

ACTIVIDADES ANO 2018

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 1500 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 asesoramento ás familias sobre as distintas prestacións e recursos existentes.
- Programa de voluntariado
- Terapia psicolóxica, individual ou familiar.

ÁREA DE ACTIVIDADES E PREVENCIÓN.

Obxectivos:

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

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

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

Accións-Actividades:

Cursos de relaxación, autoestima, memoria etc.

Cursos de prevención de linfedema

Cursos de ximnasia, ioga, pilates...

E continuamos cós nosos programas de:

- **Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama e ás súas familias. O longo do ano 2018, acudiron un total de 665 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 665 casos, podemos constatar que un total de 100 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recen diagnosticadas e os seus familiares, así como persoas que o longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse.

- **Asesoramento en Traballo Social** : Consultas gratuítas para mulleres que están pasando ou teñen cancro de mama así como as súas familias .A consulta realizarase con cita previa . O longo de este ano acudiron un total de 186 persoas

-**Asesoramento dietético: este ano 2018 tivemos a sorte de contar cunha nutricionista en plantilla**, asesora dietética e experta en reeducación alimentaria. Estas consultas son gratuítas para mulleres que están pasando ou teñan pasado por un cancro de mama e realízanse con cita previa O longo de este ano acudiron un total de 58persoas

- ***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 40 pesoas

- ***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 2018.*** Secretaria Xeral de Igualdade cofinanciado pola Unión Europea

- ***Programa Camiñando en Rosa 2018.*** Financiado pola deputación de Pontevedra

- ***Programa de prevención e loita contra o linfedema 2018.*** Financiado pola deputación de Pontevedra.

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

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

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

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

“***Plan de Voluntariado ADICAM 2018***”, en colaboración con la Oficina de Voluntariado de Cangas.

“***Programa apálpate 2018*** ”. Programa de prevención destinado as zonas rurais dos Concellos do Morrazo

XANEIRO

12 DE XANEIRO

Charla-Debate
CUIDADO DOS OLLOS E DA VISIÓN



Venres 12 de Xaneiro
as 6 da tarde, na sede de ADICAM
Casa da Bola,
Cangas do Morrazo

PONENTES

- Dra María Jesús González Blanco, Especialista en Oftalmoloxía Hospital Universitario Alvaro Cunqueiro de Vigo
- Dra. Rita María Blanco Rivas, Especialista en Oftalmoloxía Hospital Universitario Alvaro Cunqueiro de Vigo
- Dra. Liliane Pereira Brito, Especialista en Medicina Familiar e Comunitaria.
- Dona Susana Lastra López, enfermeira do PAC Cangas Moaña

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Concello de Cangas

Casa da Bola - C/ Valentín Louza 1 1º
36940 - Cangas - Tel. 986.307.156

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

Comezamos o mes e o ano cá primeira charla de mes o venres día 12 de enero, nesta ocasión o tema a tratar foi a Oftalmoloxía “Coidado dos ollos e da visión”, para abordar o tema, contamos con ponentes especialistas na materia

- Doutoradas e especialistas en oftalmoloxía Dra María Jesús González y Dra Rita Blanco, la Médica de Familia Dra Liliane Pereira (Lili P. Brito) e a enfermeira do PAC de Cangas Dña Susana Lasta



13 DE XANEIRO

VI Masterclass de Zumba

Solidario a beneficio de proxectos de investigación

Pabellón de Rodeira - Cangas 13 de Xaneiro as 20:00
Entrada Solidaria 3 euros
Fondo destinado a investigación !!!
Para todas as idades - Calzado deportivo

Clase impartida por
Noe Pérez, Loli, Fátima Ferradas, Karen Castañeda, y Ana Boubeta.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Concello de Cangas

Comezamos o ano con forza organizando a VI Masterclass de Zumba en favor dos nosos proxectos de investigación. Tivo lugar o sábado 13 de xaneiro no pavillon de Rodeira, nesta ocasión participaron o redor de 70 persoas entre adultos e cativos. Inda que o tempo non acompañou, consideramos a convocatoria un éxito.



15 DE XANEIRO

Un ano máis comezo ante a gran demanda establecéronse dous mércores, xa que limitados, moitos das e así tamén poden contamos cun

xestionou o curso. O persoas, a maioría

CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA



Escolle o teu grupo: Luns ou mércores

Horario: 10:00 a 12:00

Prezo: 3 €/mes

Necesaria inscrición previa no teléfono 986307158 ou na nosa sede. Prazas limitadas



do curso de informática básica; que presenta este curso, turnos, un o luns e outro o contamos con ordenadores participantes, traen o seu propio traballar en casa. Nesta ocasión profesor colaborador

curso asistiron un total de 20 mulleres maiores.

17 DE XANEIRO

Neste comezo de ano, non faltaron charlas sobre o noso traballo de investigación o longo da provincia de Pontevedra, impartidas polo membros do noso equipo de investigación. A charla acudiron un total de 70 persoas.

*Prevención del cáncer
¿podemos hacer algo?*

QUIMIOPREVENCIÓN DEL CÁNCER
UNA INVESTIGACIÓN PIONERA

Grupo de Investigación en Oncología Clínica (ADICAM)
Aula Medioambiental, Vigo
Grupo de Biotecnología Vegetal (BV06)
Dpto. Fisiología y Biotecnología Vegetal
Facultad de Biología Universidad de Vigo
Northampton Community College - Pennsylvania USA

Miércoles 17 de enero, a las 20:00 horas
TEATRO PRINCIPAL
C/ Paio Gómez Chariño 6 - 36002 Pontevedra

Patrocinados por:
Dr. Jorge Cameselle Teijeiro. Doctor en Medicina y Cirugía.
Director del Grupo de Investigación en Oncología Clínica ADICAM
Dr. Pedro Pablo Gallego Veigas. Dpto. Fisiología y Biotecnología Vegetal - UVigo
Dña. Lidia Rojo de Dios. Ingeniera Agrícola Directora de Aula Medioambiental

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNÓSTICOS DE CÁNCER DE MAMA

ASAMPO
ASOCIACIÓN DE SÍNDICOS DE MAMA

CONCELLO DE PONTEVEDRA

TEATRO PRINCIPAL

24 DE XANEIRO

O comezo do ano da un deles foi o de puntual, xa que o final o afora foi pequeno.

Taller de Escritura Creativa
Lugar: Casa da Bola
Mércores 24 de Xaneiro de 19:00 a 20:15
Grupo entre 5 e 10 persoas
INSCRÍBETE XA!
A sesión será de 3 euros



Impartido por:
Marisé Barreiro



lugar ao comezo de novos talleres, escritura creativa, fíxose esa sesión éxito de convoc

Ese mesmo día tamén acudimos a Nigrán xa que as nosas mozas do programa Apálpate, desprazáronse ata a Asociación de Mulleres A Camoesa para falar de autoexploración e a detección precoz. A charla acudiron un total de 15 mulleres moi interesadas e facendo a charla moi amena.



27 DE XANEIRO

MINDFULNESS

"Aprendendo a xestionar o estrés cotidiano"



Para persoas Diagnosticadas de Cancro
Taller Gratuito

A meditación mindfulness é unha poderosa ferramenta que podemos incorporar no noso día a día para reducir a ansiedade, depresión e o estrés asociados a momentos difíciles das nosas vidas. Cós técnicas de mindfulness aprendemos a entrenar a nosa mente para que este no presente, conseguindo unha maior estabilidade mental e mellor estado de ánimo.

Día 27 de Xaneiro

10.00 - 12.00

Sede de Adicam

Necesario inscrición ata o Martes 23. Prazas Limitadas
Imparte Raquel Flores profesora de yoga, formada en yoga e cancro por la profesora Amy Dera y meditación, por la Mindfulness Association.

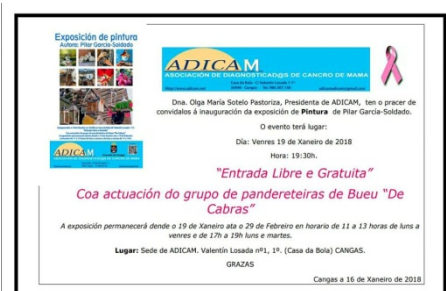


Taller de Mindfulness; tuvo lugar en la sede de ADICAM, na casa da bola, o taller desenroulouse baixo inscrición previa, e colaborou con nós, unha especialista formada na temática, acudiron o redor de 20 persoas, das cales as maioría foron mulleres,

29 DE XANEIRO

Mensualmente inauguramos exposicións de arte, cón fin de ensalzar a imaxe da muller e de promover a arte na nosa vila, a primeira deste ano foi unha

exposición de pintura e tivemos o pracer de contar con grupo musical, o evento asistiron un total de 22 persoas. A artista foi Pilar García Salgado.



30 DE XANEIRO



O noso equipo de risoterapia impartiu un taller na nosa sede na casa da bola o grupo foi homoxeneo, pasando dende os máis pequenos da casa os máis maiores, acudieron 33 persoas. A valoración do taller foi moi positiva, xa que o salir del os usuarios e usuarias que acudiron xa estaban pedindo un novo.

31 DE XANEIRO



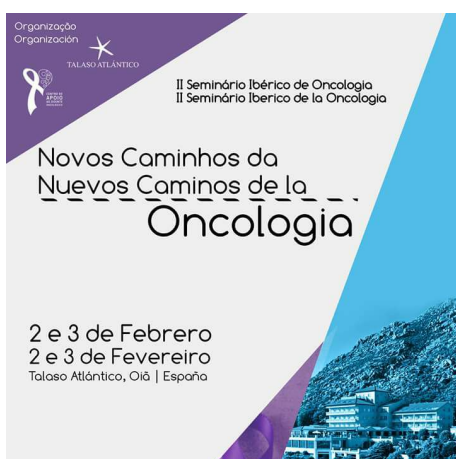
O día 31 de xaneiro foi un día moi especial para a nós e para a Asociación ADICAM, xa que inauguramos cunha tirada de globos na praza da Peregrina e cunha charla sobre autoexploración a nosa pequena sede en Pontevedra. O evento acudiron un centenar de persoas así como a xunta directiva de ADICAM e autoridades políticas de diversa índole. O longo de todo o ano 2018, estivemos na sede da Casa Azul.





FEBREIRO

2 e 3 DE FEBREIRO



Con motivo do día mundial do cancro, O Talaso Atlántico conjuntamente cō Centro de Apoio ao Doente Oncolóxico, organiza o 2º seminario Ibérico de Oncoloxía que tivo lugar o longo de dous días. Nesta ocasión participamos como asistentes no programa establecido.

2 DE FEBREIRO



En febreiro tamén nos puxemos a tope con novas iniciativas; unha de elas foi a realización dun corto polas nosas usuarias, no taller participaron un total de 8 mulleres, todas elas diagnosticad@s de cancro de mama ; foi impartido polo director do FIC Bueu Manuel Pena, en palabras del mismo...

“El taller se desarrollará cada miércoles, de 16.30 a 20.30 horas, en la sede de Adicam, en la Casa da Bola de Cangas. Las participantes conocerán cómo es por dentro el mundo de la realización y producción cinematográfica y posteriormente deberán poner en común sus ideas para concretarlas en un guión y en una posterior grabación. "Consideran que é un reto moi complexo, pero o afrontan con ganas e ilusión de facer un bo traballo", explica Manuel Pena, director del FIC Bueu.

La sección social del FIC Bueu es una apuesta que es posible gracias al apoyo de la Obra Social "la Caixa" y el proyecto con Adicam es una de las novedades de este año. "Con isto buscamos contribuír ao empoderamento persoal de diferentes colectivos, empregando o cine para romper barreiras e reivindicar a súa realidade", expone Manuel Pena. Esta sección social se completa con un taller similar en el Centro de Educación Especial de Vilagarcía y en el Juan XXIII proyecciones para niñas y niños hospitalizados en el Álvaro Cunqueiro y para personas mayores en los centros de día Bueu.”

2 DE FEBREIRO

ADICAM tivo o pracer de participar no documental realizado con Samsung e FECMA. Acudimos a súa presentación en Madrid, onde acudiu todo o elenco que realizou o vídeo, prensa a nivel nacional e diversas autoridades políticas.



“La exposición es una iniciativa solidaria de *Samsung* con motivo del **Día Mundial contra el Cáncer**, que se conmemora este domingo 4, en colaboración con la Federación

Española de Cáncer de Mama (Fecma) y la Sociedad Española de Oncología (Seom). Con ella se pretende reconocer el trabajo de los que día a día pelean por erradicar esta enfermedad. La exposición permanece abierta hasta el domingo en el espacio cultural "*Mood malasaña*". En la inauguración participó el vicepresidente de Samsung España, Celestino García; el vicepresidente de la Sociedad Española de Oncología, Álvaro Rodríguez-Lescure; y la vicepresidenta de Fecma, Toñi Gimón, entre otros”.

¡HOLA!

De izquierda a derecha: la oncóloga Esther Holgado; Toñy Gimón, vicepresidenta de la FECM; Olga Sotelo, presidenta de ADICAM; Lourdes Marcos, el Dr. Álvaro Rodríguez-Lescure, vicepresidente de SEOM; Manu Brabo, María José Juan Martínez y Llanos Garvía García, de la Asociación Amiga de Murcia, Pilar Araujo Vidal y Luis de la Peña, director de Marketing de Samsung.

©Javier Alonso



3 DE FEBREIRO



O equipo de balonman da nosa comarca, colabora activamente con ADICAM; nesta ocasión quixeron que representantes da nosa asociación levaran con eles para entrar o campo a nosa pancarta e adicarnos un tempinho a esas loitadoras e ir có símbolo que nos caracteriza a nosas camisetas, a súa segunda equipación do mesmo cor coincidindo có día Mundial do Cancro.

5 DE FEBREIRO

Seguimos có programa Ti queres , ti podes de estimulación cognitiva, regularmente a ximnasia acudiron por sesión 12 persoas, sendo estas cambiantes o longo de 2018, xa que moita xente en tratamento acudiu estando de baixa. O taller e totalmente gratuito e acudiron persoas de todo tipo de cancro.



VAMOS XUNTOS a CAMIÑAR

CAMINA CON ADICAM DOCE PASOS

RECORDEA BEBER AUGA

OS BENEFICIOS DE CAMIÑAR

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

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

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

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

HORARIO DE ANDAINAS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	10:00-11:00		10:00-11:00	
		18:00-19:00		

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

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA

Ese mesmo días comezamos cás caminatas, a elas acudiron o longo do ano un grupo de personas con discapacidade por un lado e logo poboación a nivel xeral que se animou a compartir este espazo con nós e cunha voluntaria e có persoal da entidade , sempre c obxectivo de facer a actividade de maneira amena e lúdico, e tamén de fomentar os hábitos de vida saudables.

17 DE FEBREIRO

O noso equipo de risoterapia e colaboración con outras Pontevedra encadaradas Permanente de Risoterapia Pontevedra, neste caso para a

OBRADOIRO DE RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL

A cargo de Monitores Expertos Formados na **ESCOLA PERMANENTE DE RISOTERAPIA**

Data o 17 de Febreiro 2018
Lugar na Casa Azul do Concello de Pontevedra
Sala Valdecorvos, 4ª planta
Rúa Sor Lucía, 4, 36002 Pontevedra
Horario de 11,00 a 13:00

Organiza ASSEII (Asociación Socio Sanitaria Educativa Inflamatoria Intestinal)
Máis información no: 698 191 366
digestivo.pontevedra@mail.com

ESCUOLA PERMANENTE DE RISOTERAPIA

Colaboran

intelixencia emocional en asociación da provincia de dentro da Escola impartiron un taller en asociación ASEII

20 DE FEBREIRO

Unha das nosas loitas recurrentes e que todas as persoas teñan información e se o precisan teñan toda a información sobre que son os coidados paliativos, xa que sabemos que hai moito descoñecemento sobre esta temática; por elo e fora das charlas de saúde a nivel xeral de maneira excepcional , impartíuse na nosa sede en Cangas unha charla sobre esto, para elo contamos con diversos profesionais que entran en xogo neste tema; traballadora social, psicóloga e médica, tanto do área sanitario de Vigo como da area sanitario do Sanles; a charla acudiron un total de 70 persoas, deixando pequena a nosa sala polivalente

“Coidados Paliativos: Atención ó final da vida”
CHARLA-DEBATE

MARTES 20 DE FEBREIRO DE 2018 AS 18:00 H.

NA SEDE DE ADICAM CASA DA BOLA C/ VALENTÍN LOSADA 1-1ª CANGAS

PONENTES:
Irene Esperón Rodríguez, Psicológa Clínica, UCP Hospital Meixoeiro.
M^{ra} Jerús Lago Vilaboa, Traballadora Social, UCP Hospital Meixoeiro
Dra. Rosa Conde Alonso, Médico da Unidade HADO-PAL do Hospital do Salnés

No coloquio tamén contaremos coa participación de:
Dra. Marta Mariño Martínez, MIR de Familia
Dra. Ruth Otero González, MIR de Familia
Dra. Teresa Isabel Calhines Cruz Vidigal, MIR de Familia
Dra. Paula Duplco Lorenzo, MIR de Familia
Dra. Ana Duarte Pérez, Médica de Familia del PAC Cangas-Moal

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

Concello de Cangas
“Casa Azul” Rúa Sor Lucía Nº 4 - (Despacho 5)
36002 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925
adicam@cam.es



23 DE FEBREIRO



O noso equipo de investigación acudiu a dar unha charla, en colaboación cá asociación ASCAM de Ponteareas, Asociación como a nosa adicada as persoas con cancro de cancro de mama. A charla acudiron un total de 30 persoas da zona, enriquecendo unha vez máis o noso traballo; xa que un dos nosos obxectivos e a coordinación entre asociación para dar un mellor servizo as nosas pacientes.

RESUMO DO MES DE FEBREIRO

Febreiro - Continuamos co programa “Ti queres, Ti podes” e con sesións de Reiki gratuitas para persoas diagnosticadas de cancro.

9 Febreiro - Empezamos coa campaña para os comercios e empresas co lema “*Por un mundo sen cancro*”.

17 Febreiro - Taller de Risoterapia e Intelixencia Emocional na Casa Azul (Pontevedra).

20 Febreiro - Charla Debate sobre Cuidados Paliativos “*Atención ó final da vida*”.

21 Febreiro - Comezo do Taller en colaboración co Festival Internacional e Curtametraxes (FIC) de Bueu.

26 Febreiro - Charla de Quimioprevención co equipo de investigación de ADICAM con Jorge Cameselle Teijeiro en Ponteareas.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA

Casa da Bela - C/ Valentín Losada 1-1º "Casa Azul" Rúa Sor Lucía 1º 4 (Despacho 56)
36940 - Canga 36902 - Pontevedra

https://www.adicam.net Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

MARZO

6 DE MARZO



En colaboración cá Asociación Doa Saúde Mental de Cangas o Martes 6 de Marzo, se realizou unha charla sobre esta temática, nesta ocasión a charla foi impartida polos propios usuarios/as, contando as súas vivencias dende que os diagnosticaron, estaban acompañados pola terapeuta ocupacional da asociación pero prevaleceu o realto de eles en todo momento. Acudiron o redor de 35 persoas.

2 E 8 DE MARZO



ADICAM pertence o Consello Social de Igualdade, por tanto colabora activamente en todas as iniciativas propostas polo Concello; ademais este ano 2018; o Consello de Igualdade da nosa Vila, decidiu adicar varios eventos do mes a nosa Fundadora Fina Acuña, persoa moi comprometida cá vila.

A todas as propostas que se desenvolveron por parte do Concello, uniuse a nosa de por o noso gran de área de adicarlle a nosa querida Fina unha exposición con fotos da súa vida, e da súa ledicia que deixou no Concello. A inauguración acudiron o redor de 80 persoas.



11 de MARZO



ADICAM participa na ruta guiada e organizada pola Illa dos Ratos que ten parada na nosa sede para que as persoas que acudiron un total de 30 persoas podan ver a exposición sobre Fina e facer un breve resumo da súa traxectoria o longo dos anos

12 DE MARZO

Un ano máis seguimos dando información os pequenos e pequenas da importancia de levar unha boa alimentación e da práctica do exercicio físico, este ano abordamos diferentes colexios da cidade de Pontevedra, onde a nutricionista desprazouse a varios cursos para impartir charlas sobre esta materia, este é un pequeno exemplo de elo.



17 DE MARZO



O sábado 17 de Marzo, organizamos xunta cá entidade Solidaridade Galega, unha charla sobre a situación das mulleres en Nicaragua, acudiron 40 persoas, a maioría mulleres interesadas no traballo da activista Nicaragüense

20 DE MARZO



Como realizamos actividades por todo o Morrazo, organizamos un taller de Cociña con Algas na Praza de Abastos de Bueu, que foi todo un éxito, acudiron o redor de 54 persoas



RESUMO MARZO

Marzo - Continuamos co programa “Ti queres, Ti podes” e con sesións de **Reiki Gratuitas** para persoas diagnosticadas de cancro.

⇒ 1 Marzo - Taller de **Risoterapia** (Aldán)

⇒ 2 Marzo - Inauguración da **Exposición de Fotografía de “Fina Acuña”** ata o día 6 de Abril na Casa da Bola.

⇒ 6 Marzo - Proxecto Abrements. **Charla-Debate sobre a “Saúde Mental”** coa colaboración da Asociación Doa.

⇒ 8 Marzo - ADICAM súmase os actos polo día **Internacional da Muller**.

⇒ 18 Marzo - ADICAM participa coa Illa dos Ratos no día internacional da Muller.

⇒ 15 Marzo - **Taller de Nutrición** para diagnosticad@s de cancro impartido por Laura pardo Pumar - Nutricionista de ADICAM e en colaboración con Ángela Gallego Cadabón.

⇒ 15 Marzo - Convocatoria para pacientes de Cancro (**GIP - Grupo Interactivo entre Pacientes**).

⇒ 17 Marzo - Asamblea Ordinaria.

17 Marzo - **Charla-Debate “Feminismo e Axuda Galega en Nicaragua”**

⇒ 20 Marzo - Taller de “**Cociña con Algas**” na praza de Abastos de Bueu impartido por Gustavo Soliño.



ABRIL

6 DE ABRIL



Un día máis as nosas mozas do programa apálpate desprazáronse o rural da comarca de Pontevedra, nesta ocasión a Gorgullon, asistiron o redor de 20 persoas



7 DE ABRIL



1º Gala Solidaria de Coros en Moaña, no IES As Barxas, acudiron un total de 200 persoas que pasaron uha magnifica velada, entre compañeiros e escoitando os seus

12 ABRIL



Nova sesión de nutrición para persoas diagnosticadas de cancro e para a poboación en xeral, nesta ocasión abordamos a tematica das carnes. Acudiron o redor de 15 persoas. Impartido pola nutricionista da entidade

20 DE ABRIL

O Colexio de Santa Cristina, colaborou con ADICAM cos seus cortes solidarios, a favor de ADICAM para que as persoas diagnosticadas de cancro de mama poidan acceder a pelucas dunha maneira solidaria e sen coste para elas.



O mércores e tendo en conta que agora tamén estamos instalados en Pontevedra, desenrolamos unha charla de reiki cós monitores que o levan a cabo na nosa sede en Cangas, para dar a coñecer o que é.

MAIO



MES DO LINFEDEMA DE ADICAM 2018

Os talleres terán lugar na Sede de Adicam C/Valentin Losada Nº 1 1 (sala expositiva)
Entrada libre e gratuita (Excepto marcha nórdica)

Venres 4 de Maio 17:00 H. Charla: "A necesidade de previr o linfedema", Lois González Dopazo. Fisioterapeuta

Luns 7 de Maio 18:00 H. Charla taller: "O coidado da pel no proceso oncolóxico", Silvia Pérez Losada. Especialista en Estética Oncolóxica e propietaria do Centro Essencial (Vigo)

Luns 14 de Maio 18:00 H. Taller Practico: "O exercicio físico en pacientes de cancro de mama. Raquel Carragal da Costa Licenciada en CC da Actividade Física e Deporte. Diplomada na especialidade de Educación Física *Imprescindible acudir con roupa cómoda

Luns 21 de Maio 18:00 H. Charla taller: "Low Pressure Fitness: traballo postural, respiratorio e hipopresivo" PRI Pinsach CEO de Low Pressure Fitness e co-desarrollador do método LPF

Sábado 26 de Maio 10:00 H. Ruta Marcha Nórdica por el litoral de Cangas, necesario inscripción (límite de prazas ata o 23 de maio) Salida Sede de ADICAM

Lugar: Sede de ADICAM en Pontevedra. Rúa Sor Lucía Nº 4, Casa Azul, Sala Valdecorvos
Márcores 30 de Maio ás 18:00. Charla: "O Linfedema. Prevención e Tratamentos" Gloria Felpete Piedra e María Araújo Rey, Traballadoras Sociais de Asociación Galega de Linfedema.

Logos: ASOCIACIÓN GALEGA DE LINFEDEMA (AGL), VIGO ENTRENA, ali@ia, Low Pressure Fitness, Fisiolois, ADICAM, ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA, Essencial, DEPUTACIÓN PONTEVEDRA, Concello de Cangas.

O longo de todo o mes de maio, Adicam organiza un mes adicado o Linfedema un dos efectos secundarios máis recorrente nas persoas que sofren a extracción dos ganglios Linfáticos. Nesta ocasión tratamos varios campos relacionados, estética, exercicios hipopresivos, fisioterapia, pilates adaptado a pacientes oncolóxicas, e marcha nórdica para mellorar o tema do drenaxe linfático.

TALLER DE HIPOPREVISOS



TALLER DE ESTÉTICA



7 DE MAIO

Comezo na nosa sede en Pilates adaptado a pacientes de cancro, o taller e con esta patoloxía que poda do Pilates.



Pontevedra, un día a semana de oncológicos, de calqueira tipo gratuito para calqueira persoa beneficiarse do uso terapéutico

7 DE MAIO

VII Certame de Arte "ADICAM"



VII Certame de Arte "ADICAM"

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

¡Participa!

Convidámose a participar no:
VII Certame de Arte "ADICAM"
O tema do concurso versará en torno a
"Lingua Galega, Lingua Materna"
A participación está aberta a toda a
poboación. Podes consultar as bases en
www.adicam.net

DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA

¡Participa!

Presentación ante os medios de comunicación do VII Certame de arte de ADICAM, este ano relacionamos a Lingua Galega, Lingua Materna, a partir desta convocatoria os artistas puideron entregar as súas obras ata setembro, cada vez son mais os diferentes pintores que concursan neste certame subvencionado pola Deputación de Pontevedra.

14 DE MAIO



Dentro do mes de Linfedema ADICAM organizou un taller teórico práctico sobre o exercicio físico n pacientes con cancro de mama, foi unha sesión puntual de 3 horas, cá que se tratou os beneficios do exercicio físico con pacientes de esta patoloxías, acudiron 8 persoas.

23 DE MAIO

Nova Charla no rural nesta colaboración con Fademur, elas moi interesadas na cargadas de dúbidas sobre situación de alarma



ocasión en Camabados en asistiron 10 mulleres todas autoexploración e moi como actuar ante unha

26 DE MAIO



Tivemos o pracer de facer marcha nórdica cós mozos de Vigo Entrena na praia de Rodeira, ahí a este grupiño da foto ensináronlle os beneficios da mesma para o drenaxe linfático dunha maneira teórica práctica, así como os pequenos trucos que poden realizar no día a día para evitar que se produza o edema.

30 DE MAIO

Charla "O Linfedema. Prevención e Tratamentos"

Impartida por Gloria Felipe Piedra e Mari Arango Rey, Traballadoras Sociais da Asociación Galega de Linfedema

Tel. 986 56 51 52 / 986 56 51 53

Mércores 30 Maio

18:00h

Lugar
Sede de Adicam en Pontevedra
Rúa Sor Lucía N°4
Casa Azul - Sala Valdecorvos

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

Concello de Cangas

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA

Para acabar o mes do Linfedema, falamos sobre a prevención e os tratamentos do mesmo, na nosa sede en Pontevedra, para poder levala a cabo contamos cá colaboración da Asociación Galega de Linfedema expertos na materia, acudiron a redor de 26 persoas, xa que non solo se trataou o Linfedema nas extremidades superiores; senon tamén o Linfedema non membros inferiores.

XUÑO

1 DE XUÑO

Un ano máis en colaboración en Ruta cá Depo fumos de Excursión a Arousa un total de 55 persoas entre socios/as e colaboradores. Pasaron una xornada super entretenida entre todos e todas e fixemos unha ruta espectacular.





Excursión a Arousa

(Illa da Toxa, O Grove, Museo da Salga, xacemento Lanzada)

Domingo 17 de Xuño

Necesaria inscrición previa antes do 01 de Xuño

Saída da Estación de autobuses de Cangas ás 8:45

Prezo: 12 €/persoa

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

8 DE XUÑO A 10 DE XUÑO

Un ano máis e grazas a colaboración da Secretaria Xeral de Igualdade, na residencia de tempo libre de Panxón organizamos unha xornada lúdica e unha convivencia entre mulleres onde elas poidan compartir un momento de unidade entre elas. Para elo este ano establecemos a planificación que se ve a continuación e reunimos a 55 mulleres de diferentes patoloxías crónicas e de procesos oncolóxicos.



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

Concello de Cangas

CONVIVENCIA EN FEMININO 2018: SAÚDE ENTRE MULLERES. PROGRAMACIÓN			
HORARIO	VENRES 8 de Xuño	SÁBADO 9 de Xuño	DOMINGO 10 de Xuño
9.00		ALMOORZO	ALMOORZO
10.00		PILATES NA PRAIA DE PANXÓN Monitor Juana	XINECOLOXÍA E UROLOXÍA FEMININA Dra. Xefeme López (Urología) Dra. Sabela Iglesias (Xinecología)
12.00		EXCURSIÓN GUIADA	
13.00			
14.00		COMIDA	COMIDA
17.00	INAUGURACIÓN e MERENDA	TEMPO LIBRE	
18.30	Medrando Xuntas. COACHING Patricia Torrado Silva	CONECENDO A REFLEXOLXIA-TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO Mónica Amaro Andrea Otero	
20.00 - 21.00	CEA	CEA	
22.00	SALUD SEXUAL E XOSUETTERIA EROTICA Emma Placer Noriega Sexóloga	Sesión Dance con DJ	



12 DE XUÑO



Nesta ocasión o grupo de charlas realizou unha chara de saúde sobre diferentes afeccións que poden dañar o noso sistema respiratorio; para ele contamos con especialistas sobre o aparato respiratorio. Foi na nosa sede de ADICAM na sala polivalente e encheuse xa que unha problemática que afecta a moita xente da comarca do Morrazo e de redores.

14 DE XUÑO



Nova sesión de dúas horas teórico práctica sobre alimentación para persoas diagnosticad@s de cancro de mama ou persoas que poden estar interesadas nesta temática en concreto.

Participaron un total de 10 persoas, entre familiares e persoas afectadas. Foi impartida pola nutricionista da asociación

18 20 Y 21 DE XUÑO



O noso alumno en práctica baixa a supervisora da tutora, impartiu e deseñou un taller sobre psicoloxía positiva, no que participaron 11 persoas, entre homes e mulleres no que aprenderon a manexar as súas emocións a través de dinámicas e dunha maneira lúdica.

XULLO

3 DE XULLO



En colaboración cá mostra de teatro cómico de Cangas, desenrolamos una taller para os nosos socios/as para, nesta ocasión t tivemos o pracer de contar con Carmen Abizanda reñecida no mundo da dramaturxía; ela foi a encargada de impartir o taller e de dinamizar o taller “ A terapia das palabras”; 14 mulleres qu se empoderaron a través das palabras.

8 DE XULLO



Como traballamos para facer visible o noso labor o longo do ano; desprazamonos ata Cuntis invitadas pola organización para montar una mesiña informativa sobre a asociación

26 DE XULLO



Celebramos a tradicional Maasterclass de Zumba o aire libre, na alameda de Cangas, acudiron o nredor de 50 persoas xa que tocounos ola de calor, para o ano máis e millor!



AGOSTO

18 DE AGOSTO



As nosas rapazas tamén montaron unha mesiña informativa e con sensibilización no festival Vilariño Folk.

SEPTEMBRO

6 DE SEPTEMBRO

Grazas o programa de Conectadas de Setembro a Decembro, se desenrolou na Casa da Bola en Cangas o programa Conectadas, nesta ocasión tivemos un curso de fotografía, acudiron un total de 25 mulleres o número máximo de persoas admitidas no curso.



21 DE SEPTEMBRO

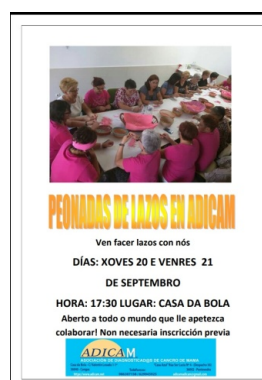


Nesta ocasión nos desprazamos ata San Vicente do Grove para seguir falando de autoexploración mamaria, acudiron un total de 13 mulleres



20 E 21 DE SEPTEMBRO

Calentando motores para outubro, e as nosas colaboradoras, fixeorn unha quedada como xa e tradicional para realizar as peonadas dos lazos que se reparten nas mesas informativas de outubro e durante todo o ano para dar visibilidade a causa, foron un total de 22 mulleres que pasaron unha tarde amena e diferente en compañía





22 DE SEPTEMBRO



En Vilaboa celebrouse o Canteira Fest, o primeiro festival galego, integrado unicamente por mulleres; ata alí fomos invitadas para montar unha mesa informativa para sensibilizar e dar visibilidade a nosa causa

24 DE SEPTEMBRO

Un ano máis presentamos o noso calendario solidario, este ano contamos cás superheroinas de ADICAM, mulleres que pasaron ou están a pasar por un proceso oncolóxico, este ano foi todo un éxito e a prensa tanto escrita como a televisión a nivel autonómico, fíxose eco do noso calendario realizado por una maquiadora, con técnicas de BodyPainting e un fotógrafo profesional.



OUTUBRO

4 DE OUTUBRO



Unha das nosas Traballadoras sociais acudiu a xornada formativa en Madrid sobre cancro de mama organizada por FECMA no Ministerio de Sanidade, coincidindo có mes no que se celerba o día internacional do cancro de mama

5 E 6 DE OUTUBRO



Xa é sabido que o mes de outubro e o máis frenético para nós, comezos o mes cás xornadas científicas organizadas por ADICAM que tiveron lugar no salón de plenos os días 5 e 6 de outubro, este ano como novidade, contamos un día con temática social que afectaban as mulleres a nivel laboral por un lado e a nivel psicológico por outro; o venres acudiron o redor de 100 persoas, para nós todo un éxito o ser a primeira vez que se imponía un rol social; por outro lado o sábado tratamos temas máis médicos como os tratamentos dirixidos e a onco fragilidade do paciente; nesta xornada fumos un total de 250 persoas.



9 DE OUTUBRO



Como cada ano, o noso compromiso é formar as persoas que están nas mesas informativas situadas nos hospitais o 19 de outubro e en toda a Provincia; dando información sobre a prevención e sensibilización fronte o cancro de mama e tamén sobre como se traballa en ADICAM. Este ano fixemos dúas sesións unha en Cangas e outra en Pontevedra. Entre as dúas sesións acudiron 10 persoas.

14 DE OUTUBRO

Cine científico no auditorio có apoio de ADICAM e outras asociación de pacientes, mostrouse este excelente traballo a todo o mundo que quixo acudir o evento e coñecer un pouco a realidade diaria das persoas que sufren enfermidade raras acudiron o redor de 200 persoas.



15 DE OUTUBRO

ADICAM con nenos/as encheuse de maxia na nosa sede e a verdade tivemos un cheo total, de feito os pais e nais dos nenos e nenas que acudiron, estiveron fora da sala, o redor de 50 pequenos, se divertiron cós Mago Paco e o seu Show



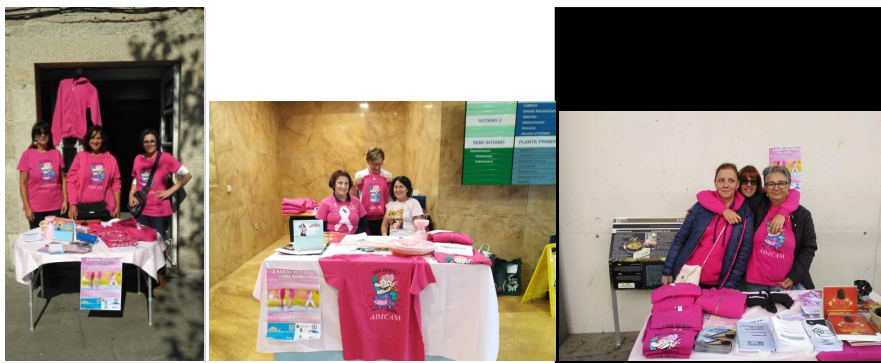
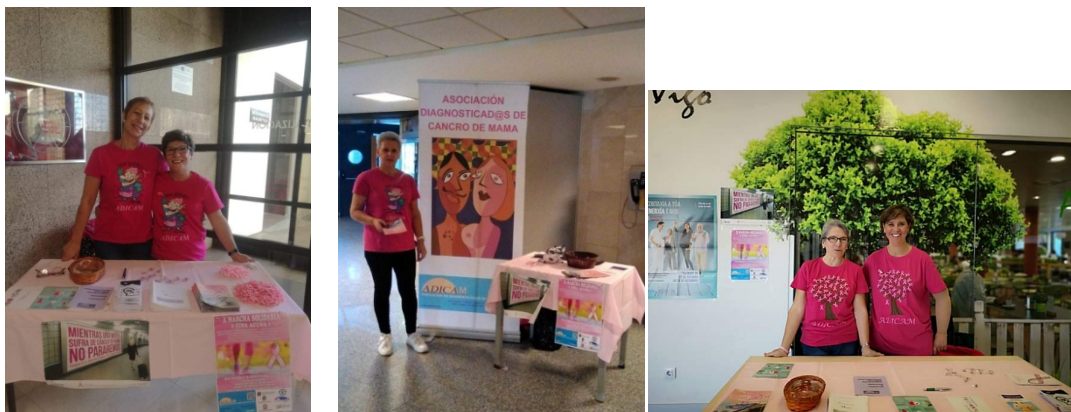
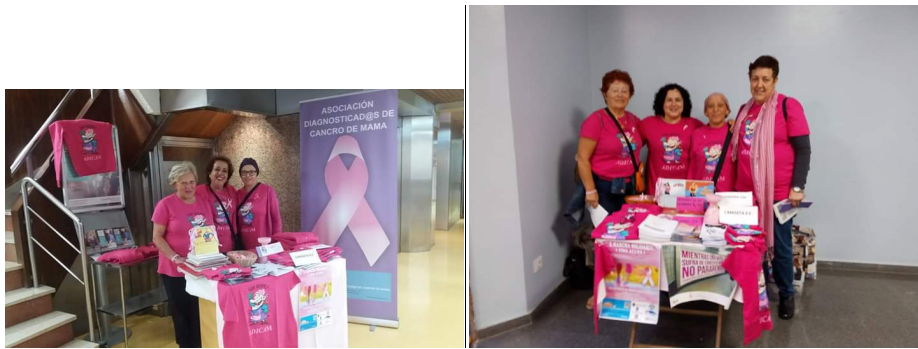
19 DE OUTUBRO

Xornada de Portas abertas



O día 19 de outubro, coincidindo co Día Internacional do Cancro de Mama, organizamos unha xornada lúdica o longo de todo o día na nosa sede en Cangas e tivemos dende lanzamentos de globos, ata acabamos con un pequeno concertó para os que se acercaron o evento. Tamén tivemos as mesas informativas en todos os hospitais da provincia de Pontevedra

Mesas informativas



21 DE OUTUBRO





Este ano a nosa X Marcha foi todo un éxito, según protección civil acudiron o redor de 2500 persoas, de todas as partes da provincia, Marín, Moaña. Bueu, Vigo, Pontevedra... foi un día lúdico e festivo que nos encheu de orgullo ver todas as persoas que nos apoiaron no noso evento máis multitudinario.

24 DE OUTUBRO

Nova edición do taller de na nosa sede de moito interese entre as familias do Concello de limítrofes, acudiron un maiores os programa da TVG a

oncoloxía estética, nesta ocasión Pontevedra, o taller despertou persoas afectadas e as súas Pontevedra, e poboacións total de 14 persoas afectadas, e a acompañantes. Incluso foi un grabar.

26 DE OUTUBRO



Como novidade este ano, celebramos un evento lúdico en Vigo, o noso obxectivo, sabemos que ambicioso tinguir a súa príncipe de Rosa, para elo desprazamos ata alí o séquito do Morrazo e se incorporaron moitas viguesas e vigueses a elo, tivemos un dinamizador do evento, bailamos Swing cá escola Swing On e enchimos a calle do Príncipe de cor e alegría, sempre có fin de concienciar sobre a importancia da detección precoz no cancro de mama e dar visibiliade a nosa causa. Acudiron o redor de 250 persoas.

28 DE OUTUBRO



Para por este ano o colofón final o nosos eventos de outubro a Asociación de Darbo de Daravelo deunos o premio polo noso traballo o longo dos anos e a nosa querida Fina como a presidenta fundadora. Sentímonos moi orgullosas que o noso traballo sexa visible e tanta xente sea consciente de elo e o noso labor sea recoñecido por diferentes colectivos do Morrazo.

RESUMO DA PROGRAMACIÓN DE OUTUBRO

PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2018 - 14 Setembro Presentación película Médica ADICAM - 15 setembro Inauguración Exposición Fotografía "Encantos do Morrazo" de M. González Casa da Bola. Vista libre ata o 31 Outubro - 20 e 21 de setembro ás 17:30 pernoctadas de lazos en ADICAM - 01 de Outubro ás 20:30h as 20:30 h, presentación Calendario ADICAM 2019 - 02 de Outubro (martes) Charla-Debate ás 18:00 na casa da Bola "ENFERMEDADES AUTOMUNES" - 05 e 06 de Outubro ás 17:00: "XVII Xornadas sobre o cancro de mama" no Salón de Plenos do Concello de Cangas - 8 de Outubro formación voluntariado ADICAM. 18:00 H "Fale Voluntario de ADICAM... ¡tambén podes participar na Asociación!" - 15 de Outubro ás 18:00H "ADICAM CONVENIOS" O Mago Pazo "Mouza Pazo". - Mesa informativa: 18 Oct: Marín e Bueu 19 Oct: Cangas e Hospitaís Vgo e Pontevedra 20 Oct: Moaña 17 Oct: Pontevedra 19 de Outubro Actos DIA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA na casa da Bola "DÍA DE PORTAS ABERTAS (revisar o programa)" - 21 de Outubro X Gran Marcha "FINACIJA" con saídas de Bueu (9:45h) e Moaña (10:00h) - 26 de Outubro "A via Príncipe Filipe de rosa" - 28 de Outubro Evento Entrega premio Deriveto 2018 (ente ano o premio Deriveto recan na nosa Asociación) Salón de Plenos do Concello de Cangas - 2 de Novembro Inauguración ás 19:30 "Exposición do VII Certame de Arte" Casa da Bola - 5 Novembro Charla-Debate ás 18:00h "¿DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TUAS MANOS. APRÁTE?" - 8 Novembro Taller de Riscotape na Casa da Bola ás 17:00. (Precisase inscrición) - 10 Novembro 10:00H "CAMIÑA CON ADICAM" SENDEROUSO CONSCIENTE"	ACTOS DIA INTERNACIONAL DO CANCRO DE MAMA NA CASA DA BOLA - 11:30 h Pasarías a cargo dos galeiros de "Lume de Carozo" - 13:00 h Lanzamento de globos, lectura manifesto - 19:00 Lanzamento de globos rosas conmemorativo e lectura do manifesto - 19:30 Proxeccións: * Corto "Fale calado" realizado por Adicam no FICBUEU * Película médica "A Riscoterapia é unha cousa moi seria" - 20:00 Concerto entrada libre "Velvet", Casa da Bola  	PROGRAMA CIENTÍFICO DAS XVII XORNADAS SOBRE CANCRO DE MAMA ORGANIZADAS POR ADICAM Salón de Plenos do Concello de Cangas 05 e 06 de OUTUBRO de 2018 Venres 05 Outubro de 2018 MODERADORA: CARMEN ABIZANDA. Profesora de Literatura Dramática na Escola Superior de Arte Dramática de Galicia. 17:00h INAGURACIÓN DAS XVII XORNADAS CIENTÍFICAS. Presidencia de ADICAM Olga Sotelo Pastoriza, representantes dos Concellos de Cangas, Moaña, Bueu, Marín e da Deputación de Pontevedra 17:30h "SITUACIÓN LABORAL ACTUAL DA MULLER ANTE UN DIAGNÓSTICO DE CÁNCER" - Paula Martínez Molares. Licenciada en Dereito pola Universidade de Santiago de Compostela con Máster en advocacía pola Universidade de Vigo e o Colexio de Avogados de Pontevedra e Ourense en sesión e resolución de conflitos na universidade de Vigo (Avogada do Despacho Maco Legali) - Cristina Fernández Álvarez. Graduada en Relacións Laborais e recursos humanos e sociolaborais. Curso Superior en Seguridade social e dereito laboral. (Avogada do Despacho Maco Legali) 18:30h "A VIDA DESPOIS DO CANCRO" - Xosé Eduardo Rodríguez Oleiro. Psicolóxico Clínico. Unidade de Saúde Mental de Cangas (EUVI Vgo). Presidente da Sección de Psiquiatría e Saúde do Colexio Oficial de Psiquiatras de Galicia. 19:30 Quenda de Preguntas Sábado 06 Outubro de 2018 MODERADOR: Carlos Gómez Zurruarain. Facultativo especialista da Área: medicina do traballo unidade de prevención de riscos laborais servizo de medicina preventiva Hospital de Moscorro 17:00h "A FRAXILIDADE DOS PACIENTES" - DR. FRANCISCO BARÓN QUARTE. Vogal da comisión de ética e deontoloxía do Colexio Oficial de Médicos da Coruña e facultativo especializado do Área de oncoloxía médica no complexo hospitalario da Coruña 18:00h "TRATAMENTOS PERSONALIZADOS PARA O CANCRO DE MAMA" - DR. MANUEL CONSTENLA FLORES. Xefe do servizo de oncoloxía do complexo hospitalario de Pontevedra 19:00 Quenda de Preguntas 19:30 Entrega do premio ADICAM
---	--	---

NOVEMBRO

3 DE NOVEMBRO



“Adicam une arte e lingua nai

A asociación entrega os premios do seu sétimo certame artístico

Samuel González Soliño cunha obra titulada "Rexurdir", Eva Silva Suárez con "Da A á Z... pero en galego" y Antonio Serrano Casaus con "Galicia inmaterial" son os gañadores dos premios do VII Certame

de **Arte** que convoca Adicam, que este ano tiña como temática "Lingua galega, lingua materna". O fallo do xurado deuse a coñecer onte nun acto oficial de inauguración, que tivo lugar na sala de exposicións do local social de Adicam, na Casa da Bola.

Este ano presentáronse ao redor dunha ducia de traballos, que poderán verse na sede de Adicam durante todo este mes de novembro. O horario de visita será de luns a venres de 11.00 a 13.00 horas e os luns e martes tamén será posible acudir en horario de tarde, de 17.00 a 19.00 horas, con entrada completamente libre. O xurado encargado de elexir os gañadores estaba integrado por representantes da xunta directiva de Adicam; a decana da Facultade de Belas Artes de **Pontevedra**, Silvia García; o médico en graduado en Belas Artes José Luis Bueno; e o artista Xoaquín Agulla Pizcueta. O tema que debían tratar os artistas, "Lingua galega, lingua materna", foi escollido pola Deputación de Pontevedra, que patrocina este certame. O gañador recibirá 300 euros, o segundo premio conleva 200 e o terceiro 100. O acto inaugural de onte contou coa música do grupo Trezklowski”

6 DE NOVIEMBRE



Esta vez tocounos na nosa casa en Cangas, desenrolar unha nova charla sobre autexploración mamaria, acudiron un total de 10 persoas que non as parou nin o temporal, Foi impartido por Pilar Rey e o Doutor Sobrino

8 DE NOVIEMBRE

Traballadoras e membros da Xunta Directiva de ADICAM desprazaronse a Coruña para seguir aprendendo sobre o cancro de mama, e a temática que o relaciona



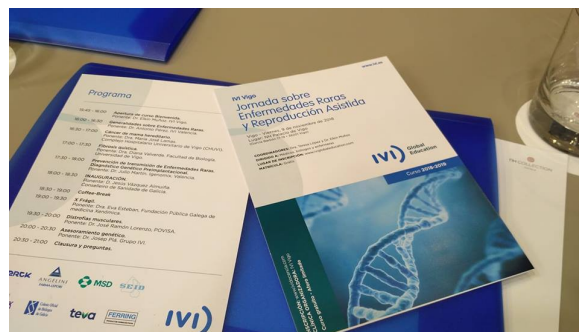
8 DE NOVIEMBRE



Unha nova entrega dos talleres de risoterapia para ir acabando o mes de outubro cun sorriso na cara, participaron un total de 25 persoas, é dicir o cupo do taller estivo cheo como sempre que se fai un taller de este tipo.

9 DE NOVIEMBRE

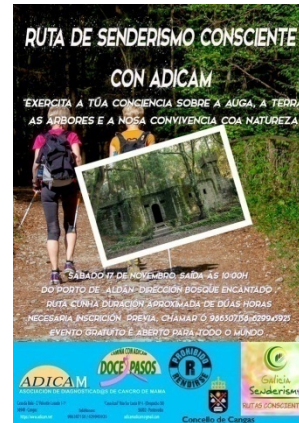
A formación é imprescindible para o noso equipo de traballo, por este motivo, sempre que se poida decidimos acudir as charlas organizamos polo IVI sobre a fecundación en mulleres afectadas por cancro de mama, entre outras enfermidades crónicas, as



xornadas acudiron profesionais médicos relacionados con este ámbito.

17 DE NOVIEMBRE

Ruta de senderismo conscientes polo Bosque Encantado de Aldán, acudiron un total de 30 persoas que se desprazaron ata a ruta. Foi feita por unha persoa experta en senderismo que guiou a ruta



25 DE NOVIEMBRO



Adicam estivo presente en Cangas e en Santiago nos dous actos organizados un polo Concello de Cangas e outro pola Secretaria Xeral de Igualdade en Santiago, ADICAM pertence o Consello de Igualdade do Concello de Cangas, e por tanto colabora activamente nas diferentes iniciativas promovidas polo Concello nesta liña; este ano e como vemos na fotografía da dereita, participamos na manifestación por un lado e por outro no manifesto colectivo promovido polas diversas asociación de mulleres



28 DE NOVIEMBRE

“Cuatro 'goyas' de la Medicina para investigadores gallegos

El grupo de investigación en Oncología de la Asociación Adicam resultó el más premiado del festival de cine médico "Videomed"

Elena Ocampo Vigo 28.11.2018 / 02:08

De izq. a dcha., el realizador, Miguel Ruibal; la presidenta de ADICAM, Olga Sotelo; el operador de cámara José Abdón y el director del Grupo de Investigación de ADICAM, Jorge Cameselle. // FdV

- *Fotos de la noticia*

La protagonista del vídeo "Enfermedad de McArdle", una gallega afectada precisamente por esa rara patología, tardó veinte años en lograr un

diagnóstico. En nombrar ese mal que le impedía caminar, correr o hacer ejercicio. Llegaron a decirle a su madre que era "una niña vaga". Sin más. A un médico que haya visto el trabajo dirigido por el doctor Jorge Cameselle y realizado por el centro de Investigación en Oncología Clínica, Adicam, sobre esta dolencia que acarrea el deficiente metabolismo del glucógeno en el organismo, quizás se le hará más sencillo reconocer la enfermedad o, al menos, le facilitará pensar en ella ante una sospecha. Este es solo un ejemplo de lo que puede conseguir un vídeo a la hora de difundir y visibilizar una dolencia rara.

Y quienes también lo saben bien son los miembros del Grupo de Investigación en Oncología Clínica de la Asociación de Enfermas de Cáncer de Mama, Adicam, de Cangas, que acaban de ganar cuatro de los 33 premios en el Certamen Internacional de Cine Médico, Salud y Telemedicina, "Videomed". Son considerados los "Premios Goya" de la Medicina. Y es que se trata del festival de cine médico más importante del mundo en español y a esta edición, recién celebrada en Badajoz, concurrieron 119 películas llegadas de países como Holanda, China o EE UU.



Cuatro películas presentadas por Adicam han recibido el Premio de Genética, por el vídeo sobre "Enfermedad de McArdle"; el Premio enfermedades raras, por el trabajo sobre "Enfermedad de Charcot-Marie-Tooth"; el Premio relación médico-paciente, por "La risoterapia es algo muy serio", y dos de los colaboradores más jóvenes han sido premiados con el Premio "Videomed Junior", por el trabajo sobre "Enfermedad de Niemann-Pick", que además de una estatuilla y diploma honorífico, conlleva 1.000 euros. En ese vídeo, además de detalles médicos y descriptivos de la enfermedad, las cámaras nos acercan al universo de Xián, joven diagnosticado de Niemann-Pick, al relato directo de su madre, Julia Mariño y a imágenes del joven en la playa con su hermano. Gracias al tesón familiar, el **Sergas** administró este año por primera vez en Galicia un tratamiento experimental para esta enfermedad en el hospital Álvaro Cunqueiro.

Este Grupo de Investigación de de Adicam está formado por un grupo multidisciplinario de voluntarios: médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales y monitores de risoterapia. Todos ellos son los coautores de los trabajos audiovisuales premiados, aseguran. "El premio es un estímulo enorme. Hemos creado un equipo multidisciplinar de profesionales extraordinarios", reconoce el doctor Jorge Cameselle, que tiene todos los vídeos colgados en su canal de Youtube. "Hacemos películas sobre enfermedades raras porque queremos darles visibilidad", justifica, "queremos generar empatía para potenciar las investigaciones; sensibilizar aún más a la población". El investigador asegura que "aunque se denominan raras porque afectan a un número bajo de personas, son casi 7.000 las enfermedades descritas bajo esa denominación, por lo que al final, tocan a muchas familias", matiza.

Así que ahora los galardonados dedican los premios a las personas que padecen enfermedades raras, a sus familias y a las Asociaciones de enfermos como Adicam, Alento, Asseii, Asem **Galicia**, Avempo, Doa Saúde Mental, Aspavi, Aspanex, Doga, Fundación IgualArte, Aeeg o Agaela, entre otras. "Sin todas ellas, estos premios no serían posibles", aseguran. Del mismo modo, la cantidad en metálico del premio ha sido donada a la propia asociación Adicam para promover las investigaciones que realizan.

27 DE NOVIEMBRE



Siguiendo cá vinculación cá cultura; ADICAM puxo en marcha a iniciativa da creación dunha Revista Digital Literaria; xa sacou o primeiro número, esta revista vai ser en formato dixital todas as súas edicións. Calqueira persoa pode acceder, sempre que o súa publicación supere o comité editorial, os relatos poden ser contos, relatos, reseñas, entrevistas... a dirección da revista revistadigitalliterariaadicam.wordpress.com, a iniciativa foi a través de Vanesa Paz, colaboradora activa de ADICAM.

DECEMBRO

2 DE DECEMBRO

O día 2 de decembro, colaboramos no Concello de Moaña cá Peña Motera os Matapardales en dinamizar a recollida de alimentos

solidarios; para as familias do Concello de Moaña.



4 DE DECEMBRO



Para acabar o ano o grupo de charlas organizou unha charla “Dano cerebral adquirido e calidade de vida; e para elo contamos cós profesionais da asociación Alento de Dano cerebral adquirido.

5 DE DECEMBRO

A última exposición de arte do ano 2018, fixéronnas os rapazas que acuden a Patchword asociación, elas mostraron o seu traballo, O cal era moi variado, e diferente xa que esta moitas maneiras.



o longo do ano a nosa traballo, O cal era moi técnicas e pode utilizar de

10 DE DECEMBRO



A asociación de Alfombristas de Bueu e a Asociación de Veciño da Banda do Río, levou a cabo unha conmemoración polo 70 aniversario da declaración dos dereitos humanos. Adicam foi invitada o evento para ser unha das entidades que leu no balcón do Concello de Bueu.

11 DE DECEMBRO



O martes 11 tivemos unha nova sesión sobre oncoloxía estética e o uso do pañuelo para persoas que están a pasar o pasaron por un proceso oncológico, durante esta sesión as mulleres aprenderon a cuidarse a pel e coñecer os produtos que mellor eran para elas; tamén a por o pañuelo de diferentes formas e maneiras; porque ben sabemos moitas veces a imaxe que ten unha peroa ten de ela mesma afecta na súa autoestima

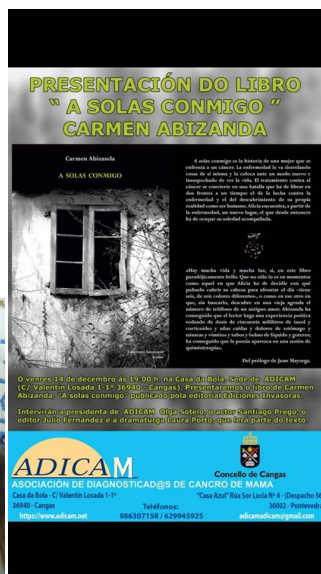
12 DE DECEMBRO



Co motivo das festas navideñas, gústanos ter un detalle cás nosas socias e ca xente que día tras día colabora de corazón con nós por este motivo, e para brindar por estas fechas organizamos na nosa en Pontevedra, unha pequena merenda con entrada libe e gratuita, acudiron 19 persoas, despois de elaborar a recetas saludables, degustamos unha merenda entre todos os paticipantes.

14 DE DECEMBRO

Presentación na nosa sede do libro
“A solas conmigo” memorias de
como a súa autora pasou por un
cancro de mama



19 DE DECEMBRO



O igual que en Pontevedra, en Cangas non íbamos a ser menos e organizamos unha pequena merenda de nadal, esta vez amenizada polos nosos queridos gaiteiros que nos acompañan últimamente a todo o que facemos, comezamos así o nadal rodeadas de xente que nos quere e nos apoia nas nosas diferentes iniciativas.

26 DE DECEMBRO



Estas son as nosas rapazas que se encargaron nesta ocasión de apoiar a iniciativa promovida polo Concello de Nadal ccon Vida e a facer manualidades cos pequenos da vda, aínda que heladiñas, viron encantadas do evento que tivo lugar en Cangas.

E así acabamos o ano cun ambiente de Nadal e con moitos propósitos para o ano qu ven e con a mesma ilusión d e seguir traballando para as persoas diagnosticadas e as súas familias; así como para promover hábitos de vida saudables para a poboación en xeral.

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

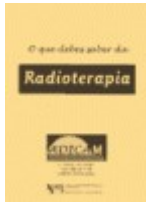
Revistas e publicacións que se editan periódicamente.



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

QUEN SOMOS?

Que é ADICAM?
Adicam é unha asociación de profesionais de saúde que traballamos para mellorar a atención sanitaria dos pacientes oncolóxicos en Galicia a través de diferentes programas de apoio, formación e investigación.

Quen é a asociación?
Adicam é unha asociación de profesionais de saúde que traballamos para mellorar a atención sanitaria dos pacientes oncolóxicos en Galicia a través de diferentes programas de apoio, formación e investigación.

A nosa misión:
Traballamos para mellorar a atención de todo o paciente oncolóxico en Galicia a través de diferentes programas de apoio, formación e investigación.

OS NOSOS SERVIZOS

Colaborar con nós
Se consideras que a nosa labor pode ser útil para algún paciente oncolóxico, podemos colaborar contigo en diferentes programas de apoio, formación e investigación.

Para persoas diagnosticadas
Ofrecemos apoio psicolóxico e emocional, información sobre o diagnóstico e tratamento, e apoio práctico durante todo o proceso.

Para os médicos
Ofrecemos formación continua, actualización de coñecementos, e apoio técnico e científico.

Para a atención ao paciente
Ofrecemos apoio psicolóxico e emocional, información sobre o diagnóstico e tratamento, e apoio práctico durante todo o proceso.

DEPUTACIÓN DE LUGO

ADICAM

