@gmail.com](mailto:adicamadicam@gmail.com)

## **INDICE**

### **1. ¿Qué é ADICAM?.**

Obxectivos.

Servizos que ofrecemos.

Principios da asociación.

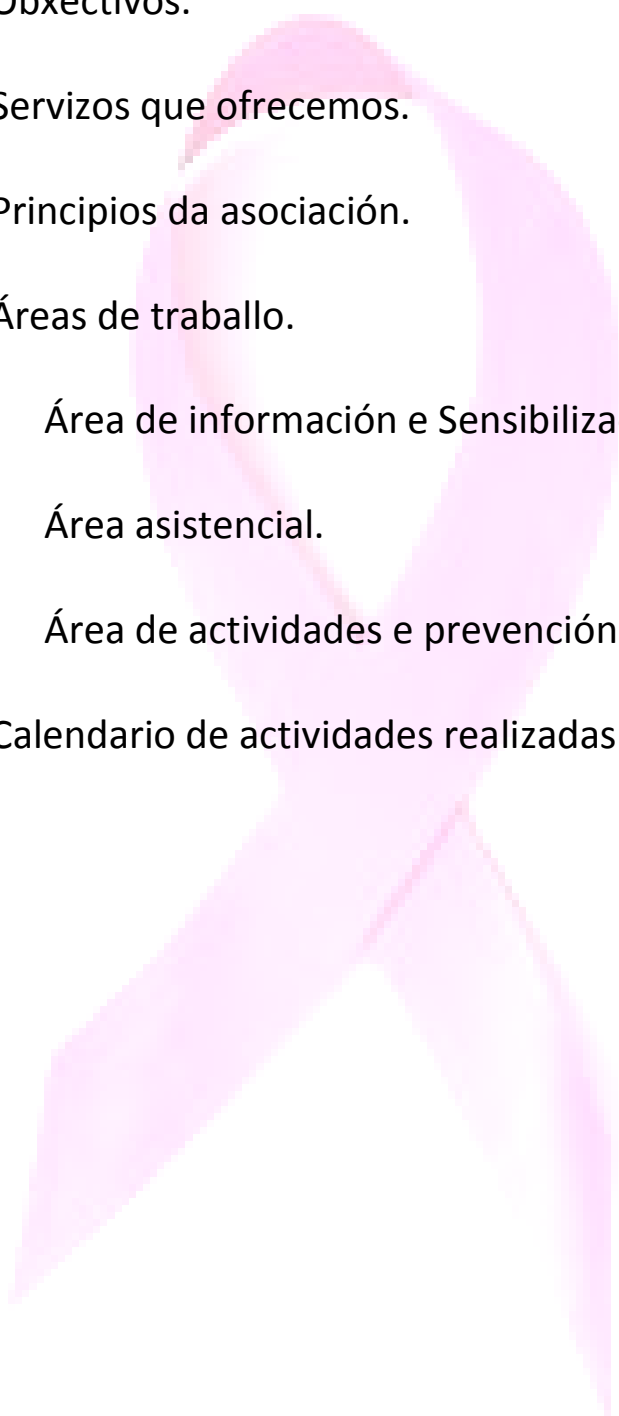
Áreas de traballo.

Área de información e Sensibilización.

Área asistencial.

Área de actividades e prevención.

### **2. Calendario de actividades realizadas durante o 2015.**



## **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 963 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 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 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.

### **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 asesoramiento 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 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 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 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 asesoramiento 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...

## **2. CALENDARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE O 2015**

**ACTIVIDADES QUE CONTINUÁN DURANTE TODO O ANO:**

- PANDERETA**
- PILATES**
- PILATES ADAPTADO A PACIENTES ONCOLÓXICOS**
- IOGA**
- TALLER DE ABALORIOS E CALCETA**
- PINTURA**
- REIKI**
- TAI-CHI**
- MANTEMENTO E TONIFICACIÓN**
- PATCHWOR**
- LABORES E GANCHILLO**
- TALLER DE INICIACIÓN Á GUITARRA**
- PEONADAS DE ALMOFADAS DE CORAZÓN**
- TALLER DE RISOTERAPIA, AUTOESTIMA E EMPATÍA**
- TALLER DE INICIACIÓN AO QIGONG**
- INFORMATICA BÁSICA PARA O EMPLEO**

***E 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 .A consulta realizarase con cita previa .
- 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 e realízanse con cita previa

- ***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.

- 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





## ACTIVIDADES AÑO 2015

### XANEIRO

- Venres 2 de xaneiro: taller de Risoterapia, autoestima e empatía. Monitores: CELIA FERNÁNDEZ REQUEJO e Dr. JORGE CAMESELLE TEIXEIRO



- Venres 30 de xaneiro: reunión anual no cim de Cangas coas asociacións de mulleres. Acudiron Olga Sotelo e Duly Lagoa en representación de Adicam.

### FEBREIRO

- Xoves 5 de febreiro: taller de Risoterapia, autoestima e empatía



- Sábado 7 de febreiro: charla sobre o estudo científico do kalanchoe

PRESENTACIÓN  
EN

**CENTRO CULTURAL DE COIRO**  
Organiza: **A.C. CACAREXO**  
**Coiro Cangas**

Sábado 7 de Febrero, a las 8 de la tarde

El médico **Jorge Cameselle Teijeiro**, Doctor en Medicina y Cirugía, presenta el **ESTUDIO CIENTÍFICO** que se llevará a cabo entre la población sana de Cangas y Moaña.

Es la primera vez en el mundo que se está realizando esta investigación con esta **planta medicinal (KALANCHOE DAIGREMONTIANA)**. Consiste en un estudio poblacional de cohortes.

Tras los resultados adquiridos en el primer Ensayo Clínico Fase I con enfermas de cáncer de mama llevado a cabo por el Grupo de Investigación de Oncología Clínica de ADICAM, pensamos que existe una base científica para proponer el consumo regular de Kalanchoe para averiguar si puede ser un "agente preventivo eficaz del cáncer".

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA  
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158

Cargado por  
C/ Alejandro Cereceda 8  
36600 Vilagarcía - Tel. 690157697



- Venres 13 de febreiro: masterclas de bailes latinos.

## MasterClass de bailes latinos en beneficio de Adicam

13.02.2015 | 02:55

El pabellón de deportes de Rodeira acoge esta noche, a partir de las 21.00 horas, un MasterClass de bailes latinos como el merengue, la bachata y la salsa. Cuesta 3 euros en beneficio del colectivo Adicam.

**MasterClass de Bailes Latinos**  
merengue, bachata e salsa

A beneficio de **ADICAM**

Venres 13 de febreiro  
Pabellón de deportes de Rodeira  
às 21:00 horas  
Apertura de portas as 20:30  
Entrada 3 euros

Para todas las edades

Podes vir con disfraz!  
Imprescindible acudir con zapatilla deportiva

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA  
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158



- Mércores 18 de febreiro: Gran festa de entroido



## MARZO

- Domingo 1 de marzo: gala solidaria



- Martes 3 de marzo: charla “Hábitos saudables para a muller de hoxe”



- Venres 6 de marzo:

- Café da amizade e peonada de almofadas de corazón



- Iniciase o taller de autocoñecemento para o cambio impartido por Tareixa Ledo.



- Domingo 8 de marzo: Con motivo do día internacional da muller, o CIM de Cangas organizou un acto de recoñecemento á labor das asociacións de mulleres (entre elas Adicam)



Hoxe é o noso día, o día da Muller, pero non sómentes hoxe, penso que todos os días da nosa vida son grandes para nós, un dos principais piares da existencia na vida.

Por iso quero adicarlle estas verbas, co permiso das miñas compañeiras de Adicam, a Rosalía de Castro, e sen esquecer a Concepción Arenal, nai na nosa terra, muller valente ante a vida e a dor e, con seguridade, unha das mulleres que máis traballou e loitou para anchar ese estreito camiño que nos impuxeron a todas as mulleres.

Esta verbas queren ser unha homenaxe a todas as mulleres loitadoras que xa non están entre nós, as todas esas mulleres que quedaron polo camiño para que nós poidamos seguir adiante, as que agacharon o lombo para que nós poidamos camiñar ben dereitas, para esas que sufreron as inxustizas e a incompreensión para que agora se nos comprenda e se nos respecte.

Queira o futuro poder falar de Adicam e do noso traballo coma nós falamos agora das que nos precederon.

Mulleres! Nós somos loitadoras da vida, levamos dentro a maxia da vida e con ela tamén fortaleza, traballo e intelixencia; con capacidade de adaptación, si, sempre que sexa por causa xusta.

Basta de manipulación, basta de discriminación!

Que sexa Adicam un exemplo a seguir de esta supervivencia, navegando contra vento e marea coa forza destas mulleres, un faro a seguir para chegar a bo porto.

*¡Mulleres!*

*Mulleres valentes dáde-me a man  
que camiñando xuntas máis forza nacera,  
por ese camiño ancho que logramos realizar,  
agasallamos sorrisos por bagoas para poder camiñar  
por esta vida ingrata que nos faga algúns chorar,  
Adicam camiña con vos para poder vos apoiar,  
En todo aquilo que poida Adicam vos vai axudar,  
mulleres valentes camiñade sen parar,  
coa cabeza erguida máis ningún cha ten que baixar  
a maxia da vida te espera e tamén nos as de Adicam*

*María Vidal Santos*

- Mércores 11 de marzo:  
taller de risoterapia

**RISOTERAPIA!**  
**AUTOESTIMA E EMPATÍA**

**MÉRCORES 11 MARZO DE 2015**  
**AS 17:00 HORAS (CASA DA BOLA)**  
**NA SEDE DE ADICAM "CASA DA BOLA" EN CANGAS**  
**MONITORES: CELIA FERNÁNDEZ REQUEJO**  
**E DR. JORGE CAMESELLE TEIXEIRO**

**INSCRIPCIÓN PREVIA DE 10**  
**A 13 H. DE LUNS A VENRES E**  
**MARTES DE 17 A 19**  
**DIRECTAMENTE NO LOCAL**  
**(VALENTÍN LOSADA Nº1, 1º,**  
**CANGAS DO MORRAZO)**  
**OU NO TELÉFONO 986307158.**  
**MATRÍCULA: 3 EUROS.**

**PARA SOCIOS E SOCIAS DE**  
**ADICAM**

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Código QR

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158  
<http://www.adicam.net>  
adicamadcam@gmail.com



- Sábado 14 de marzo: Charla en colaboración coa asociación de mulleres de Moaña



## ABRIL

- 10 de abril: café da amizade coa presentación de prendas de Xubra



xubra

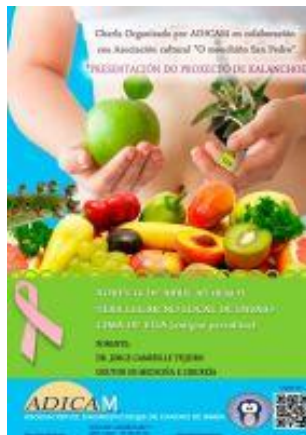
O próximo venres 10 de abril ás  
18:00 H na Casa da Bola e  
coincidindo co café de primeiro  
venres de mes.

MOSTRA DE  
LENCERÍA, ROUPA DE BAÑO E MANGAS DE  
COMPRESIÓN

**PREPARATE PARA A CHEGADA DO  
BO TEMPO**



- 11 de abril: asamblea anual de Adicam
- 16 abril: presentación do estudio do kalanchoe en colaboración coa asociación O Mouchiño en Cimadevila



- 23 de abril: sesión de risoterapia



- 28 de abril: charla na escola da fisioterapia a alumnos a cargo das componentes da xunta directiva de Adicam Ana Romero, Duly Cordeiro, Esperanza Gil e Marta Marchena.





Representantes da asociación de enfermas de cancro Adicam mantiveron un coloquio co alumnado

## Experiencias vitais que amplían a formación dos futuros fisioterapeutas

A facultade promove unha serie de actividades con colectivos sociais e asociacións

### Experiencias vitais que completan a formación dos futuros fisioterapeutas

Representantes da asociación de enfermas de cancro Adicam mantiveron un coloquio co alumnado

#### **Eduardo Muñiz | Pontevedra**

No seu futuro profesional, os titulados e tituladas en Fisioterapia terán que facer fronte a patoloxías e problemáticas que, máis aló dos aspectos puramente clínicos, teñen tamén unhas consecuencias na vida diaria das persoas que as padecen, dos seus futuros e futuras pacientes. Por ese motivo, na facultade do campus pontevedrés desenvólvense unha serie de coloquios con representantes de diferentes asociacións e colectivos, “que moitas veces lles achegan unhas experiencias vitais que resultan moi enriquecedoras na súa formación”, como salienta o profesor Lois González. Experiencias como as que na tarde do martes centraron o coloquio que achegou ata Fisioterapia a representantes da Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama Adicam.

“Para nós é unha experiencia moi importante, cremos que achegarnos á xente que se está formando é o mellor camiño para conseguir que os futuros profesionais teñan unha visión máis ampla do que é unha paciente cun cancro de mama”, salienta Loli González, psicóloga de Adicam, respecto do coloquio que este colectivo con sede en Cangas protagonizou no marco das actividades promovidas pola Comisión de Actividades Culturais da facultade. A actividade levouse a cabo dentro da materia de terceiro curso *Linfedema*, xa que esta é unha patoloxía frecuente entre aquelas persoas, que por mor dun cancro de mama, son sometidas á extirpación dos ganglios linfáticos na súa axila, o que converte á drenaxe linfática nun dos tratamentos cos que os e fisioterapeutas poden axudar a mellorar a súa calidade de vida. “Poder facer partícipes aos futuros profesionais da fisioterapia das vivencias que ten unha muller, antes, durante e despois de padecer un cancro de mama é algo moi valioso”, engade esta psicóloga, que incide en que un dos propósitos de Adicam nesta actividade era precisamente amosar aos futuros titulados e tituladas “como poden axudar a mellorar a súa calidade de vida, xa que os fisioterapeutas teñen un labor moi importante” á hora de abordar as secuelas que produce o linfedema ou a amputación dunha mama.

Ana María Romero, Duly Lagoa, Esperanza Gil, Marta Marchena e Fina Acuña, integrantes da xunta directiva desta asociación fundada en Cangas no ano 2000, foron as encargadas de achegar o relato de como é o día a día das mulleres operadas dun cancro de mama neste coloquio, no que tamén informaron ao alumnado do labor que vén realizando esta asociación. Integrada por preto dun milleiro de socios e socias de toda a provincia, Adicam desenvolve un labor de “apoio emocional e atención psicolóxica ás persoas que pasan por un cancro de mama e as súas familias”, ao tempo que leva a cabo outra serie de iniciativas “dirixidas a poboación en xeral, coas que tratamos de promover hábitos saudables e informar do importante que é a detección precoz”, relata González.

#### **Un achegamento á realidade social que se integra no plan de estudos**



O coloquio promovido pola comisión que preside González Dopazo, e aberto tanto ao alumnado como ao profesorado do centro, levouse a cabo no marco da materia *Linfedema*, posto que un dos eixos á hora de promover este tipo de actividades é “que teñan unha relación coa docencia que se lles imparte”. Neste senso, González Dopazo incide en que “a drenaxe linfática é unha das actividades específicas máis relevantes dentro da fisioterapia, ao igual que o é o tratamento de enfermidades neuromusculares”. Precisamente por iso, o alumnado que cursa *Especialidades Clínicas I* recibe este mércores a visita de Graciela Cortizo e César Maquieira, representantes da Asociación de Enfermidades Neuromusculares de Pontevedra Asem, “que falarán do que é o día a día dunha persoa que padece unha doenza deste tipo, das dificultades de diagnóstico, do seu tratamento...”, explica este docente.

“Cremos que é un complemento formativo interesante para o alumnado, que tamén lles permite achegarse á realidade do voluntariado e o asociacionismo”, engade González Dopazo, que incide en que poder intercambiar impresións con persoas que “lles contan a súa experiencia vital é moi enriquecedor para o alumnado”.

Con eses mesmos propósitos, este ciclo de coloquios continuará o vindeiro mércores 6 de maio co relatorio dun representante do Banco de Alimentos de Pontevedra, “que lles falará duns temas moi relacionados cos contidos da materia *Saúde Pública*”.

## MAIO

Charlas Organizadas por ADICAM mes de Maio  
en colaboración con asociacións da comarca

**"PRESENTACIÓN DO PROXECTO DE KALANCHOE"**

PONENTE:  
DR. JORGE CAMESELLE TEJEIRO  
DOUTOR EN MEDICINA E CIRURXÍA

| PARROQUIA | DÍA                 | HORA    | ASOCIACIÓN COLABORADORA                    | LUGAR                                                |
|-----------|---------------------|---------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| DOMAIO    | 6 de Maio Mércores  | 18:00 H | Asociación de mulleres "Poza da Moura"     | Centro cultural Rosalía de Castro C/ Costa 12 Domaio |
| MEIRA     | 8 de Maio Sábado    | 18:30 H | Asociación Club de Jubilados Santa Eulalia | Club de Jubilados Vía de San Ramón 12 Meira          |
| ALDÁN     | 12 de Maio Martes   | 18:00 H | Asociación de Pensionistas de Aldán        | Casa Da Vía de Aldán Santa de Aldán Aldán            |
| DARBO     | 20 de Maio Mércores | 18:00 H | Asociación mulleres progresistas de Darbo  | Escuela Vía de Darbo Darbo                           |

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

Web: <http://www.adicam.net> Casa do Bolo - C/ Viamonte Lote 117 36001 - Ourense - Tel. 986.307.158 [adicam@adicam.net](mailto:adicam@adicam.net)

Copyright ©



- 6 de maio: Charla en Domaio (presentación do proxecto kalanchoe)

Charla Organizada por ADICAM en colaboración  
coa Asociación de Mulleres "Poza da Moura" Domaio

**"PRESENTACIÓN DO PROXECTO DE KALANCHOE"**

MÉRCORES 6 DE MAIO AS 18h  
TERA LUGAR NO CENTRO CULTURAL  
"ROSALÍA DE CASTRO"  
C/ COSTA, 10 - DOMAIO MOAÑA

PONENTE:  
DR. JORGE CAMESELLE TEJEIRO  
DOUTOR EN MEDICINA E CIRURXÍA

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

Web: <http://www.adicam.net> Casa do Bolo - C/ Viamonte Lote 117 36001 - Ourense - Tel. 986.307.158 [adicam@adicam.net](mailto:adicam@adicam.net)



- 8 de maio: charla en Marín en colaboración coa Asociación O Abeiro



- 9 de maio: charla en Meira (presentación do proxecto kalanchoe)



9 de maio: presentación da “II Convivencia en feminino:saúde entre mulleres” organizada por ADICAM en colaboración có Concello de Cangas e a Dirección Xeral de Igualdade da Xunta de Galicia. con la compañía de la concejala de Servicios Sociales del Concello Dolores Gallego . Este año la convivencia tendrá lugar el 29,30 y 31 de Mayo en el la residencia de ocio de tiempo libre de Panxón . Desde ADICAM queremos agradecer a todas las entidades y colaboradores que hacen posible que este año podamos repetir la experiencia ,ya que el año pasado fue todo un éxito



Membros da Xunta Directiva coa concelleira de Servizos Sociais do Concello de Cangas durante a presentación da II Convivencia en Feminino



Reunión de Adicam coa Secretaria Xeral de Igualdade, entidade colaboradora na II Convivencia en Feminino

- 10 de maio: roteiro rosa organizado por Sendeirismo Morrazo





- 12 de maio: charla en Aldan (presentación do proxecto kalanchoe)



- 21 de maio: sesión de Risoterapia



- 27 de maio: charla en Darbo (presentación do proxecto kalanchoe)



- 29, 30 e 31 de maio: II Convivencia en feminino: saúde entre mulleres



## II Convivencia en feminino



### Saúde entre mulleres

29-30 31 de Maio

Panxón (Nigrán)

Ven a vivir con ADICAM a experiencia de ser muller

Este ano e xa na súa segunda edición ADICAM organiza a súa convivencia en feminino na residencia de tempo libre de Panxón .

A saída terá lugar dende Cangas en autobús o venres 29 de maio despois de comer en dirección a Panxón .

Durante a estancia en Panxón organizamos actividades así como se contará con tempo libre de lecer e relaxación ( consultar programación )

O día 31 despois de comer contarase con autobús dirección Cangas que partirá da residencia de Panxón con dirección Cangas

A convivencia está dirixida a todas a socias de ADICAM así como a mulleres con enfermidades crónicas de calqueina índole (diabetes, hipertensión ....

Queremos compartir con todas vos as vosas experiencias e inquietudes así como crear un lugar de lecer e de desconexión para poder disfrutar dunha mesma

O prezo é de 43,00 € en habitación dobre. Este prezo inclúe dúas noites en pensión completa mais traslados e actividades

É necesario inscrición previa en ADICAM  
Horario: de Luns a Venres de 10:00 a 13:00

E martes pola tarde de 17:00 a 19:00 H

Tlf : 986 307158

COLABORAN:



CONCELLO DE CANGAS



XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral da Igualdade



!!! CONTAMOS CONTIGO!!!

## Os hábitos saudables, clave do éxito de Adicam

O pasado fin de semana, Panxón acolleu a segunda “Convivencia en feminino: Saúde entre as mulleres de Adicam”, unha concentración que foi todo un éxito. Máis de medio centenar de mulleres de Cangas, Domaio, Bueu, Marín e Vigo pasaron uns días de ocio para compartir con outras mulleres a súa experiencia e aprender un



pouco máis sobre temas de saúde e de hábitos que axuden a mellorar. Ademais de indagar sobre prácticas saudables, as participantes tamén tiveron tempo para gozar dos encantos da zona, organizar actividades culturais e dedicar moitos minutos á diversión.



A depresión, a sexualidade, as propiedades do aloe vera ou as técnicas de cociña ocuparon boa parte da programación das xornadas de convivencia, onde tamén ocuparon un lugar destacado as gargalladas e as sesións de baile.



**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

<http://www.adicam.net> Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158 [adicamadicam@gmail.com](mailto:adicamadicam@gmail.com)

**Convivencia en femenino**



*Os días 13, 14 e 15 de Xullo serán días na Residencia de ocio e tempo libre de Panxón moi coñecida para as socias de ADICAM e mulleres con enfermidades crónicas: diabetes, cancro, fibromialxía... O evento contará con charlas, actividades e talleres destinados a saúde da muller así como actividades de ocio e lecer.*

**Contamos contigo**

*Animas ida e volta desde Cangas. Fecha límite de inscripción 4 Xullo.*

**Prezo 50,31 € (2 noites, pensión completa)**

ORGANIZA:  
ADICAM Asociación diagnosticados de cancro de mama

COLABORA:



XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral de Igualdade

A convivencia foi todo un éxito e dende Adica agradecen o bo humor das participantes, así como ao labor desenvolvido polos relatores que nos acompañaron durante os seus distintos relatorios. O doutor Javier Valdés, a Asociación Xaruma, Claudia Martínez Parceda, Hadriana Ordóñez de ACADAR, a doutora Elena de las Heras, Lidia Rojo de Dios del Aula Medioambiental e Juan Ramón, monitor de pilates, acompañaron as mulleres en todas as actividades, onde tamén estiveron presentes Dolores Gallego, representante do Concello de Cangas, e a secretaria xeral de Igualdade, Susana Abella, ambas as dúas encargadas de inaugurar oficialmente as xornadas.



**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

<http://www.adicam.net> Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158 [adicamadicam@gmail.com](mailto:adicamadicam@gmail.com)



XUNTA DE GALICIA  
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Secretaría Xeral de Igualdade



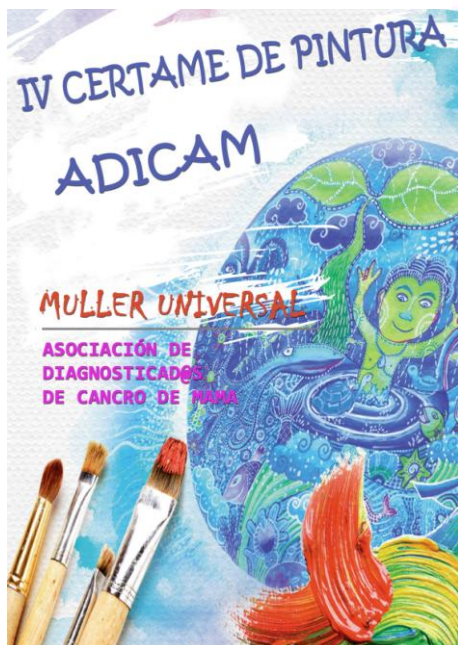
| CONVIVENCIA EN FEMININO 2015 : SAÚDE ENTRE MULLERES |                                                                        |                                                                               |                                                  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| PROGRAMACIÓN                                        |                                                                        |                                                                               |                                                  |
| HORARIO                                             | VENRES                                                                 | SABADO                                                                        | DOMINGO                                          |
| 9.00                                                |                                                                        | ALMORZO                                                                       | ALMORZO                                          |
| 10.00                                               |                                                                        | PILATES NA PRAIA DE PANXÓN                                                    | - CHARLA DEBATE :<br>A MULLER FRONTE A DEPRESIÓN |
| 12.00                                               |                                                                        | EXCURSIÓN Ecosistema dunar<br>Playa América Panxón, espacio<br>Protegido ENIL | - CHARLA USO DE ALOE VERA                        |
| 13.00                                               |                                                                        |                                                                               | <b>CLAUSURA</b>                                  |
| 14.00                                               |                                                                        | COMIDA                                                                        | COMIDA                                           |
| 17.00                                               | - <b>INAUGURACIÓN</b><br>PREVENCIÓN CÁNCER DE MAMA : HÁBITOS SAÚDABLES | - CURSO COCINA SANA                                                           |                                                  |
| 18.30                                               | - RISA ACTIVA                                                          | - SEXOLOXIA                                                                   |                                                  |
| 20.00 - 21.00                                       | CEA                                                                    | CEA                                                                           |                                                  |
| 22.00                                               | CONCERTO SABINA E CÍA                                                  | KARAOKE                                                                       |                                                  |

## XUÑO

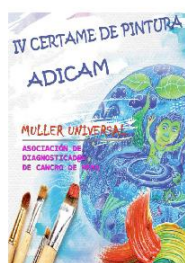
- 4 de xuño: café da amizade
- 5 de xuño: Adicam colabora na Festa Intercultural



- Martes 16 xuño: visita dos alumnos do colexio Eduardo Pondal. O doutor Jorge Cameselle colaborou con nós dando unha charla de hábitos saudables.
- Venres 19 de xuño: rolda de prensa do IV Certame de Pintura Adicam



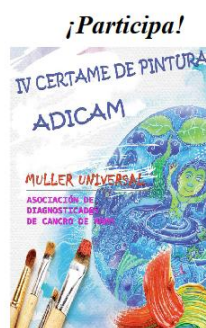
### IV Certame de Arte "ADICAM"



### IV Certame de Arte "ADICAM"

Valentín Losada nº1. 1ª (Casa da Bola)  
36940 - Cangas do Morrazo, Pontevedra  
Tel. 986.307.158

**¡Participa!**



Convidámoste a participar no:  
**IV Certame de Arte "ADICAM"**  
O tema do concurso versará en torno a  
**"Muller universal"**  
A participación está aberta a toda a  
poboación. Podes consultar as bases en  
[www.adicam.net](http://www.adicam.net)



## Adicam busca a la "mujer universal"

El colectivo convoca la cuarta edición de su certamen de arte

redacción | cangas 20.06.2015 | 02:04

El certamen se presentó ayer en la sede de Adicam. // Gonzalo Núñez

La búsqueda de la mujer universal.

Éste es el reto que plantea la

Asociación de Diagnosticad@s de

Cancro de Mama (Adicam) a las

personas que quieran participar en su

cuarto certamen de arte. El plazo para

tomar parte se abrió ayer mismo y

este año la modalidad artística

escogida es la pintura. El objetivo es

explorar una temática en la que se

aborde la figura de la mujer desde un

punto de vista integral, en todas las

facetas de la vida, en todos los lugares del mundo y de todas las culturas.



La presentación del certamen tuvo lugar ayer en la sede de la asociación, en la Casa da Bola de Cangas, y estuvieron presentes varios miembros del jurado que se encargará de evaluar las obras que se presenten, como el escultor y pintor Lito Portela; el profesor de la facultad de Bellas Artes Juan Carlos Meana; o la presidenta de Adicam, Fina Acuña. El concurso está abierto a todas las personas mayores de 16 años y cada aspirante podrá presentar una sola obra, original y no premiada anteriormente. Las bases especifican que los autores que hayan sido premiados en las anteriores ediciones de esta iniciativa no podrán resultar ganadores.

Las obras deben ser pinturas, en cualquier técnica, y la única limitación es el tamaño, que debe ser de 55x46 centímetros y sin enmarcar. Los trabajos deben entregarse en la propia sede de Adicam. El cuadro deberá estar acompañado de un sobre con un pseudónimo en el exterior y con la información personal del autor en el interior. El plazo para entregar los trabajos estará abierto hasta las 13.00 horas del próximo 30 de septiembre y se podrán depositar de 10.00 a 13.00 h de lunes a viernes y los martes de 17.00 a 19.00 h. El fallo se conocerá el 6 de noviembre y las obras finalistas formarán parte de una exposición en la sede de Adicam del 6 al 27 de noviembre.

- Venres 26 de xuño: inauguración da exposición de pintura dos alumnos do taller de pintura de Adicam





## XULLO

- 4 de xullo: mostra de teatro.

Adicam quere agradecer a todos os participantes e voluntarios da sesión do Taller de Circo para rapaces organizado pola Mostra Internacional de Teatro Cómico de Cangas esta mañá na alameda Vella.






**UN ANO MÁIS A MOSTRA DE TEATRO COLABORA CON ADICAM OFERTANDO UN TALLER GRATUITO PARA OS NEN@S D@S SOCI@S DE ADICAM**

**UN DIA DE CIRCO**

Un día no circo está deseñado para o achegamento lúdico das técnicas circenses a nenas e nenos de 6 a 11 anos. Nesta experiencia poderán practicar equilibrios, malabares e acrobacias dun xeito dinámico e divertido

- ▼ DATAS E DURACIÓN: Sábado 4 de xullo
- ▼ HORARIO: Pola mañá de 11.30 a 14.00h
- ▼ LUGAR: Alameda Vella de Cangas
- ▼ PRAZAS LIMITADAS
- ▼ INSCRIPCIÓN: ata o 15 de xuño. Para facer efectiva a inscrición é necesario cubrir un formulario en ADICAM (Casa da Casa Bola Valentín Losada 1.º)
- ▼ As socias de ADICAM están exentas de pago grazas ao patrocinio de Frigoríficos del Morrazo.
- ▼ MATERIAL NECESARIO: As nenas e nenos deberán vestir roupa e calzado cómodos.



Adicam agradece á Mostra de Teatro o seu labor solidario co colectivo da muller

A Asociación de Diagnosticados e Diagnosticadas de Cancro de Mama, Adicam, quere agradecer á organización da Mostra Internacinal de Teatro Cómico Festivo de Cangas a súa actividade e programación. Aseguran que as actividades da Mostra non só son un referente no mundo escénico internacional, senón que ademais desbordan carácter solidario e de responsabilidade social co colectivo da muller.

Dende Adicam recordan que os organizadores se envorcan na loita a favor das mulleres, un xesto que agradecen “inmensamente” e que se sostén grazas ao compromiso da organización con diversas asociacións. “Queremos agradecervos a aposta e compromiso coa nosa asociación e os nosos socios. Grazas María...”, matizan dende Adicam.

- Venres 10 de xullo: Taller con Mónica Couso “Dalle a volta a tortilla” dentro das actividades da Mostra Internacional de teatro cómico e festivo de Cangas



### TALLER CON MONICA COUSO PARA SOCI@S DE ADICAM

GRATUITO

•MINDFULNESS para escuchar e vestirse as nosas emocións e darlle a benvida ao “aquí e agora”

•PSICODRAMA para autoconecernos e xerar acción.

•PENSAMENTO POSITIVO para xerar crenzas potenciadoras e desafiar ás crenzas limitadoras.



**VENRES 10 DE XULLO DE 17:00 A 19:30 NO AUDITORIO DE CANGAS (inscrición previa en ADICAM ata o lunes 6)**

Ola, chámome Mónica Couso, dende o ano 1999 me dedico a acompañar a persoas no eido da Psicoloxía. Este ano as/os compañeiras/os da Mostra Internacional do Teatro Cómico e Festivo de Cangas, convidárame a compartir con vos un espazo para falar de: Psicología Positiva, Psicodrama, Mindfulness e outras mesturas que coñecemos coa axuda de Erea.



- Sábado 11 de xullo: MasterClass de Zumba ó aire libre a beneficio de Mateo



#### MORRAZO AL DÍA:

Cangas foi todo un exemplo de solidariedade e loita contra o cancro. O pasado sábado, a calor non puido co espírito deportista dos cangueses que se deron cita na convocatoria de Adicam. A masterclass de zumba foi todo un éxito de asistencia e moitos demostraron a súa solidariedade con achegas para axudar ao pequeno Mateo, un neno cun enorme espírito de loita.

Aquí deixámosvos un fragmento do baile que demostrou que Cangas é unha vila que emana solidariedade.

#### FARO DE VIGO:

La alameda vieja de Cangas acogió el sábado una masterclass de zumba solidaria que tenía como objetivo recaudar fondos para Mateo y que estuvo organizada por Adicam.



- Sábado 18 de xullo: MasterClass de pilates

## Masterclass de Pilates a beneficio por la Lucha Contra el Cancer de Mama



IMPORTE  
*Jacobo Gómez*

PMA CERTIFIED  
PILATES  
TEACHER

**SABADO 18 JULIO**  
HORARIO: 10:00h y 11:00h  
5 EUROS

**LUGAR DE REALIZACIÓN:**

**ORGANIZA**

**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA

Tel: 986 30 94 73  
Calle Aranco Interior s/n  
36940 CANGAS (Pontevedra)  
www.atlanticfitness.es

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º  
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158  
adicamadicam@gmail.com

Http://www.adicam.net

- Martes 28 de xullo: Adicam asiste á reunión convocada pola Concellería de Servizos Sociais, Benestar e Igualdade do concello de Cangas:

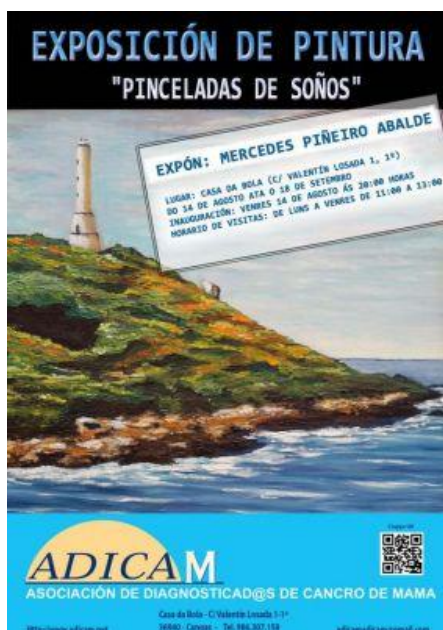
## El Concello de Cangas se reúne con asociaciones de mujeres para crear el Consello de Igualdade

**El ejecutivo también tiene previsto la creación del cuarto Plan de Igualdade.**

La concejalía de Servizos Sociais, Benestar e Igualdade del Concello de Cangas mantuvo esta mañana un encontro con varias asociaciones que trabajan dentro del ámbito de la mujer con la finalidade de formalizar el Consello de Igualdade Municipal. A la reunión acudieron las asociaciones ADICAM, Púrpura, A CEPA, Amas de Casa, Escola Vella do Hío, A Ponte de Aldán y Progresistas de Darbo. La iniciativa se suma a la creación, la pasada semana, de la nueva mesa local de coordinación para intervenir en casos de violencia de género.

## AGOSTO

- 14 de agosto: inauguración da exposición “Pinceladas de sueños” de Mercedes Piñeiro Abalde



## SETEMBRO

- 6 de setembro recíbese o premio á Labor Socio-Cultural de Berducedo.

### Berducedo tiende la mano a Adicam

La Asociación de vecinos de Berducedo e Piñeiro, en Moaña, entregó ayer, en un emotivo acto, dentro de la Semana Cultural dos Milagres, su Premio á Labor Socio-Cultural a la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam) por su lucha contra esta enfermedad y el apoyo que desde este colectivo presta tanto a las personas que padecen cáncer como a familiares, a través de charlas de prevención, conferencias informativas, exposiciones y jornadas. Fue un doble acto emotivo porque sirvió también para recordar, con un minuto de



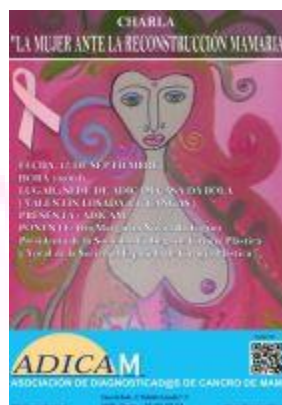


El presidente de Berducedo, Balbino Santomé, acompañado por otros directivos como María José Castilla, socia a su vez de Adicam, fue el encargado de entregar a Duly Lagoa, en representación de Adicam, en donde ejerce como vicepresidenta, el premio, consistente este año en una talla de una mano realizada en madera por Valentina García Abalo.



Tras el acto de entrega del premio, en el que estuvieron la alcaldesa y la teniente de alcalde, Leticia Santos y Marta Freire, respectivamente, entre otros ediles, se presentó el nuevo número de la revista O Canastro con artículos vinculados a la historia del municipio.

- 15 de setembro: charla da Dra. Margarita Novoa Rodríguez .Presidenta da Sociedade Galega de Ciruxía Plástica e pola da Sociedad Española de Cirugía Plástica sobre “La mujer ante la reconstrucción mamaria”



- 17 de setembro: comeza o curso de “Cosmética Natural” dentro do programa PENSA EN TI da Deputación de Pontevedra





- 30 de setembro: Taller de Risoterapia, con Jorge Cameselle e Celia Rodríguez

## A risa como mellor terapia para retar aos problemas

A Asociación de Diagnosticadas e Diagnosticados de Cancro de Mama, Adicam, volve deixar patente o bo traballo á hora de dar apoio tanto aos familiares como ás persoas afectadas por unha enfermidade que por desgraza está moi presente na sociedade.

Jorge Cameselle, médico que xa colaborou con Adicam nas charlas sobre a planta medicinal kalanchoe e outras actividades, impulsou un proxecto no que se demostra o poder da risa como unha terapia “efectiva”. Desde hai dous anos a asociación leva realizando un estudo sobre os talleres de risoterapia, gravando e investigando o que definen como unha “ferramenta extraordinaria”.



“A risoterapia funciona”, destaca Cameselle, que busca xunto á asociación que esta iniciativa convértase nunha **ferramenta terapéutica para ser utilizada polos profesionais sanitarios implicados na Atención Primaria**. Fomentar a empatía, mellorar problemas de relacións sociais, coaxudante en tratamentos de depresión ou moi importante nos trastornos psicoafectivos son algunhas das calidades que achega a risa ás persoas. “Adicam é a mellor asociación de España en apoio ás persoas diagnosticadas de cancro de mama”, destaca Cameselle.

A asociación conta con numerosas iniciativas ao longo de todo o ano en apoio a familiares e persoas diagnosticadas. Ademais, tamén difunde moitas das súas actividades a través do mundo audiovisual, contando con máis de 8 millóns de reproducións dos seus vídeos.

## OUTUBRO

- Con motivo do día internacional do cancro de mama, elaboramos unha programación especial:

**Moita oferta informativa e lúdica para celebrar o mes rosa que loita contra o cancro de mama**

A Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama, Adicam, quere que o mes de outubro sexa sinónimo de loita, reivindicación e progreso en materia de investigación. Desde o colectivo lembran que outubro é o mes máis importante, xa que o 19 é o día Internacional do Cancro de Mama.

Este ano, as actividades arrincaron a principios de mes cos talleres de coxíns de corazón para as persoas .

Así, ofréceselles a posibilidade de mellorar no seu descanso co apoio do brazo. A actividade foi todo un éxito, xa que permitiu promover a solidariedade e serviu como oferta lúdica. Entre o vindeiro xoves, 15 de outubro e o luns da próxima semana, Adicam instalará mesas informativas onde se resaltarán a importancia na detección precoz de cancro de mama e os servizos que a asociación ofrece desde a súa sede en Cangas.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>INVITACIÓN</b></p> <p>ADICAM ten o pracer de convidalo/a aos actos conmemorativos que temos previstos para este mes de Outubro.</p>  <p><b>ADICAM</b></p> <p>Os camiños que se cruzan,<br/>son camiños encontrados,<br/>[Mais] por ahí andarán<br/>as de adicam,<br/>para seguir apoiándovos.</p> <p>María Vidal.</p> | <p><b>GRAZAS A COLABORACIÓN DE:</b></p>  | <p><b>PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2015</b></p>  <p><b>XIV XORNADAS</b></p>  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2015.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 19 DE OUTUBRO<br>DÍA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA.<br>XORNADA DE PORTAS ABERTAS<br>Casa da Bola.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PROGRAMA<br>XIV XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA<br>16 E 17 DE OUTUBRO<br>Salón de Plenos do Concello de Cangas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 de Outubro (venres). Taller de elaboración de coxíns ADICAM a partir das 18:00 H. no local de ADICAM en Cangas.</li> <li>• 6 de Outubro (martes). Charla-debate: Enfermedades hereditarias: Asesoramento consello xenético. Presentación da unidade de asesoramento e consello xenético de ADICAM. 18:00 H. Casa da Bola ADICAM en Cangas.</li> <li>• 9 de outubro. 19:00 H. Presentación do calendario Adicam 2016.</li> <li>• Do 15 ao 19 de Outubro: <b>mesas informativas</b> sobre a importancia da detección precoz do cancro de mama en Concellos e Hospitaís do Morrazo, Pontevedra e Vigo. Xoves 15: Bueu e Marín. Venres 16: Cangas. Sábado 17: Moaña. Luns 19: Hospitaís de Vigo e Pontevedra.</li> <li>• 16 e 17 de Outubro. <b>Xornadas sobre Cancro de Mama organizadas por ADICAM.</b> Salón de Plenos do Concello de Cangas.</li> <li>• 18 de Outubro. <b>VII Marcha Solidaria Camiña con ADICAM.</b> Saída de Moaña ás 10 :00 H. Saída de Bueu ás 09:45 H. Chegada á Casa da Bola en Cangas ás 12 :00 H.</li> <li>• 19 de Outubro. <b>XORNADA DE PORTAS ABERTAS. Casa da Bola.</b></li> <li>• 21 Outubro <b>TALLER DE RISOTERAPIA</b> de 17 a 19 na Casa da Bola.</li> <li>• 31 Outubro Xornada Aberta de <b>Chikung</b> na Casa da Bola ás 10:00 H.</li> </ul> <p><i>"El Chi Kung es una terapia medicinal de origen chino basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, siendo un auténtico caudal de paz que aporta salud y vitalidad."</i></p> | <p>11 :00 Proxeccións audiovisuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "A risoterapia na Atención primaria"</li> <li>• "Calendario Adicam 2016"</li> </ul> <p>12 :30h Actuación Musical. <b>PANDEREITEIRAS DE ADICAM E SARA MALVIDO.</b></p> <p>13 :00h. Lectura do manifesto da Federación Española de Cancro de Mama (FECMA).</p> <p>14 :00h <b>Comida</b> (cada comensal pode traer algo).</p> <p>16 :30h <b>Actuación musical.</b> Jorge Gándon.</p> <p>17 :30h <b>Presentación Proxecto de Kalanchoe.</b> Estudio Científico. <b>Dr. Jorge Cameselle Teijeiro</b>, Doutor en Medicina y Ciruxía.</p> <p>18 :30h <b>Clausura.</b></p> | <p><b>Venres 16 de outubro de 2015</b><br/>17:00 Inauguración: <b>Duly Lagoa Cordeiro</b>, (Vicepresidenta de ADICAM), e representantes dos Concellos de Cangas, Moaña, Bueu e Marín.<br/><b>Modera: Dr.Jorge Cameselle Teijeiro.</b> Doutor en Medicina e Ciruxía.</p> <p>- 17:30 "Radioterapia en cancro de mama". <b>Dr. Ezequiel González Patiño</b>, do Servizo de Radioterapia del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago.</p> <p>-18:15 "Investigar en cancro de mama". <b>Roman Pérez Fernández</b> (Profesor na Facultade de Medicina e investigador en cancro de mama).</p> <p>-19:00 "Tamoxifeno: metabolizadores lentos e ultrarrápidos". <b>Dr. Isaura Fernández Pérez</b>. Oncóloga médica CHUVI.</p> <p>-19:45 Quenda de preguntas.</p> <p><b>Sábado 17 de Outubro de 2015</b><br/><b>Modera: Salvador Ramos Rey</b>, Director Médico no Centro de Talasoterapia TALASO ATÁNTICO.</p> <p>-17:00 "Fertilidade tralo cancro de mama: Problemas e solucións en primeira persoa". <b>Teresa Ferreiro</b>.</p> <p>- 17:45 "Cardio-Oncoloxía : a visión actual para o paciente" <b>Dr. Francisco Miguel Alonso Valladares</b>, Cardiólogo Especialista de Área na Unidade de Imaxe Cardíaca no Complejo Hospitalario de Ourense.</p> <p>-18:30 "Tratamento do linfedema". <b>Carlos Manero García e Pilar García López</b>.</p> <p>-19:15 "Unidade de mama do EOXI tras a reorganización Hospitalaria" <b>Rosa Mallo Alonso</b>, coordinadora da unidade Patoloxía de mama.</p> <p>-19:30 Quenda de rogos e preguntas.</p> <p>-20:00 Acto de clausura. Entrega do premio ADICAM 2015.</p> |

O xoves, os representantes da asociación estarán en Bueu e Marín, o venres en Cangas, o sábado en Moaña e o luns nos hospitaís de Vigo e Pontevedra. Ademais, a tarde do venres e o sábado desenvolveranse as XIV xornadas sobre cancro de mama de Adicam, que este ano contará con temas de gran relevancia como a radioterapia e o cancro, o tratamento do linfedema ou a fertilidade despois do cancro.

Ademais, o domingo realizarase a veterana marcha solidaria de Adicam, que este ano cumpre a súa sétima convocatoria. Haberá dúas rutas: unha que sae de Moaña en dirección Bueu e outra con saída desde Moaña e que tamén confluirá en Cangas. A iniciativa é unha marcha familiar onde todo o mundo pode participar tendo en conta a súa dificultade.

Desde Adicam lembran que é moi gratificante ver que pequenos e maiores entréganse a esta causa para lanzar unha mensaxe de forza e esperanza. O ano pasado, Adicam case alcanza o milleiro de participantes e, este ano, o obxectivo é atraer por centos de persoas para unirse a esta “marcha rosa” que visibiliza a loita contra o cancro de mama. O 19 de outubro, Día Internacional do Cancro de Mama, Adicam manterá as súas portas abertas para que todo o mundo coñeza e goce con actuacións musicais, proxeccións e charlas informativas con toques científicos para demostrar a importancia de elementos como a planta kalanchoe e as súas propiedades anticancerixenas.

- 2 de outubro: peonada de almofadas de corazón, coincidindo co café do primeiro venres de mes: confección de coxíns en forma de corazón para regalar a persoas que pasaron por un cancro de mama



**PEONADAS DE ALMOFADAS  
“DE CORAZÓN”**



**2 de Outubro ás 18:00 H**

ADICAM convidavos a todos a acudir a nosa sede na Casa da Bola para participar no proxecto de Almofadas “de corazón”, tomar un delicioso café e pasar unha tarde entretida e en boa compañía.

*Necesitamos para a confección de coxíns en forma de corazón para regalar a persoas que pasaron por un cancro de mama, o seu uso mellora a súa calidade de vida .*

**Esperámoste**

- 3 de outubro: excursión a Armenteira, dentro do programa COÑECE A TÚA PROVINCIA da Deputación de Pontevedra



**Excursión ARMENTEIRA**



**Sábado 3 de Outubro con  
ADICAM**

**Salida ás 09:30 h. de Moaña. Estación de Autobuses (Cangas)**  
12 € (paxos). Comida incluída. Pasaxe libre para  
Socios e Acreditados.

Visitas guiadas: Mosteiro de Armenteira, Ruta da Pedra e do  
auga, Pazo de Vista Rosa, Xacobeiro Arqueolóxico do monte de  
Candelo.

Información: 981 80 00 00

Colabora a organización coa Deputación de Pontevedra e a Fundación





- 6 de outubro: charla debate sobre “Enfermedades hereditarias: asesoramiento e consello xenético” coa intervención de: Dra. María José Lamas González (xinecóloga. Unidad de Alto Riesgo. CHUVI. Vigo). Dr. Alfredo Reparaz Andrade (Unidad de Citogenética y Genética Molecular. CHUVI.Vigo). Dr.Carlos Magdaleno López (Servicio de cirugía general y digestiva .POVISA)

Con motivo desta charla-debate, fíxose a presentación da **Unidade de Asesoramento e Consello Xenético de ADICAM**: Dr. Javier Valdés Pons, D<sup>a</sup>. Marta Salgado Costas, D<sup>a</sup>. Araceli Iglesias Salgado, D<sup>a</sup>. Dolores González González, Dr. Jorge Cameselle Teijeiro



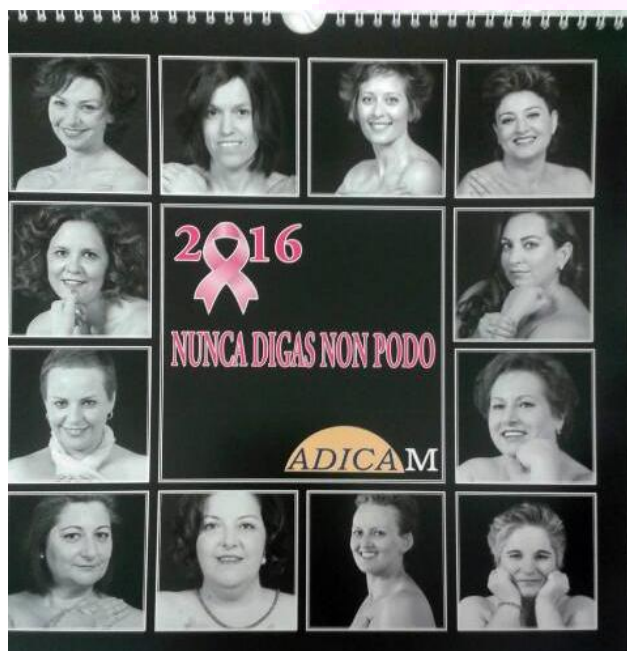
- 9 de outubro: presentación do calendario ADICAM 2016.

Doce meses para celebrar a vida  
As socias de Adicam protagonizan o  
calendario 2016 con mensaxes de  
esperanza

"Mulleres fortes e loitadoras que non  
queren gañarse a vida, queren vivir  
para seguir adiante. Pensan que aínda é  
cedo para renderse. Fermosos rostros de  
muller acompañados de frases que non son só



palabras encadeadas: Son historias  
de vida e alentos que demostran  
que se pode".



"Cae sete veces e levántate oito",  
reza o cartel do mes de xaneiro que  
repousa sobre o peito dunha das 12  
modelos que protagonizan a campaña  
e que foron retratadas, practicamente  
espidas, polos fotógrafos do  
colectivo Abrenote, despois dunha  
sesión de maquillaxe e perruquería  
de Neli Paredes e Chik. Onte  
estiveron na presentación do  
calendario de Adicam, un clásico xa  
cando se achegan as datas do Nadal e  
hai moito que celebrar e moito por  
reflexionar, como a necesidade de



loitar polas cousas que se queren.

Ainda que realizadas en branco e negro, por aquilo de que non pasa de moda e por contraste co colorido do calendario do ano pasado, **a alegría de vivir florece en cada unha das fotografías**. "Non quero gañarme a vida, quero vivir!!!", invoca a modelo do mes de febreiro, mentres na páxina seguinte outra compañeira sostén que "a vida non é para compadecela, é para vivila". E para animar a elo, no mes de marzo chaman a non perder o animo e os folgos: "Levántate, suspira, sorrí e segue adelante".

Todas elas foron modelos por un día, unha tarefa que desenvolveron con ilusión e humor, como sinalaban onte mentres repasaban o vídeo daquelas sesións e a experiencia positiva que supuxo. **Porque "a vida é aquilo que che vai sucedendo"**, como lembra a protagonista do mes de maio, e porque con esforzo e vontade todo é posible: "Nunca digas non podo", "sempre é cedo para renderse", avogan os rostros sorrintes de xuño e xullo.

As caras do cancro de mama son cada vez máis mozas, pero tamén o ímpetu e as gañas de facerlle fronte. Agosto lémbrennos que sempre hai algo que celebrar e para erguerse con ilusión: "Hoxe a vida regálache un día máis; éncheo de sorrisos". Botarlle un pouco de salsa para facer especial cada intre, como nos instan desde setembro: "O poder da imaxinación faínos infinitos". Ou recibir outubro con cara de primavera: **"Para días nubrados, paraugas de cores"**.

Mudar por fora e tamén por dentro, porque "cambias a túa vida ó cambiar o teu corazón", proclaman no mes de novembro, mentres en decembro animan a disfrutar cada paso, porque "como vives o teu día é como vives a túa vida". Con ilusión, como no calendario Adicam.

- 16 e 17 de outubro: XIV Xornadas sobre o cancro de mama

## Un fin de semana de intensa loita rosa

Cangas e a comarca súmanse á loita da Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama, Adicam, que durante estes días ofrecen unha enorme oferta informativa para retar a unha enfermidade que está moi presente na nosa rutina. Se onte foron protagonistas tratamentos como a radioterapia, o tamoxifeno ou a investigación de cancro de mama na a mesa redonda moderada polo doutor Jorge Cameselle e na que estiveron presentes diversos profesionais do sector



médico, hoxe é a quenda de profundar noutros temas vinculados coa enfermidade.

A partir das cinco da tarde, o director médico no Talaso Atlántico, Salvador Ramos Rei, exercerá de moderador en varios relatorios que versará sobre a fertilidade tras o cancro de mama, a cardio-oncoloxía, o tratamento do lindefema ou a unidade de mama do EOXI tras a reorganización hospitalaria. Os participantes tamén poderán realizar preguntas e expor diferentes cuestións aos profesionais que farán posible esta actividade informativa.

Despois das xornadas centradas en ofrecer información detallada sobre a enfermidade, tratamentos e outras cuestións, desde Adicam poñerán en marcha unha nova edición de “Camiña con Adicam”, que tinguirá durante a mañá de domingo os viarios da comarca de cor rosa. Nesta sétima edición, os organizadores esperan alcanzar o milleiro de participantes. Desde Adicam lembran a importancia de enfrontarse ao cancro co apoio social de particulares, familia e amigos e reiteran que esta actividade serve para dar ánimo e incrementar a forza a todos aqueles que padecen a enfermidade. O percorrido da marcha popular comezará en Bueu ás 9:45 horas e en Moaña ás 10:00 para chegar ao Concello de Cangas aproximadamente ás 11:45 da mañá.

- 18 de outubro: VII marcha solidaria CAMIÑA CON ADICAM

## Ao mal tempo, unha marcha rosa con paraugas de cores

A choiva non pode parar a vitalidade morracense. A pesar de que as condicións meteorolóxicas non eran as mellores para celebrar a sétima edición da marcha rosa da Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama, Adicam, os principais viarios que unen Moaña e Bueu con Cangas se tiñeron de rosa. Centos de persoas quixeron unirse a esta nova marcha solidaria que achega forzas e moita enerxía a todos aqueles que sofren a enfermidade e ás súas familias.

Entre os asistentes, moitos membros da asociación e representantes das corporacións de Cangas, Bueu e Moaña, así como algún que outro can que quixo sumarse á causa solidaria e que lucían panos rosas para unirse á causa. O Morrazo non defraudou e volveu mostrar a súa enorme solidariedade e moitos que non puideron sumarse ás marchas que partiron de Bueu e Moaña uníronse na meta para participar no discurso do final do camiño. A Casa da Bola volveu ser a meta da marcha solidaria de Adicam, ademais da sede dunha asociación que loita sen cesar e que demostra a súa coraxe os 365 días do ano.

As mensaxes de ánimo e cancións como “Adicam como mola merécese unha onda” achegaron forza a todas as persoas que están a retar á enfermidade. As palabras de forza non faltaron á cita nin durante o desenvolvemento da camiñada nin tampouco durante o discurso final, no que a alegría alagou o centro urbano de Cangas que, un ano máis, volveu renderse ante o intenso rosa solidario.



- 19 de outubro: charla sobre o proxecto kalanchoe e taller de danza do ventre (xornada de portas abertas con motivo do día internacional contra o cancro de mama)



- 26 de outubro: Apoio a Adicam do Marín Basquet.



- 31 de outubro: concertó benéfico en Viveiro



- Sábado 31 de outubro: Xornada de portas abertas de chi-kung



*Xornadas de portas abertas*

**CHI-KUNG**

*Sábado 31 de Octubre ás 10:00*

*Casa da Bola*

*(Valentín Losada 1 1º)*

*Inscríbete en ADICAM (Tlf 986 307158)*



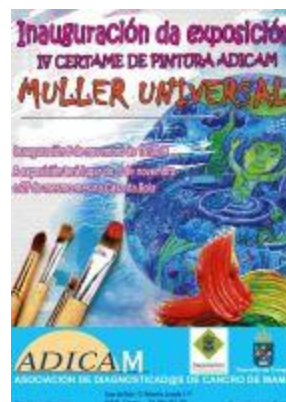
## NOVEMBRO

- 6 de novembro: inauguración da exposición das obras presentadas ó certame de arte “Muller Universal”

### Arte con forza de muller

***Adicam inaugurou onte a súa exposición “Muller Universal”, un evento que atraeu a decenas de admiradores da arte.***

A tarde de venres estivo marcada pola boa arte con corpo de muller. A figura feminina é a gran protagonista da exposición “Muller Universal” que onte inaugurou Adicam, a Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama. Ata o próximo día 27, a sede de Adicam, na Casa da Bóla, acollerá esta mostra que trata de enxalzar o papel da muller e o enorme poder de loita que garda a figura feminina.



Ademais de inaugurar a mostra, durante a xornada de onte tamén se fixo entrega dos premios do cuarto Certame de pintura de Adicam, unha actividade que se suma ao enorme abanico que ofrece unha asociación que loita con enorme forza contra unha enfermidade que non entende de idades.



- 10 de novembro: charla-debate “Enfermidades neuromusculares. Encontro ASEM Galicia-ADICAM”





- 18 de novembro: taller de Risoterapia en Darbo seguido da presentación do Proxecto Kalanchoe

**A Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama pon en marcha unha nova sesión de “Risoterapia, autoestima e empatía” en Darbo.**

Adicam, a Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama, continúa a bo ritmo coa súa ampla programación de carácter informativa e lúdica. Este mércores, a vella escola de Darbo acollerá unha divertida sesión de “Risoterapia, autoestima e empatía” que comezará ás cinco da tarde. O obxectivo desta actividade é poñer en valor aos participantes e mellorar o autoestima. Para a súa participación, é necesario formalizar unha inscrición previa na asociación, no teléfono 986 307 158.



**TALLER DE RISOTERAPIA: AUTOESTIMA E EMPATÍA**

"Charla-presentación do proxecto de investigación sobre o kalanchoe"

**MÉRCORES 18 NOVIEMBRE DE 2015**  
**A PARTIR DAS 17:00 HORAS**  
**NA ESCOLA VELLA (BIBLIOTECA DE DARBO)**

ORGANIZADO POR ASOCIACIÓN MULLERES PROCTIVAS DE CANCRO E ADICAM

USO MORAL: "TALLER DE RISOTERAPIA" A CARO DE CETA DECTO E JOES GANETILL

USO MORAL: "CHARLA-PRESENTACIÓN DO PROXECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE O KALANCHOE" A CARO DO CA. JOES GANETILL ECTO

Inscrición previa para RISOTERAPIA de 10 a 13 H. de luns a venres e martes de 17 a 19 directamente no local (Valentín Losada nº1, 1º, Cangas do Morrazo) ou no teléfono 986307158. Matrícula: 3 euros.

**Mucha Risa Pa' que NO NOS DUELA NADA**

**ADICAM**  
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.net  
adicamadicam@gmail.com



Ademais, ás sete da tarde haberá unha nova charla e presentación sobre o proxecto de investigación do Kalanchoe. Precisamente esta iniciativa promóvese desde Adicam desde hai medio ano e está a crear un enorme interese na poboación de Cangas e Moaña. Desde a asociación lembran que é importante dar a coñecer este proxecto baseado no kalanchoe, unha planta que podería servir como método preventivo da enfermidade.

- 21 de novembro: cena-baile



**ADICAM**  
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

**GRAN CENA BAILE**

SABADO DIA 21 DE  
NOVIEMBRE 2015

A LAS 22 H

EN CASA SIMÓN

PRECIO 32 €

Reservación Inscrición previa TLF 986 307 158

21 DE NOVIEMBRE

## DECEMBRO

- 1 de decembro: charla sobre o VIH

Con motivo do 1 de Decembro que é o día Internacional da Sida, Adicam organiza unha charla en colaboración con MEDICOS DO MUNDO sobre esta enfermidade que aínda que pensamos que xa está superada nada máis preto da realidade.

Por este motivo consideramos que é importante volver falar sobre esta temática.



- 4 de decembro: presentación do libro “La primeira meiga”, de Juan Prieto, coincidindo có café do primeiro venres de mes

A historia de María Soliño tamén se une contra o cancro

***O autor de “La primera Meiga”, Juan J. Prieto, doa parte dos beneficios da venda do libro a Adicam.***

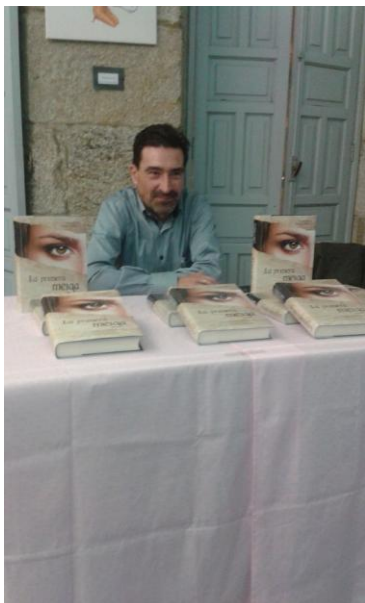
A solidariedade chega a Cangas da man da historia de María Soliño. O escritor Juan J. Prieto quixo homenaxear unha figura tan destacada na vila como María Soliño cunha novela na que poñer en valor a figura dunha muller moi valente. O libro “La primera Meiga” xa conquistou a moitos lectores da comarca e a súa venda tamén servirá para loitar contra o cancro. E é que o autor decidiu colaborar coa entrega de parte dos beneficios da venda do libro a unha asociación que se caracteriza por loitar con decisión contra a enfermidade.



**VENRES DE CAFÉ EN ADICAM CON  
JUAN J. PRIETO**



**DÍA 4 DE DECEMBRO  
ÁS 18:00 CAFÉ  
ÁS 19 H PRESENTACIÓN DO LIBRO “LA  
PRIMEIRA MEIGA” NA CASA DA BOLA**



A Asociación de Diagnosticade@s de Cancro de Mama, Adicam, quere agradecer o “apoio ofrecido” ao autor. O pasado venres, Juan J. Prieto presentou a súa obra na sede do colectivo, na Casa da Bola, e indicou aos asistentes como foi xestando un libro centrado en María Soliño, todo un referente para Cangas.

Ademais, reiterou a boa acollida da súa novela na comarca, un agarimo que se transmite directamente á asociación.

- 11 de decembro: inauguración da exposición “Aprendendo da pintura” de Olivia Morgado

La Asociación de diagnosticadas de cáncer de mama inauguró en su sede de Cangas una exposición bajo el título "Aprendendo da pintura", de Oliva Morgado. La exposición podrá contemplarse a lo largo de estas navidades y ofrece obras llenas de sentimientos, entre retratos y vistas de paisajes marcados por la luz que sabe reflejar la autora.



- 22 de decembro: festa de nadal



## VEN A DISFRUTAR DO NADAL NA CASA DA BOLA

O 22 DE DECEMBRO AS 18.00 H

ESPERÁMOSTE  
PARA DISFRUTAR  
DUNHA GRAN  
FESTA DE NADAL  
PODES  
COLABORAR CON  
ALGUNHA  
LAMBETADA



IMOS CELEBRAR XUNTOS ESTAS  
DATAS TAN ESPECIAIS!!!



- 22 de decembro: mercadillo de Nadal da escola



infantil Caracol a favor de Adicam.

Os veciños e veciñas de Cangas envórcanse co mercadillo benéfico en favor de Adicam

*Durante esta mañá, Eirado do Sinal acolleu o segundo “Mercadillo Benéfico do Nadal”, que realizouse para axudar á Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama. Os xoguetes que quedaron sen vender enviaranse a Siria a través da campaña promovida polo Concello.*

Os veciños e veciñas de Cangas sacaron unha vez máis a súa faceta máis solidaria esta mañá. A vila acolleu, en Eirado do Sinal, o segundo “Mercadillo Benéfico do Nadal” organizado pola Escola Infantil Caracol. A iniciativa tivo unha gran acollida e numerosos cangueses e canguesas aproximáronse para mostrar o seu apoio a través de compras e degustacións, sempre co transfondo solidario. A iniciativa levábase programando varios meses a través da recollida de xoguetes, libros e demais obxectos para vendelos a prezos baixos e doar a recadación íntegra a Adicam. Os xoguetes que quedaron sen vender destináranse a Siria a través da “Campaña Humanitaria de Axuda a Siria”, promovida polo Concello de Cangas desde a Casa da Xuventude durante este mes de decembro.



obxectos e xoguetes útiles incentivando a reciclaxe e o intercambio.

O mercadillo acolleu varios postos, como o de xoguetes, libros, doces típicos, produtos “deluxe” ou pezas e obras de artesanía, algunhas delas elaboradas polos alumnos e alumnas e polas profesoras. Ademais, contouse coa participación do DJ Manuel Rodríguez para amenizar a xornada con música, o chef Carlos Barreira con cociña en directo, un posto de Adicam cos traballos realizados e información do colectivo e animación para os pequenos e pequenas a través de globofexia, maquillaxe e bailes.

Desde a Escola Caracol recalcan que aínda que o fin último era conseguir fondos para Adicam, coa celebración deste mercadillo tamén se busca promover o hábito de compartir entre nenos e nenas, fomentar as habilidades artísticas, involucrar ás familias nun acto de solidariedade común ou reutilizar





- 23 de decembro: colaboramos có Concello de Cangas nas actividades de NADAL CON VIDA.



***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