

ACTIVIDADES ANO 2017

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 1345 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 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 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...

1. CALENDARIO DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE O 2017

ACTIVIDADES QUE CONTINÚAN 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

- INFORMATICA BÁSICA PARA O EMPREGO

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. O longo do ano 2017, acudiron un total de 200 persoas. a este servizo, tendo en conta que a él acuden tanto a persoa que esta a pasar por un proceso oncolóxico, como a súa familia. De estos 200 casos, podemos constatar que un total de 70 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recién diagnosticadas e os seus familiares, así como persoas que o longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse. Por outra banda, 5 casos,

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

-**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 **O longo de este ano acudiron un total de ...**

- **Programa de prevención do cancro de mama para mulleres maiores de 70 anos.** Unha vez á semana temos o pracer de contar coa presenza do Dr. Jorge Cameselle Teijeiro que realiza exploracións mamarias con cita previa a mulleres maiores de 70 anos. **Na actualidade e o longo do ano 2017, acudiron un total de ...**

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

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

- **Programa Camiñando en Rosa 2017.** Financiado pola deputación de Pontevedra

- **Programa de prevención e loita contra o linfedema 2017.** Financiado pola deputación de Pontevedra

- Reunións do **grupo de investigación ADICAM**

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

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

Programas novos:

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

“**Plan de Voluntariado ADICAM 2017**”, en colaboración con la Oficina de Voluntariado de Cangas.

“Programa apálpate”. Programa de prevención destinado as zonas rurais dos Concellos do Morrazo

ACTIVIDADES ANO 2017

XANEIRO

11 de xaneiro

Comezamos o mes de xaneiro, traballando có grupo GIP. Grupo Interactivo de Pacientes, igual que en anos anteriores, os pacientes, cordinados pola traballadora social da entidade, nace có obxectivo, para mellorar a atención que actualmente están ofreciendo hospitais na provincia de Pontevedra. Os nosos obxectivos son:

- escoitar aos pacientes
- Reunións periódicas para valorar o sistema sanitario
- Elaborar propostas de mellora
- Reunións cós directores e xerentes de todos os hospitais da Provincia de Pontevedra para constuir unha sanidade e calidade.

Actualmente, estamos incluídas no comité de humanización de Povisa, temos reunións periódicas ca xerencia do CHUVI.



12 de xaneiro

Presentación do programa “Ti queres? Ti podes! Cá laboración de ximnasio Disom e AFAMO. Cá colaboración de La Caixa. Programa de reforzo cognitivo e exercicio físico para pacientes oncolóxicos, o longo deste ano 2017, podemos decir que acudiron o taller de memoria un total de 15 persoas, sendo prevalentes no tempo; por outro lado o taller de exercicio físico, acudiron un total de 40 persoas.

13 de xaneiro Presentación do libro “por amor a ti, meu fillo” de María José Rodríguez. Presenta Paula Tenorio González, directora do CIM de Cangas. Na nosa sede, na Casa da Bola, no Concello de Cangas.



14 de enero



V Maasterclass de Zumba solidaria, a recadación fue destinada ao traballo realizado por parte do grupo de investigación ADICAM. O evento acudiron o redor de 50 persoas de todas a idades. Realizouse no pavillon de Rodeira.



16 de Xaneiro

Co novo ano, reanudamos as nosas camiñantas, en horario de mañana ou de tarde, coordinadas pola nutricionista da entidade.



16 de xaneiro



O mes de xaneiro foi un mes moi movido para Adicam e tamén comenzamos a mediados de mes o taller de informática básica no que participaron un total de 10 persoas en cada grupo, sendo dous grupos por semana. Cada un impartido por unha traballadora social da entidade.

O Longo do mes de xaneiro...

O longo do mes de xaneiro

O mes de xaneiro foi un mes movido para Adicam e mais para a nosa Nutricionista Alba Fernández Pestonit xa que durante este mes se levaron a cabo charlas-talleres dirixidas os nosos adolescentes sobre nutrición e hábitos saudables.

Fumos os seguintes centros:

- COLEXIO Eduardo Pondal 5º y 6º de Primaria
- I.E.S Rodeira ESO
- COLEXIO Casa de la Virgen ESO
- I.E.S Maria Soliño ESO
- COLEXIO Compañía de Maria ESO
- I.E.S Monte Carrasco 1º ESO



14 de xaneiro.

Curso “Reiki nivel I” método japonés. Con Daniel Amoedo.

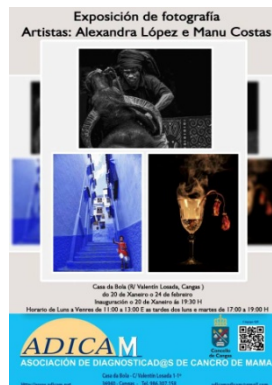
Participaron un total de 10 alumnos/as o longo de dous meses,



dous sesión por semana.

20 de xaneiro

Inauguración da exposición de fotografía de Alexandra López e Manu Costas. Outro venres máis inauguramos a exposición de Alexandra e Manuel, dous artistas con temáticas moi diferentes na súa obra, colaboramos con Alexandra a realizar o seu proxecto de fin de carreira; un dos obxectivos marcados era expor a súa obra.



25 de xaneiro

Seguimos traballando por toda a comarca, esta vez no C. P de Espiñeira
aller de Risoterapia en Aldán (colexio público de Espiñeira)



3 de febrero

O venres 3 de febrero e todos os primeiros venres de mes, temos café da amizade, onde pode participar calqueira persoa e pasar un rato ameno en compañía.

3 de febreiro

Conferencia sobre o cancro en Bayona o venres as 20:00 da tarde, sobre prevención no cancro a nivel xeral. Acudiron o redor de 30 persoas; impartida polo doutor Jorge Camelelle e Lidia Rojo.



7 de febreiro

Seguindo cás charlas de saúde a nivel xeral, tivemos unha charla-debate. Sobre “saúde e benestar ns persoas maiores. Trastornos da memoria”

Martes 7 de febreiro.charla debate “saúde e benestar nas persoas maiores. Trastornos da memoria”. Organizada polo grupo de charlas de ADICAM e no que participaron profesionais do ámbito da saúde xerontolóxica. Nesta ocasións tivemos un cheo absoluto, o redor de 45 persoas.



9 de febreiro

Fixemos difusión do labor que exerce unha traballadora social na asociación de pacientes oncolóxicos, para elo difundimos un escrito entre todos os socios/as: aínda que a este servizo pode acudir calquera persoas que está a pasar por un proceso oncolóxico ou os seus familiares.

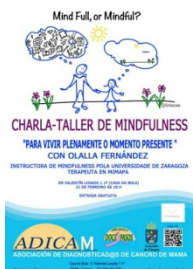
15 de febreiro

Nesta ocasións nos desplazamos o colexio de médicos de vigo para acudir a jornada “ quimioprevención, prevención primaria e secundaria do cancro no seu salón de actos” A charla foi impartida polo doutor Jorge Cameselle e tamén presentou a asociación a nosa Presidenta Olga Sotelo.



21 de febreiro

Encuadrado nas charla taller sobre mindfulness “ para vivir plenamente o momento presente” con Olalla Fernández especialista no tema, participaron un total de 30 persoas e incluso foi un taller teórico-práctico.



MARZO

1 de marzo

Non todo vai ser traballar e o día 1 de marzo, celebramos a festa de carnaval na nosa sede, a él acudiron dende os máis pequenos os máis maiores.



3 de marzo



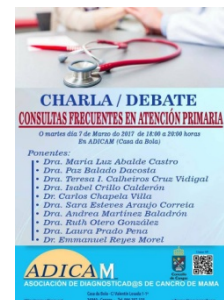
Seguimos cós venres de café...
e tamén inagurugamos a
exposición “psicolollages” de
Jorge González Meira

6 de marzo

Como case todos os meses, tivemos taller de risoterapia en Alento...

7 de marzo

Charla debate sobre “Consultas frecuentes en atención primaria”, nesta ocasións, o grupo de charlas de ADICAM decidiu impartir esta charla con especialistas en atención primaria, debido as dudas que reciben día tras días os profesionais.



8 de marzo

Inauguración da exposición “quince anos de arte en Adicam. Imaxe de muller” na asociación de mulleres de Moaña e con motivo co día da muller traballadora. Expandindo a imaxe da muller polo Morrazo e o nome de ADICAM...

E tamén o mesmo día, a nosa nutricionista,

Charla de nutrición en Compañía de Maria para os país do alumnado do centro.



11 de marzo

Dentro do proxecto doce pasos, organizamos un roteiro de plantas silvestres comestibles, dentro do proxecto doce pasos cara a saúde. Chegou a primaveira e ADICAM, e con elo, empezamos a camiñar, en compañía do Doutor en Bioloxía e o monitor de Pilates Juanra. Acudiron o redor de 50 persoas entre homes e mulleres.



23 de marzo



Unha nova sesión de risoterapia en Alento, porque dende ADICAM, traballamos con todo tipo de persoas e de mozos. Impartida polo Doutor Jorge Cameselle, Celia la frutera e Mari.

24 de marzo

Participación con outras asociacións na reunión promovida polo EOXI, para mellorar a calidade asistencial.



25 de marzo

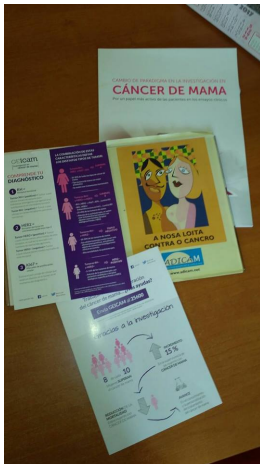
ADICAM participou na Asamblea Xeral Ordinaria de FECMA (Federación Española de Cáncer de Mama), na que acuden as asociacións que se inclúen na federación española.



Aproveitamos esta visita a Madrid para...

O pasado fin de semana representantes de Adicam reuníronse en Madrid coa [Fundación GEICAM](#) para fundir sinerxias e traballar nunha mesma liña a prol da Investigación en cancro de mama.

Os ensaios clínicos son unha realidade onde se reflicta o futuro dos novos tratamentos e dende [Adicam \(Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama\)](#) apostamos pola investigación e sobre todo polo Futuro.



ABRIL

1 de abril



O venres 1 de abril inauguramos a exposición homenaxe as nosas avoas, neste caso, exposición de fotografía de Dani Marcos; a temática da exposición serviunos de precedente para presentar o noso Certame de Arte.

2 de abril

Gran Gala de ADICAM, presentado pola nosa socia elaboradora Sonia Couto Troitiño pertencente a compañía de teatro de Cangas. O evento acudiron o redor de 400 persoas e como todos os anos, contamos ca participación do Auditorio Municipal de Cangas,



4 e 6 de abril

Taller sobre autoestima impartido pola nutricionista e pola psicóloga da entidade, Acudiron o redor de 12 persoas e organizouse dous grupos debido a alta demanda presentada.



4 de abril

Charla debate: “Resiliencia: a capacidade de adaptarse e superar a adversidade”. Nesta ocasión e como sempre que falamos sobre charla de saúde a nivel xeral, tivo lugar na nosa sede da casa da bola o primeiro martes de mes. Acudieron o redor de 30 persoas.



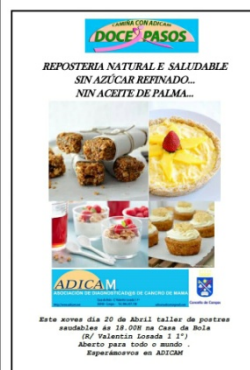
5 abril

Nesta ocasión en colaboración co Concello de Tui, impartidos unha charla sobre prevención do Cancro, na sala Felix da Area. Os ponentes foron os membros do grupo de investigación de ADICAM



20 de abril

Taller de postres saludables.
Coordinado e elaborado pola
nosa nutricionista Alba
Fernández. Acudiron o redor de
30 persoas.



21 presentación do Certame de Arte



Inauguramos o VI Certamen de ARTE “ Oficios da muller Galega de cómo patrimonio Inmaterial da Galiza. Con la coopeeración de la Deputación de Pontevedra. Este ano, contamos con moitisimas obras, chegando a traer obras de academia de arte de Coruña, esto nos leva conclusión conforme o certame de arte de ADICAM está crecendo cada vez máis.

25 e 27 de abril

Taller de formación básica de voluntariado, en colaboración con la Oficina Municipal de Voluntariado , e ca traballadora social e da formación para toda con nós de maneira enfocamos as xornadas por un lado os dereitos e nivel xeral, por outro o coa poboación en xeral, e que ofrece.



colaboración das nosas psicóloga, deuse unha persoa que quixera colaborar desinteresada. Para elo, dende varias perspectivas, deberes do voluntariado a trato co paciente, co familiar e por outro lado dos servizos



25 de abril

Nesta ocasión a Traballadora Social e representantes da Xunta directiva reúnenese con representantes da Xunta Directiva reúnenese con representantes da Seguridade Social. E tamén presentamos Adicam ás traballadora sociais da área snitaria do sur de Pontevedra

28 de abril

Colaboramos na II xornada oncolóxica de nutrición e estética organizada pola ortepecia acceda en Pontevedra.



II Jornada Oncológica de Nutrición y Estética

Desfile de moda de lencería y baño

28 de abril
Sexto Edificio del Museo de Pontevedra
(Aforo limitado)

Organizan: DEPUTACIÓN PONTVEDRA, ALTRAMINIO, acceda, SENDO

Programa:

- 17:00h. Presentación de la Jornada
María Tristán Otero (Directora de SENDO Centro de Prevención de la Dependencia y Promoción de la Autonomía y la Salud).
- 17:05h. Taller de Maquillaje y Estética Oncológica de la mano de Pierrefabre (Avène)
- 17:45h. Importancia de la Nutrición en Prevención y tratamiento del cáncer (Nutricia)
- 18:15h. Presentación de la novela corta "Por amor a ti, meu fillo" de la autora María José Rodríguez (Presentadora del desfile)
- 18:45h. Charla Doctor Jorge Cameselle Teijeiro, "Es posible la quimio-prevención del cáncer". Doctor en Medicina y Cirugía Especialista en Anatomía Patológica y Director del Grupo de Investigación en Oncología.
- 19:15h. Descanso- Suelta de globos
- 19:30h. Desfile de Lencería
Colección Lencería 2017. Amoen.
- 20:30h. Clausura
Yolanda Fernández Varela (Coordinadora de Acceda Ortopedia)
- 20:45h. Vino Español.

Colaboran: aecc, ADICAM, Avène, FARMAZUL, NUTRICIA, amoen, Optica Martinez

MAIO

5 de maio

Taller para aprender a facer “polbiños solidarios” coincidiendo có café do primeiro venres de mes, aproveitarmos para facer a unha sesión máis productiva e as nosas mozas, faceron polbiños para regalarlle os rapaciños neonatos, xa que ten beneficios para eles.



8 de maio



Dende primeiros de mes empezamos a traballar no mes do linfedema, xa que un mes o ano, adicamos un mes entero, sobre esta temática e sobre o problema que pode acarrear o diagnóstico de linfedema e sobre a prevención do mesmo.

As diferentes charlas maio, acudiron estiveron

Tamén, en Pontevedra, temos linfático e revisións en mulleres. O programa esta o dreaxe e as fisioterapeuta



que tiveron lugar o longo do mes de profesionais na materia e todas practicamente cheas.

colaboración ca Deputación de un programa gratuito de drenaxe periódicas de brazos con linfedema diagnosticadas de cancro de mama. coordinado pola traballadora social e información son realizadas por una especialista na temática.

9 de maio



Un día mái seguimos difundindo o noso estudos científico, neste caso tocounos dar a coñecer os avances que se foron levando a cabo dende o comezo do estudo. Tivo lugar na casa da bola, e ivbemos un cheo completo, se nos quedou pequena a sala.

Dentro do programa do linfedema escollimos este Luns para impartir unha Charla Taller “Sobre cuidados de enfermería post-mastectomía”. A charla acudiron un total de 20 persoas, a maioría de ela, persoas afectadas por un proceso oncológico de mama.

20 de Maio

ADICAM non para nin o fin de semana e colaboramos na iniciativa do CEIP Plurilingüe Riomayor en Santa Cristina de Cobres, fomentando o exercicio físico, o deporte nos máis pequenos e na solidariedade. Ata alí se desplazaron as mozas da Xunta Directiva para concenciar os máis pequenos,



23 de maio

O día 23 de maio, as chicas de Aeec, deron unha charla sobre o profesional da estética oncolóxica e sobre pequenos trucos a utilizar para cando se está a pasar por un proceso oncológico.



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa do Bolo - C/ Valentín Losada 1 1º
39100 - Cangas - Tel. 986.887.176

EL PROFESIONAL DE LA ESTÉTICA ONCOLÓGICA
“Gestión de la estética oncológica para profesionales de la imagen y colaboradores con ONG”

Lunes 22 de Mayo 11:00 horas en la sede de ADICAM
C/ Valentín Losada 1 1º (Cangas) -
Taller organizado por Adicam y Asociación Española de Estética Oncológica
Entrada libre y gratuita.





26 de maio



Nova exposición de cuadros de bodypainting “Exposición de sueños ocultos”, exposición diferente o que temos visto hasta ahora na nosa sala expositiva da casa da bola.

27 de maio

Colaboración nas Xornadas Interculturais organizadas polo CIM de Cangas. Todos os anos colaboramos cá posta dun posto informativo sobre o labor da nosa asociación e axudando o que se precise no acto.



30 de Maio

Dentro do programa doce pasos e aprovechando o bo tempo que tivemos, organizamos unha visita á Ecohuerta, fumos camiñando dende Cangas a Tirán e participaron o redor de 60 persoas. Como todas as actividades do programa 12 pasos son libres para todo o mundo e gratuitas.

XUÑO

2, 3 e 4 de novembro

Como dende fai tres anos, na residencia de tempo libre de Panxón celebramos a nosa “Convivencia en feminino. Saúde entre mulleres”, có mesmo obxectivo que os anos anteriores, crear un espazo común para elas, sendo así un evento lúdico e tamén diadáctico a súa vez. Nesta ocasión tivemos o placer de contar na inauguración ca Secretaria Xeral de Igualdade, Susana López Abella.



7 de junio

Outro primeiro martes de mes, esta vez nos tocou falar sobre “Reconstrucción mamaria cá Doutora Margaria Novo e Dr Gonzalo de Castro”.



15 de junio



Esta vez pasando fronteiras, dirixímonos a Boiro, da man do Doutor Jorge Cameselle e Lidia Rojo, levaron hasta Boiro e presentaron o estudo de investigación “*Quimioprevención do Cancro de mama mediante o consumo regular de Bryophyllum daigremontianum.*”

19 de xuño

O noso colaborador Pascual García e a Profesora Esther Barreal da Universidade de Vigo e membro do equipo de investigación de ADICAM, presentaron no Congreso Europeo de Biotecnología os primeiros resultados oficiais do estudo.

17 de xuño

Outro fin de semana máis, e en colaboración do C.R Vila de Cangas, Remo Outdoor, na praza das Pontes puxemos un posto informativo sobre o traballo e labor de ADICAM e fomentamos os hábitos de vida saudables e o deporte, repartimos froita e concienciamos sobre os bos hábitos.



25 de xuño

Fin de semana productivo; practicamos no XIII Congreso Nacional de Radioloxía no Hospital Alvaro Cunqueiro. Participamos na mesa de “Humanización nas probas diagnósticas” da man da compañeira Beatriz Arbones.



26 de xuño

Como non paramos, e somos moitas, podemos dividir os nosos esforzos, así que ese mesmo fin de semana, dúas representantes da Xunta Directiva de ADICAM participaron nun curso organizado por FECMA, na universidade Menéndez Pelayo.



29 de xuño

Acabamos o mes con nova exposición, nesta ocasión de Catalina Martínez.



30 de xuño



Un ano máis a gracias a Mostra Internacional de Teatro Cómico Festivo de Cangas, as nosas socias puideron participar no taller “ Muller imperfecta, Muller Feliz”. Tivo lugar na Casa da Cultura de Cangas e acudiron 15 persoas.





Somos conscientes da repercusión que pode ter o linfedema nas mulleres que o padecen, por eso, demoslle un novo impulso o noso programa de prevención.

XULLO

4 de xullo

Baixo a ventana da nosa sede, na Casa da Bola, tivemos o pracer de compartir ca xente da Mostra de Teatro Internacional Cómico festivo de Cangas, o programa matinal de Onda Cero



Do 17 ao 20 de Xullo



ADICAM tamén estivo na ponencia dos Cursos de Verano da USC-Talaso Atlántico Oncología Integrativa *“A persona, e no solo a enfermidade, como centro do proceso asistencial”*

AGOSTO

2 de agosto

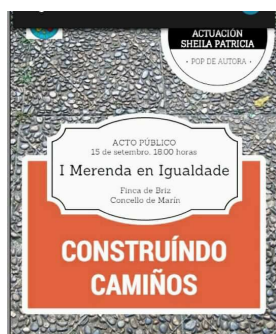


En agosto descansamos un pouco de todas as actividades programadas durante todo o ano, pero as Exposicións de pinturas non paran, e o día 2 inauguramos a dos Irmáns Sobreira, moi coñecidos na Vila de Cangas.

SEPTEMBRO

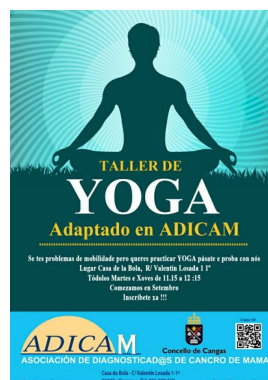
15 de setembro

Participamos en Marín xunto a outras asociacións de pacientes, na 1ª Merenda en Igualdade.

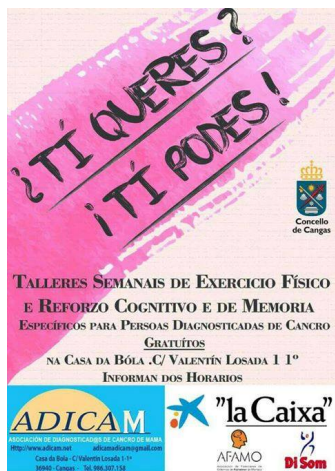


19 de setembro

Comezo do curso de yoga adaptado a persoas con mobilidade reducida, facendo o oiga adaptado a toda persoa, independentemente da súa mobilidade, xa que esta práctica pode ser accesible a todas as persoas. Participan un total de 6 persoas, sendo un taller de personalidade, debido ao perfil dos usuarios.



20 de setembro



Despues del Parón del curso, seguimos con el programa financiado por La Caixa ¿ Ti quieres? ¡ Ti podes! De exercicio físico e de reforzó cognitivo, para persoas que están a pasar ou pasaron por un proceso oncolóxico.

21 de setembro



Dentro do programa conectadas, e tendo en conta que ADICAM é unha asociación de pacientes, das cales moitas de elas son mulleres, escollemos o taller de menopausia de forma saúdable. Participaron un total de 20 persoas.

22 de setembro

Xa temosa ahí o mes de outubro, mes onde somos máis visibles, para elo e nas nosas mesas informativas, repartimos lazos de cor rosa feitos por as nosas mozas, dous tipos, para que escollan o que máis lle guste. O taller, tivo moita aceptación, partiparon o redor de 40 persoas, e temos que agradecer tamén os usuarios do Centro de Día AFAMO, por colaborar con nós na súa realización



23 de setembro

Como todos os anos, presentamos o noso calendario, esta vez é moi especial para nós, xa que foi elaborado por os nosos colaboradores Katia Soliño, Aberlardo Soliño e Lao. Nel aparece reflexado os diferentes grupos de traballo que conforman a nosa asociación, e que sen eles, non poderíamos desempeñar o noso labor tal e como a coñecemos, o factor humano e a súa solidariedade é imprescindible para elo.



27 de setembro

Dentro do programa 12 pasos cara a saúde, voltamos a deseñar unha andaina ata a Ecohuerta Ameixoadá, aproveitamos para ir dando un paseo, xa que facía un día espléndido, participaron o redor de 40 persoas entre maiores e os máis pequenos.



27 de setembro



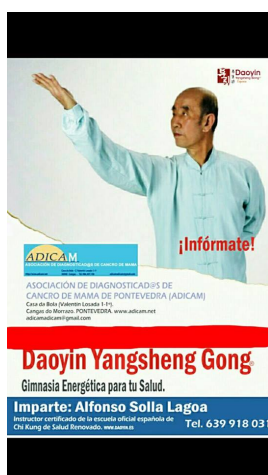
Comezo do novo programa de detección precoz e autoexploración apálpate, dirixido a mulleres residentes no ámbito rural, para elo organizamos varias charlas en diferentes asociacións de vecinos ou análogos, de zonas rurais do Morrazo, comenzando por Bercucedo. Nesta ocasión encheuse o aforo de 30 persoas. As Charlas son impartidas por unha das nosas colaboradoras

29 de Setembro

Un mes máis inauguramos exposición de arte, na nosa Sala Polivante, nesta ocasión contamos ca exposición de fotografía de Jose Montejano, foi unha das máis visitadas o longo do ano.



30 de setembro



Master Class de Chikung de saúde, específico para persoas diagnosticadas de cancro de mama, foi impartido na nosa sede, e aberta a todo o mundo que for a diagnosticadas de un cancro de mama, xa que sabemos que o Chikung mellora a circulación linfática, o noso equilibrio, os estiramento musculares.

OUTUBRO

Comezamos...

Presentación do programa de outubro de ADICAM, polo Día Internacional do Cancro de Mama.

PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2017 - 21 y 22 de Setembro ás 17:30 peonadas de lazo en ADICAM - 22 de Setembro ás 13:30h presentación Calendarie "Equipo Humán" - 29 de Setembro inauguración da exposición de Fotografía "MISTURA" de José Montenegro as 20:00h. - 30 Master Class de Dieyin (ZhiKung) para persoas diagnosticadas. "Programa de 12 pasos" as 10:00h. - 03 de Outubro (martes) : Charla- Colquio "Dilexia e outros trastornos da aprendizaxe" ás 18:00 na Casa da Bola R/ Valentín Losada 1º 1 (Cangas) - 06 e 07 de Outubro : "XVII Xornadas sobre o cancro de mama" no Salón de Plenos do Concello de Cangas - 10 de Outubro. Xornada de formación voluntaria ADICAM - 16 de Outubro "ADICAM CON MENOS" ás 18:00h Casa da Bola R/ Valentín Losada 1º 1 (Cangas) Mesas informativas : 19 Outubro : Busto-Marin; Hospitais Vigo y Pontevedra 20 Outubro : Cangas 21 Outubro : Illasla - 19 actos DÍA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA Día de Portas Abertas en ADICAM - 22 de Outubro VIII Marcha Solidaria "FINA AQUEÑA" - 24 de Outubro "Charla Químico-prevención- labirinto" Marín. Asociación Noveiro as 20:30h. - 28 Outubro. Sesión de Bioética. Auditorio Municipal de Cangas. as 10:30h. - 04 de Novembro 21h Homaxes en Memoria a Fina Acuña Graña. Auditorio de Cangas. Actuación musical de Sheila Patricia Entrada gratuíta. - 09 Novembro "TALLER DE RISOTERAPIA, AUTOESTIMA E EMPATÍA" na Casa da Bola. as 17:30h.	ACTOS DIA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA NA CASA DA BOLA 19 de Outubro 11:30 H PASARÚAS a cargo dos gaiteiros de "LUME DE CAROZO" 12:00 H LANZAMENTO DE GLOBOS LECTURA MANIFIESTO 17:30 LECTURA DO MANIFIESTO DO DIA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA 2017 18:30 LANZAMENTO DE GLOBOS ROSAS CONMEMORATIVO 18:30 CONCERTO DAS ALUMNAS DE DIANA TARIN. ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1º 1 48940 Cangas - Tel. 986.201.116 www.adicam.es	PROGRAMA CIENTÍFICO DAS XVI XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA ORGANIZADAS POR ADICAM Salón de Plenos do Concello de Cangas 06 e 07 de OUTUBRO de 2017 Venres 06 Outubro de 2017 Moderadora: Noeli Otero. Presentadora da Televisión de Galicia. - 17:00 Inauguración: Olga María Sobrado Pastoriza (Presidenta de ADICAM) e representantes dos Concellos de Cangas, Marín, Busto e Marín. - 17:30 "O cancro e a humanización dos seus cuidados". Mar de la Peña. Enfermeira experta en saúde mental en violencia laboral e de xénero. - 18:30 "A importancia da atención de Día" María del Pilar Rey Rodríguez. "En enfermeira do Hospital Xeral" - 19:30 Xestión de preguntas Sábado 07 Outubro de 2017 Moderadora: Dr. Laura Fernández Pérez. Oncóloga médica no CHUGA - 17:00 Evolución xénética e molecular do cancro. Profesor de xenética David Posada González, xefe do departamento de bioquímica xenética e inmunoloxía de universidade de Vigo. - 18:30 Investigación: "Quimioprevención do Cancro (Un estudo posen)" Lidia Polo de Dios, Enxeñeira Agrícola, Directora da Aula Medioambiental Prof. Dr. Pedro Pablo Gallego Velasco, Dpto. de Bioloxía Vexetal e Ciencias do Chan. Universidade de Vigo. Prof. Dra. Esther Barrial Rodríguez, Dpto. de Bioloxía Vexetal e Ciencias do Chan. Universidade de Vigo. Dr. Pascual García Pérez. Graduado en Bioquímica, Máster Bioloxía Molecular e Biotecnoloxía, Universidade de Vigo. Dr. Jorge Camarero Tejedor, Dr. en Medicina e Cirurxía, Director de Investigación Oncoloxía Clínica de Adicam. - 18:15 Xestión de preguntas e preguntas - 20:00 Acto de clausura.
---	---	--

2 de outubro

CHARLA-DEBATE
DISLEXIA E TRASTORNOS DA APRENDIZAXE



DÍA : 02 de Outubro de 2017
HORA : 18:00 horas.
LUGAR : Casa da Bola (Cangas)
C/ Valentín Losada 1-1º

Ponentes:

Dona Carolina Muñoz Mallo - Profesora de Audición e Linguaxe
Don José Manuel Fernández Sanromán - Profesor e Orientador
Doña Maribel Coello Cid - Profesora de Infantil e Primaria
Don Diego Sanmartín Villar - Licenciado en Filoloxía Inglesa

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA

Cancello de Cangas

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1º 1
48940 Cangas - Tel. 986.201.116
www.adicam.es

Como todos os primeiros martes de mes, o noso grupo de charlas organizou unha nova este mes adicado a " *Dislexia e trastornos da aprendizaxe*".

6 e 7 de Outubro

O día 6 e 7 de outubro, realizamos no Salón de Plenos do Concello de Cangas as nosas XVI Xornadas Científicas sobre cancro de mama. Este ano tivemos o pracer de contar con:



A convocatoria foi todo un éxito, cheando o aforo máximo o sábado 7 de outubro.

10 de outubro

Como xa fixemos en abril... e tendo en conta todo o traballo que desempeña o noso voluntariado en Outubro, organizamos as xornadas de formación, elas serán as encargadas de invadir as rúas da provincia de Pontevedra para informar, concienciar e sensibilizar por mor do Día Internacional do Cancro de Mama.



14 de outubro

O club de Balonmano Frigoríficos do Morrazo, quixo rendir unha homenaxe, a nosa Fundadora Fina Acuña e aproveitar o evento para apoiar o traballo da asociación, para



elo os xogadores, saíron o campo vestidos ca súa equipación rosa e cunha pancarta de ADICAM, os acompañaron membros da xunta directiva da asociación e con colaboradores da mesma.

16 de novembro

ADICAM CON MENOS

Ven coa familia a pasar a tarde a ADICAM
Conta contos e actividades infantís da man da Librería Infantil e Xuvenil
"El pozo de los tres deseos "

Lugar: Casa de la Bola (R/ Valentín Losada 1 1º Cangas)
Día 16 de Outubro ás 18:00 H.
entrada libre .



Este ano quixemos adicar un día os máis pequenos da casa; por elo, organizamos un contacontos en colaboración ca librería infantil el pozo de los tres deseos.

19 de outubro

DÍA DE PORTAS ABERTAS EN ADICAM

Ven a pasar o día en Adicam

O 19 de Outubro

Adicam manterá as súas portas abertas todo o día para que veñades e compartades con nós o día internacional do

cáncer de mama



PROGRAMA

11:30 H Pastarúas a cargo dos galeiros de "Lume de Carazo"

12:00 Lanzamento de Globos e Lectura do manifesto

17:30H Lectura do manifesto

18:30 Tirada de globos

18:30H Concerto a cargo de

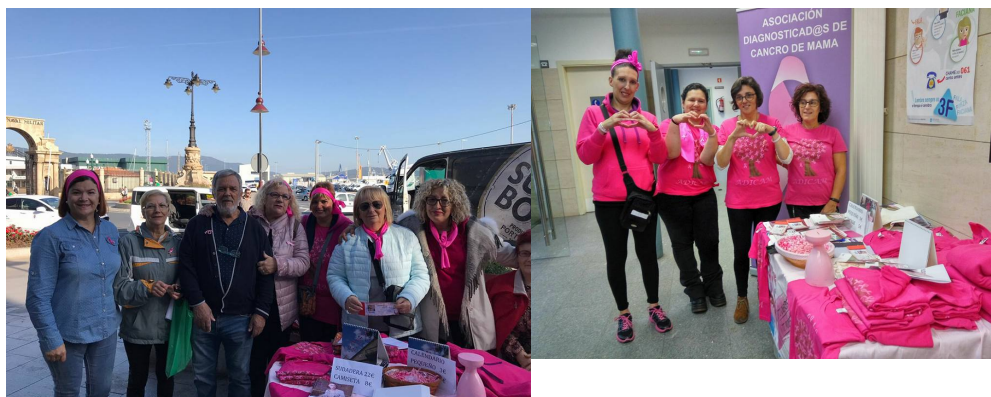
"Claudia y María"



Organizamos un día lúdico e para todos e todas os membros da familia, empezamos o día con gaiteiros e acabamos con un concerto de dúas mozas da zona. Pasando por a tirada de globos para visibilizar o noso traballo.

Do 19 de outubro ao 26 de outubro

Todos os anos, coincidindo co mes de outubro e para dar a coñecer o noso traballo; sensibilizar a poboación en xeral sobre o cancro de mama e súa prevención. Saímos as rúas de toda Provincia de Pontevedra. As mesas están formadas por voluntarias que previamente se formaron na asociación.



21 de outubro

Somos conscientes que este mes é no que somos máis visibles, e recibimos moitas colaboración en diferentes ámbitos, nesta ocasión as rapazas do club de Rodaballo de Baloncesto quixeron facer visible o labor da asociación e a para con as persoas que están a pasar por un proceso oncológico; por elo, saíron o campo conlazos rosas, e cá pancarta de ADICAM. Xogaron o seu partido en Baiona.



22 de outubro

Este ano, cambiamos o nome da Marcha, este ano, leva o nome da nosa fundadora, Fina Acuña, na súa IX Marcha solidaria. Este ano según os medios de comunicación contamos con case 2000 persoas que nos acompañaron dende Bueu e Moaña.



Con camisetas, suadoiros, pañuelos e lazos rosas. Casi dúas mil persoas saíron as calles do Morrazo, portando o cor é símbolo contra o cancro de mama, na IX Marcha Solidaria da Asociación de diagnosticad@s de cancro de Mama. O concluír se leu un manifestó elaborado por FECMA e se formou o lazo humano.

23 de outubro



Seguimos co programa de detección precoz nas zonas rurais, porque todo o mundo ten dereito a ter a información nas súas máns. Por agora, centrándonos nas zonas rurais do Concello de Moaña. Seguimos co programa en Meira; a partir de aquí se celebraron diferentes charlas nas asociacións veciñais, entrada libre e gratuíta.

24 de outubro

ADICAM, segue ampliando os seus espazos de traballo, esta vez, chegamos a Marín co proxecto de investigación a cargo do noso grupo. Impartimos a charla a cal acudiron un total de 25 persoas, impartida polo Doutor Cameselle e a Enxeñeira Lidia Rojo, en colaboración ca asociación de mulleres O Abeiro.

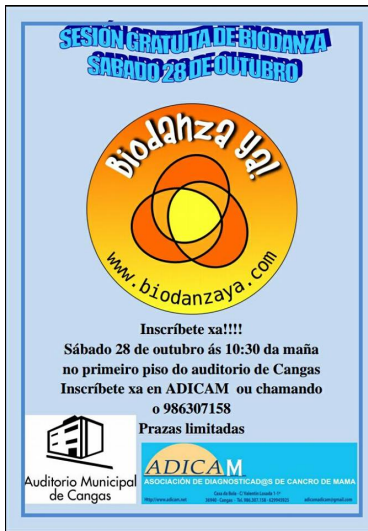


25 de outubro



Terceira charla do programa de prevención "Apálpate", participaron nel un total de 25 persoas, completaron o aforo, a charla, como en ocasións anteriores, están impartidas por un grupo de voluntariado, formado por persoas de ADICAM e tamén por a xunta directiva, que acude a elas para presentar a asociación.

27 de outubro



Sábado 27 de outubro con entrada libre e gratuíta para toda persoa que queira acudir , en colaboración có auditorio Municipal de Cangas. Participaron un total de 20 persoas



28 de outubro

Seguimos co prodrama “Apálpate” nas zonas rurais do Morrazo, nesta ocasión en Meira.



NOVEMBRO

DECEMBRO