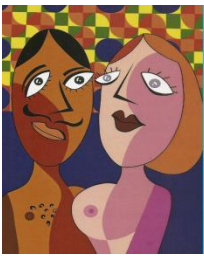


MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

¿QUÉ É ADICAM?

ADICAM é unha asociación de mulleres afectadas de cancro de mama e xinecolóxico que xorde en Cangas no ano 2001. ADICAM está formada por mulleres diagnosticadas, familiares, colaboradores e profesionais.

Na actualidade, en ADICAM somos 1850 socios e socias da provincia de Pontevedra con sede social en Cangas do Morrazo, aínda que tamén atendemos en Vigo, Pontevedra e Moaña de maneira presencial.

A finais do ano 2022, ADICAM ampliou o seu ámbito de actuación, pasando a traballar a nivel galego: xa que cada vez son máis o número de persoas que demandaban os nosos servizos dende diferentes puntos da xeografía galega.

OBJECTIVOS

- ✓ Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario/xinecolóxico e as súas familias.
- ✓ Favorecer unha mellor calidade de vida e de saúde dende a enfermidade.
- ✓ Promover unha estreita solidariedade entre as mulleres afectadas.
- ✓ Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal.
- ✓ 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 asesoramento.
- ✓ Charlas de educación para a saúde (prevención, nutrición, ...).
- ✓ Charlas sobre aspectos médicos e emocionais do cancro de mama.
- ✓ Cursos de prevención do linfedema.
- ✓ Servizo de fisioterapia.



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola C/ Valentín Losada 1-1º 36940 - Cangas https://www.adicam.net	Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas) 36001 - Pontevedra Teléfonos: 986307158 / 629945925	Oficina Municipal de Distrito Casco Vello Rúa Oliva nº 12 36002-Vigo adicamadicam@gmail.com
--	---	--

- ✓ Actividades lúdicas e de lecer
- ✓ Podoloxía
- ✓ Exercicio físico adaptado a pacientes oncolóxicos



PRINCIPIOS E FINS DA ASOCIACIÓN

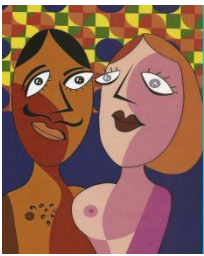
Principios:

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 governamental que realiza apoio social e promove novos servizos, complementarios aos realizados polas institucións públicas.

Fins da asociación:

- ✓ Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás mulleres que recibiron un diagnóstico de tumor mamario e/ou xinecolóxico ou se atopan en proceso de tratamento médico por causa de enfermidade tumoral mamaria.
- ✓ Favorecer unha estreita solidariedade entre as mulleres mastectomizadas, con tumor xinecolóxico 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 incumbe 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 autoorganización, etc.
- ✓ Crear un grupo de voluntariado, autoaxuda e atención a mulleres recentemente diagnosticadas de tumor mamario e/ou xinecolóxico.
- ✓ Fomentar o coñecemento social deste tipo de enfermidade mediante actuacións no ámbito da educación para a saúde, para paliar o efecto que os tabús teñen sobre a persoa afectada.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

ÁREAS DE TRABAJO

1. ÁREA DE INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

Obxectivos:

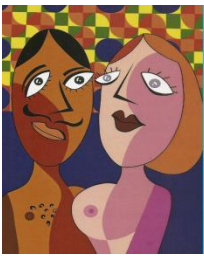
- ✓ Sensibilizar e informar á poboación en xeral sobre o cancro de mama/ou xinecolóxico.
- ✓ Informar ás mulleres afectadas de tumor mamario e/ou xinecolóxico de todo o referente a súa enfermidade (tratamento, próteses...) así como ofrecer información sobre posibles aspectos da enfermidade (alopecia, 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 as 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.

2. ÁREA ASISTENCIAL

A área asistencial consiste na posta en marcha e mantemento do programa de apoio psicosocial a mulleres afectadas de cancro de mama e/ou xinecolóxico e as súas familias.

Obxectivos:

- ✓ Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas polo cancro de mama e/ou xinecolóxico e as súas familias.
- ✓ Facilitar a comunicación e o apoio mutuo entre tódolos afectados polo cancro de mama e/ou xinecolóxico coa finalidade de achegar 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 elas e os seus familiares.
- ✓ Dotar de axuda a través de profesionais da área psicosocial á persoa con cancro e a súa familia de modo que adquiren competencias e habilidades para facer fronte á nova



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

situación, manteñan os niveis de autonomía e integración social e poidan, en definitiva adaptarse do mellor xeito posible á enfermidade e as súas consecuencias.

- ✓ Dar a coñecer ás institucións e organismos públicos as necesidades e os problemas que afectan aos enfermos de cancro de mama e xinecolóxico e as 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.

3. ÁREA DE ACTIVIDADES E PREVENCIÓN

Obxectivos:

- ✓ Promover unha rehabilitación dirixida a potenciar a capacidade de adaptación a novas situacións persoais e a alcanzar unha boa calidade de vida.
- ✓ Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das mulleres en aspectos culturais, sanitarios, de auto-organización, etc.
- ✓ Favorecer a solidariedade entre mulleres con tumor mamario ou en tratamento médico por este tipo de enfermidades.

E continuamos cos nosos programas de:

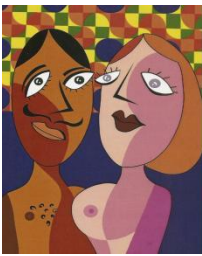
- ✧ **Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama/xinecolóxico e as súas familias. Ao longo do ano 2022, acudiron a este servizo máis de 1000 persoas, tendo en conta que acoden tanto a persoa que esta a pasar por un proceso oncolóxico como a súa familia. Destes 900 casos, podemos constatar que un total de 174 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recentemente diagnosticadas e os seus familiares, así como persoas que ao longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse.
- ✧ **Asesoramento en Traballo Social:** Consultas gratuítas para mulleres que pasaron ou están a pasar o proceso oncolóxico, así como as súas familias. A consulta realízase con cita previa. Ao longo deste ano acudiron un total de 436 persoas.



- ✧ **Asesoramento dietético:** Dende o 2022 temos a sorte de contar con dous nutricionistas. Estas consultas son gratuítas, para todas aquelas mulleres que pasaron ou están a pasar por un cancro de mama e/ou xinecolóxico e realízanse con cita previa. Ao longo deste ano acudiron un total de 75 persoas.
- ✧ **Programa de prevención do cancro de mama para mulleres maiores de 70 anos:** No PAC de Cangas, Moaña o Dr. Jorge Cameselle Teijeiro, realiza exploracións mamarias con cita previa a mulleres maiores de 70 anos. Na actualidade e ao longo do ano 2022, acudiron un total de 15 mulleres.
- ✧ **Programa “ti quieres, ti puedes”.** Financiado por “La Caixa”. Programa de exercicio físico e reforzo cognitivo.
- ✧ **Programa de autoexploración mamaria.** No Concello de Pontevedra fixéronse 10 charlas, encadradas dentro do programa de prevención de cancro mama, para que as mulleres aprendan a autoexplorarse. En relación ás charlas en empresas fixéronse 4 e unha en colaboración coa Universidade de Vigo.
- ✧ **Fomento do asociacionismo e da participación das mulleres:** Programa financiado pola Secretaria Xeral de Igualdade.
- ✧ **Por vós vale a pena! Programa de saúde integral para mulleres en situación de vulnerabilidade e con/ou cancro de mama ou xinecolóxico.** Actuación xestionada pola secretaria xeral de igualdade. Subvencións destinadas á realización de programas de interese xeral para fins de carácter social dirixido a promoción da igualdade entre mulleres e homes e de prevención e loita contra a violencia de xénero, con cargo a asignación do 0.7% do imposto sobre a renda das persoas físicas, xestionado pola Secretaria Xeral da Igualdade para o ano 2021.
- ✧ **Programa de voluntariado en ADICAM 2022.** Financiado pola Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado, Consellería de Política Social
- ✧ **Programa “Seguimos camiñando en Rosa 2022”.** Financiado pola Deputación de Pontevedra.



- ✧ **Programa “Prevención e loita contra o linfedema 2022.”** Financiado pola Deputación de Pontevedra.
- ✧ **Programa “Promoción da saúde nas mulleres diagnosticadas de cancro 2022”.** Financiado polo Concello de Vigo
- ✧ **Programa “Polo mesmo camiño”.** Financiado polo Concello de Vigo
- ✧ **Convenios de colaboración:**
 - Convenio de colaboración entre a Consellería de Emprego e Igualdade (Secretaría Xeral de Igualdade) e a Asociación de persoas diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico no ano 2022.
 - Convenio de colaboración co Concello de Moaña.
 - Convenio de colaboración coa Clínica do Pé (Moaña).
 - Convenio de colaboración con Audiolar.
 - Convenio de colaboración Cea.
 - Colaboración Abadía formación.
- ✧ **Exposicións:** Ao longo do ano estanse a realizar diversas exposicións.
- ✧ **Certame de ARTE “Mulleres”:** Cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

RESUMO DO ANO 2022 DE ADICAM

XANEIRO

21 DE XANEIRO - 21º Aniversario de Adicam

ADICAM, O SOÑO DE FINA ACUÑA



Escrito por Óscar Rodríguez Martínez on 19/01/2022 | Sen comentarios

Un ano máis, lembramos a nosa gran Fina, que coas súas compañeiras comezaba un camiño que con traballo e ilusión esperamos seguir moitos anos máis. Dende a asociación “A Illa dos Ratos” fixeron unha fermosa dedicatoria e repaso da nosa asociación, así como, da vida da fundadora Fina Acuña que en abril de este mesmo ano tamén homenaxearon na “Historia das mulleres de Cangas” e que comentamos máis adiante nesta memoria.

24 DE XANEIRO - Como falar con persoas con cancro

Fixemos unha campaña de como hai que falar con persoas con cancro. Consultáronos tanto presencialmente como en redes sociais un total de 546 persoas.

Se coñeces a alguén con cancro, podemos axudarllos

VEN A COÑECER NOS

CANGAS
Casa da Bola (entrada por Valentín Losada, nº 1 - 1º)

MOAÑA
Rúa Ramón Cabanillas, nº 53 Baxo A

VIGO
Oficina de Distrito Municipal Casco Vello
Rúa Oliva, nº 12

PONTEVEDRA
Benito Corbal, nº 47, Planta 3, local 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)

SÉQUEMOS EN REDES!!

PÁXINA WEB
<https://adicam.net/>

FACEBOOK
Adicam (Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama)

INSTAGRAM
@adicam_forza_rapazas

ADICAM

¿COMO FALAR CON PERSOAS CON CANCRO?



629 945 925 | 986307158
<https://adicam.net/>

LISTA BÁSICA DE QUE FACER E QUE NON FACER

Pode que nos entristezamos pola persoa con cancro ou simplemente non saibamos como reaccionar. É normal que suceda. Para saír da confusión inicial podemos preguntarlle á persoa como desexa que a apoiemos. Deste xeito podemos eliminar algo de incomodidade e ademais permite que a outra persoa se sinta escoitada.

O cancro é unha enfermidade que da medo e é normal que poidamos sentir vergoña ante as nosas incomodidades e temores pero resulta máis sinxelo para todos/as cando se fala dende a sinceridade sobre como nos sentimos.

629 945 925 | 986307158

REMATA CO TABÚ

QUE SI FACER

- Respectar a decisión nos tratamentos que elixa
- Comprender a necesidade de falar ou non do tema
- Incluíla en actividades normais, deixando a decisión de acudir ou non nas súas mans
- Ofrecer axuda en forma específica e concreta
- Esperar que a persoa teña tanto bos como malos días emocionais e físicos

Algunhas frases que poden ser útiles:
 "Non estou segur@ de que dicir, pero quero que saibas que me preocupa por ti e gustaríame poder axudarte"
 "Se queres falar diso, aquí estou"
 "Por favor, avísame se podo axudarche"

QUE NON FACER

- Dar consellos non solicitados
- Ter medo de falar da enfermidade
- Falar continuamente da enfermidade
- Ser condescendente
- Amosar un falso optimismo
- Dicirlle a persoa que manteña unha actitude positiva
- Reprocharlle que se sinta mal

Pode resultar útil buscar e proporcionar recursos que poidan axudar ó noso ser querido



CONCELLERÍA POLÍTICA DE BIENESTAR

CONCELLO DE VIGO





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

25 DE XANEIRO –Pilates Adaptado

Volvemos a normalidade cos obradoiros gratuítos de Pilates, na sede de Pontevedra, para socios de Adicam e adaptado a doentes oncolóxicos. Impartiuse por profesionais os luns e os mércores de 10 a 11, e participaron de media mensual o ano pasado 25 mulleres.



PILATES ADAPTADO
Para Persoas Diagnosticadas

Horario
10 Horas
luns
e
mércores

Obradoiro
Gratuito
Necesario
Inscripción
Previa

Contacto: Sede de Adicam
R/Benito Corbal 47 Planta 3 Loc 11
Pontevedra
Tlef 629945925 / 986307158

**¿TI QUERES?
¡TI PODES!**




ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

impulso
Fisioterapia & Ejercicio terapéutico

25 DE XANEIRO – Ximnasia adaptada para persoas diagnosticadas

XIMNASIA ADAPTADA
PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS

Horario De 11:30 a 12:30 todos os luns e mércores



Lugar:
(Centro Deportivo Moaña) Piscina Municipal de Moaña - R/ María Martín 3 Moaña

Inscripción en Sede de Moaña.
Rúa Ramon Cabanillas 53, baixo A Teléfonos 986307158 / 629945925

**¿TI QUERES?
¡TI PODES!**

Centro Deportivo Moaña
R/Vila de Pedrosa, 2
36950 Moaña
Teléfono 986 315 122
cd_moana@fcc.es

ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

XUNTA DE GALICIA | COMESELLERÍA DE SANIDADE E IGUALDADE

Levamos a cabo a Ximnasia adaptada para persoas diagnosticadas, na nosa sede de Moaña, tódolos luns e mércores durante unha hora. Porque sabemos o importante que é para a persoas que padecen cancro de mama ou xinecolóxico moverse e facer algo de deporte adaptado as súas necesidades e restricións. Participaron unha media 15 mulleres mensuais ao ano.

FEBREIRO

14 DE FEBREIRO - Servizo de Atención ao público en Moaña



Ao longo do ano recibimos diariamente moitas chamadas pedindo todo tipo de información e axuda, xa sexa psicolóxica ou de outro tipo. Por iso, dende Adicam habilitamos a cita previa, esta vez en Moaña, para que non quede ninguén por atender, xa que, coñecemos a importancia de ter dispoñibilidade para as nosas socias e que poidan acudir a nós sempre que o precisen.

25 DE FEBREIRO - Inauguración de Exposición de Artesanía

Inauguramos a exposición de Artesanía “Un mundo de estrelas”. Levouse a cabo na casa da bola e permaneceu dende o 25 de febreiro ata o 17 de marzo. Participaron un total de 30 persoas, 25 mulleres e 5 homes.

El 25 de febrero, a las 19:30 horas, en la Casa da Bola en Cangas tendrá lugar la inauguración de la

Exposición de artesanía
“UN MUNDO DE ESTRELLAS”

- Desde el 25 de febrero al 17 de marzo del 2022 -

Exposición de las artesanías elaboradas con estrellas de mar, dentro del proyecto ACUISTAR, por:
 ALENTO - Asociación de Daño Cerebral de Vigo
 ASEM-Galicia (Asociación Gallega contra las Enfermedades Neuromusculares)
 ASPANAEX (Asociación en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual de prov. Pontevedra)

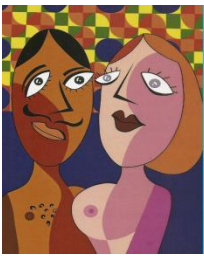
Con música en directo de la mano del grupo de panderetas SALGHARITAS de Moaña

Visita la web del proyecto: www.proyectoacuitar.es





Con la colaboración de la Fundación Biodiversidad, del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, a través del Programa Pleamar, cofinanciado por FEMP.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com



Alí estiveron expostas as artesanías elaboradas con estrelas de mar no marco do Proxecto “Aquistar” en colaboración con outras asociacións e onde tivemos un media de visitas de 87 persoas. No acto de inauguración houbo unha presenza de 30 persoas.



MARZO

2 DE MARZO - Obradoiro de relaxación



Fixemos un Obradoiro de Relaxación que consistiu en aprender a xestionar a tensión e o estrés que xeramos no día a día. Foi de balde e comezou o día 2 de marzo. Constou de 10 sesións, que se levaron a cabo os mércores e os venres e que contou cunha participación de 8 persoas, neste caso todas mulleres,

3 DE MARZO - Obradoiro Malditos Despistes



Primeira data do ano cos obradoiros de Malditos Despistes.

O noso equipo de psicoloxía detectou nas diferentes persoas, que acoden a consulta, que manifestan diferentes problemas relacionados coas secuelas derivadas en moitas ocasións do tratamento ou por mor do estrés da situación vital e que afectan a memoria. Nesta ocasión, fíxose en Pontevedra e ao taller acudiron un total de 9 mulleres, para presentar as súas dúbidas e frustracións referentes a este tema.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

3 DE MARZO - Novas pulseiras Adicam



Presentación das nosas novas pulseiras en redes sociais. Dispoñibles en 3 tamaños e co logo de Adicam.

3 DE MARZO - Obradoiro para familiares de persoas en proceso oncolóxico

Neste Obradoiro aconsellamos aos familiares a saber como axudar aos seus parentes cando pasan por un proceso oncolóxico, xa que moitas veces queremos botarlles unha man e non sabemos por onde comezar. Grazas a esta charla darémoslles as ferramentas precisas para levalo a cabo do mellor xeito posible. Levouse a cabo na sede de Vigo e participaron 7 persoas, 6 mulleres e 1 home; leváronse a cabo un total de 6 sesións.

“POLO MESMO CAMIÑO”

Obradoiro para familiares de persoas en proceso oncolóxico

Se queres axudar a unha persoa diagnosticada e non sabes por onde empezar, este obradoiro vai destinado a persoas na túa mesma situación

Onde? En Vigo (OMD: rúa Oliva nº 12)
Cando? Os xoves de 5 a 7 (seis sesións)
Empezamos o 3 de marzo
Necesaria inscrición previa nos teléfonos
986 307158 / 629945925

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

CONCELLERÍA POLÍTICA DE BENESTAR

CONCELLO DE VIGO



ADICAM

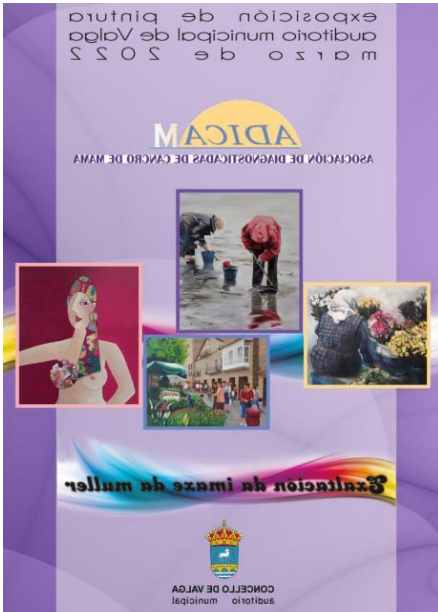
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

3 DE MARZO – Exposición de Pintura



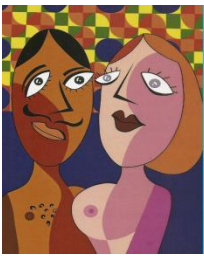
Inauguramos a exposición “Exaltación da imaxe da muller” no Concello de Valga. Tratouse dunha exposición de pintura de Adicam, foi aberta ao público e expúxose todo o mes de marzo.



4 DE MARZO – Actividades de Remo adaptado “DragonBoat”

Fixemos unha xuntanza para formar un barco “DragonBoat” onde toda muller diagnosticada de cancro de mama foi informada sobre a práctica do remo dunha maneira segura, en colaboración coa Escola de Piragüismo Cidade de Pontevedra.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

5 DE MARZO – Obradoiro de Iniciación á Marcha Nórdica

Reiniciamos a tempada con actividades ao aire libre como é a nosa “Marcha Nórdica”. Unha maneira de respirar aire puro, poñerse en forma, coller hábitos saudables e pasar un rato agradable. Participaron 11 mulleres.



7 DE MARZO – Campaña de recollida de produtos para enviar a Ucraína

Iniciamos unha Campaña de alimentos e medicamentos para enviar a Ucraína “Non a Guerra”. Fixémola dende o 7 ao 11 de marzo e poñemos unha lista das cousas que mais precisan, como poden ser, botica de primeiros auxilios, soros varios, xel hidroalcohólico, cueiros infantís e antibióticos entre moitas outras cousas.



**RECOLLIDA DE PRODUTOS EN
ADICAM PARA ENVIAR A
UCRAINA**

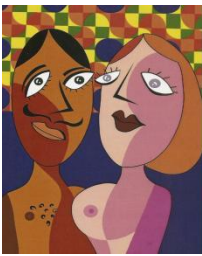
QUE PODO APORTAR?

- MEDICINAS E MATERIAL MÉDICO
- PRODUTOS DE HIGIENE
- ALIMENTACIÓN INFANTIL

DO LUNS 7 AO VENRES 11 DE MARZO
10:00 A 15:00 - 17:00 A 19:00

**NO
ALA
GUERRA**

SEDE DE ADICAM EN CANGAS, VALENTÍN
LOSADA NÚM 1 1º



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com



Inicio » Morrazo » Adicam reúne 900 quilos de axuda humanitaria para Ucraína

MORRAZO

Adicam reúne 900 quilos de axuda humanitaria para Ucraína

Por Redacción - 16 marzo 2022




A presidenta de Adicam co vehículo cheo de produtos para Ucraína.

Estes son os números logrados por Adicam na súa campaña de axuda humanitaria para a fronteira de Ucraína: 500 Quilos de produtos na sede de Cangas e 400 na de Vigo, coa colaboración da aula Ambiental.

O Morrazo noticias fíxose eco da nosa axuda e escribiu un artigo contando a nosa gran labor. Como reflexa o enunciado da nova, conseguimos recadar 900 quilos de produtos de primeira necesidade e contamos coa colaboración doutras agrupacións.

14 DE MARZO – Obradoiro “Malditos despistes”



MALDITOS DESPISTES!

Efectos cognitivos de los tratamientos oncológicos

LUNES 14 DE MARZO | DE 11:30 A 13:30

EN CANGAS, CASA DA BOLA, RUA VALENTIN LOSADA Nº1 1º

DIRIGIDO A PERSONAS DIAGNOSTICADAS

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA EN EL TLF 629945925

Impartido por el equipo de atención psicológica de ADICAM

Acción subvencionada a través de la convocatoria para la realización de programas de interés general para fines de carácter social, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF

XUNTA DE GALICIA | **CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE** | **ADICAM**

Unha nova edición do Obradoiro Malditos despistes, esta vez en Cangas, dirixido a persoas diagnosticadas. Falamos dos efectos que os tratamentos oncolóxicos teñen na memoria e aconsellamos ás participantes como poden afrontar estes despistes cotiáns. Nesta ocasión participaron 6 mulleres.

14 DE MARZO – Charla Presencial “Apálpate”



Levamos a cabo no Centro Lingoreta Logopedia Psicoloxía a nosa charla “Apálpate”. Á mesma acudiron 10 mulleres que se mostraron moi participativas e con gañas de aprender a autoexplorarse de xeito adecuado.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

15 DE MARZO – Obradoiro de habilidades sociais



OBRADOIRO DE HABILIDADES SOCIAIS (ASERTIVIDADE)

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA (986307158 / 629945925)

ONDE? MOAÑA (Ramón Cabanillas 53)

CÁNDO? Os martes 15, 22 e 29 de marzo de 10:30 a 11:30










ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

Nesta ocasión, ensinámoslles aos nosos participantes a compartir xeitos de dicir as cousas e como podemos comunicarnos dunha maneira diferente para relacionarse de forma diferente e axudalos a ser máis sociais.

Impartíuse en Moaña os días 15, 22 e 29 de marzo e contou con 10 participantes; todas elas mulleres.

15 DE MARZO – Obradoiro de Psicología Positiva

Contamos cun novo obradoiro na nosa sede de Pontevedra. É unha oportunidade para coñecer o que nos pode ofrecer a “Psicología Positiva” no noso día a día. Un espazo para recibir consellos, compartir experiencias e coñecemento.

Levou a cabo os días 15, 22 e 29 de marzo e tivo unha participación de 8 mulleres.



OBRADOIRO DE PSICOLOGÍA POSITIVA

ONDE? PONTEVEDRA (Benito Corbal 47 planta 3, local 11- entrada por Javier Puig)

CANDO? Os martes 15, 22 e 29 de marzo de 17:00 a 18:00

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA (986307158 / 629945925)










ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

15 DE MARZO – Taller presencial “Apálpate”

Impartimos un taller presencial “Apálpate” na Universidade de Vigo sobre a detección precoz do cancro de mama grazas a autoexploración . Neste taller ensinamos ás mulleres a recoñecerse a elas mesmas para previr o cancro de mama. Animámolas a facelo a miúdo e ensinámolles como e cando se debe facer a autoexploración. Nesta ocasión contamos cunha participación de 32 persoas, todas elas mulleres.



18 DE MARZO – Obradoiro “Malditos Despistes”

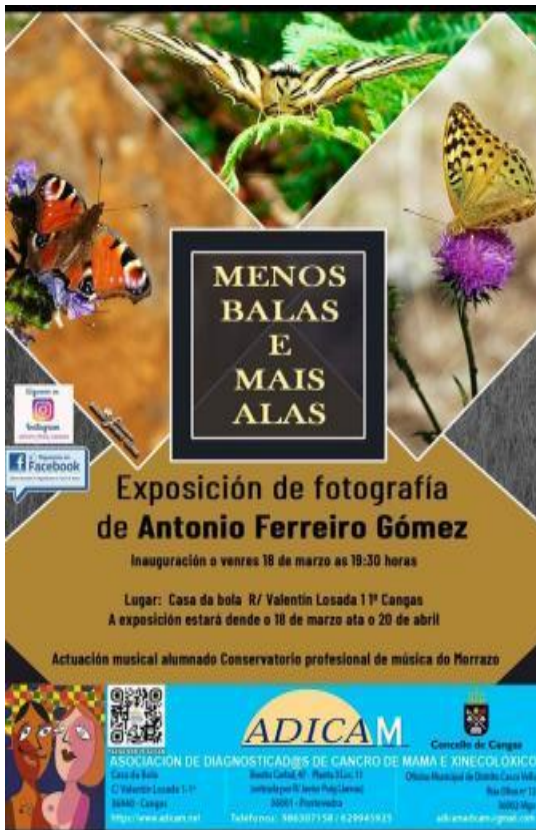
Nesta ocasión, programamos para o 18 de marzo o noso obradoiro “Malditos Despistes” en Moaña. Apuntouse unha persoa e démoslle a oportunidade de ir ao taller de Cangas, ao que finalmente accedeu sen problema ningún.

18 DE MARZO – Actividade “DragonBoat”



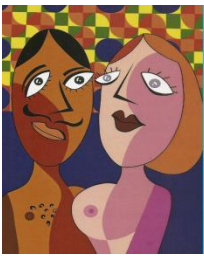
Iniciamos a actividade de “DragonBoat” pola que fixemos unha reunión o 4 de marzo e na que cubrimos a cota de inmediato, contando cunha participación de 12 mulleres que acudiron ao longo do ano 2022 regularmente, unha vez á semana.

18 DE MARZO – Exposición de fotografía “Menos balas e máis alas”



Levamos a cabo unha nova exposición de fotografía “Menos balas e máis alas” na sede de Adicam. Estivo exposta o que resta do mes de marzo e a metade de abril. Contamos coas fermosas fotografías de Antonio Ferreiro e nesta ocasión démoslle protagonismo á marabillosa natureza e as súas paisaxes. Contamos cunhas visitas medias de 25 persoas ao longo de todo o mes.





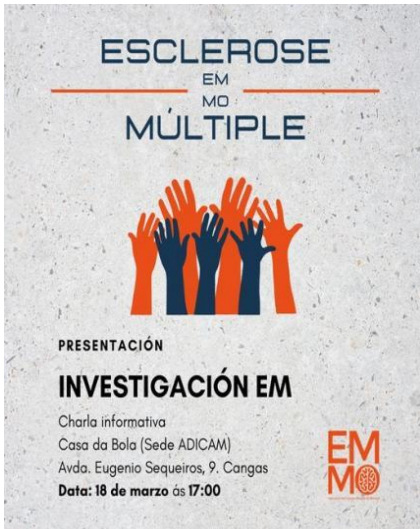
ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

18 DE MARZO – Proxecto de investigación



Na sede de Adicam, levouse a cabo a presentación pública do primeiro proxecto de investigación sobre Esclerose Múltiple da Asociación EMMO.

O que se trata é de potenciar a colaboración entre as asociacións que tratamos con persoas enfermas para ter unha boa Menciña e resolver os problemas de saúde da poboación.

Tratamos de facer rede.



21 DE MARZO – XI Certame de Arte de Adicam

FARO DE VIGO



MORRAZO > PONTEVEDRA DEZA-TABEIRÓS AROUSA OURENSE SOCIEDAD CONCELLOS GALICIA

Las mujeres, temática central de la nueva edición del certamen de arte de Adicam

Los artistas pueden presentar sus obras hasta el 30 de septiembre y el primer premio es de 300 euros

Cangas | 22-03-22 | 04:01



Representantes de Adicam e integrantes del jurado como José E. Vidal, Henrique Prado y Luz Beloso. | // S.A.

Un ano máis damos a saída ao noso Certame de Arte que vai na súa XI edición e que nesta ocasión dedicamos ás mulleres. O Faro de Vigo publicou a nova e tivo un éxito rotundo contando cun porcentaxe de visitas e participación de artistas moi elevado. Rexistráronse unha media de 750 persoas que visualizaron a noticia.

22 DE MARZO – Obradoiro de Autocoidado

Necesaria inscripción previa nos teléfonos
986307158 - 629945925



**OBRADOIRO DE
AUTOCOIDADO**

Coñecernos
Priorizarnos
Coidarnos

 Rúa Oliva nº 12 "OMD Casco Vello"
Vigo

 Martes 22 - 29 de Marzo
Martes 5 de Abril
de 17:00 - 18:00

**ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN
DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ**



Neste obradoiro aprendemos a importancia de dedicar tempo a coñecernos, aceptarnos e coidarnos.

Fíxose en Vigo os días 22 e 29 de marzo e o 5 de abril e tivemos unha asistencia total de 15 mulleres, 12 diagnosticadas e 3 familiares de persoas diagnosticadas.

25 DE MARZO – Taller de Arteterapia “A forza feminina”



VIERNES 25 DE MARZO

**TALLER DE ARTETERAPIA
LA FUERZA FEMENINA**

**AUTORETRATO - AUTOCELEBRANDO -
AUTOCONOCIMIENTO**

ORGANIZADO POR:
ADAMIA PSICOLOGÍA
SHEELA TATO (ARTISTA)

ADICAM
(ASOCIACIÓN DE
DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER
DE MAMA)

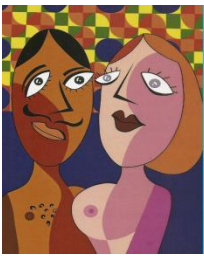
VIERNES 25 de MARZO
A LAS 18.30 h
LUGAR: R/ Eduardo Chao 17, Vigo
(Sede de Vigo de la diputación
de Pontevedra/Espacio para la
ciudadanía)



Animamos as nosas socias a participar neste Taller de Arteterapia a vivir unha nova experiencia de Arte e de Terapia Emocional.

Traballouse o Midfulness, o dó emocional tras a enfermidade, a aceptación do cambio vital, a aprender das cicatrices, e a aumentar a fortaleza mental.

Fíxose na sede de Vigo e contou con 10 participantes, todas elas mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

25 DE MARZO – Obradoiro de Maxia “A maxia de mamá”

Nesta ocasión fixemos as ledicias dos mais pequenos da casa, cun obradoiro impartido polo Mago Paco e en colaboración coa Fundación Abracadabra. Un taller para que nenos e nenas aprenderan a facer os seis propios trucos coa axuda de mamá e deixar abraiados a toda a familia. Foi un éxito rotundo e contamos con 15 participantes.



26 DE MARZO – Programa presencial “Apálpate”

En colaboración coa asociación Neen@s, impartimos unha vez mais, un taller para a concienciación sobre o coñecemento do corpo e a importancia de previr aspectos temperáns relacionados co cancro de mama. Neste obradoiro, que foi en Sanxenxo, participaron 5 mulleres.



Programa Apálpate

Taller de auto exploración mamaria e concienciación da detección precoz do cancro de mama.

Aproveita esta oportunidade sexas socio/a ou non.

¡¡¡¡ABERTO A PERSOAS INTERESADAS!!!!

- o Cando? Sábado día 26 de marzo (sábado tarde) a partir das 17h.
- o Onde? Local de Asociación Neen@s Sanxenxo.
- o Como inscribirse? Mandando WhatsApp co nome completo a 681 65 62 65.

28 DE MARZO – Programa a favor da igualdade “Fiando redes”



FIANDO REDES
PROGRAMA EN PROL DA IGUALDADE
"Encuentro con escritoras"
Miriam Ferradans
"Reflexión e silencio"

Data : 28 de marzo ás 17:00 horas
Casa da Bola
R/ Valentín Losada 1º Cangas
Teléfonos 986307158 / 629945925

Inscríbete xa !!!

ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

A Poeta Miriam Ferradans fixo un encontro, na nosa sede de Cangas, con escritoras dentro do programa a favor da igualdade “Fiando redes”.

O programa tivo como obxectivo fomentar o asociacionismo feminino e o empoderamento das mulleres creando unha rede con outras mulleres da súa contorna, onde puidesen expresar as súas inquedanzas e preocupacións.

Unha vez mais, O Faro de Vigo publicou un artigo coa nosa nova.



FARO DE VIGO

MORRAZO > PONTEVEDRA DEZA-TABEIRÓS AROUSA OURENSE SOCIEDAD CONCELLOS GALICIA

Miriam Ferradans en el encuentro con escritoras de Adicam

Cangas | 24·03·22 | 04:00



Miriam Ferradans –centro– en la presentación de un libro en Bueu.

Nesta ocasión contamos coa participación de 20 mulleres e falamos do silencio e de todo canto dicimos cando cremos non dicir nada, e de como historicamente as mulleres tivemos que calar para manter a orde familiar, social e política. Resultou un encontro moi inspirador.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola C/ Valentín Losada 1-1º 36940 - Cangas https://www.adicam.net	Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas) 36001 - Pontevedra Teléfonos: 986307158 / 629945925	Oficina Municipal de Distrito Casco Vello Rúa Oliva nº 12 36002-Vigo adicamadicam@gmail.com
--	---	--

29 DE MARZO – Taller de “Malditos Despistes”

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

CONCELLO DE VIGO



MALDITOS DESPISTES!

Efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos

MARTES 29 DE MARZO | DE 10:30 A 12:30

EN VIGO, OFICINA MUNICIPAL DE DISTRITO CASCO VELLO, RÚA OLIVA Nº12

DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA NO TLF 629945925

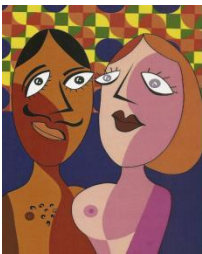
Impartido polo equipo de atención psicolóxica de ADICAM

Acción subvencionada a través de la convocatoria para la realización de programas de interés general para fines de carácter social, con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF





Fixemos un novo taller de Malditos Despistes e xa vamos coa cuarta edición no 2022. Levouse a cabo en Vigo e asistiron un total de 10 persoas.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

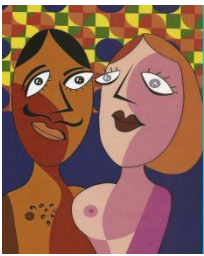
ABRIL

ABRIL – Proxecto Naveganta



Comezamos co Proxecto Naveganta. En colaboración co Club Náutico de Rodeira, demos as nosas socias a oportunidade de vivir unha experiencia ao aire libre de liberdade. As nosas mulleres puideron sentir o mar e a brisa. Puideron sentir que están “vivas” e que lles quedan moitas cousas por sentir e gozar.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

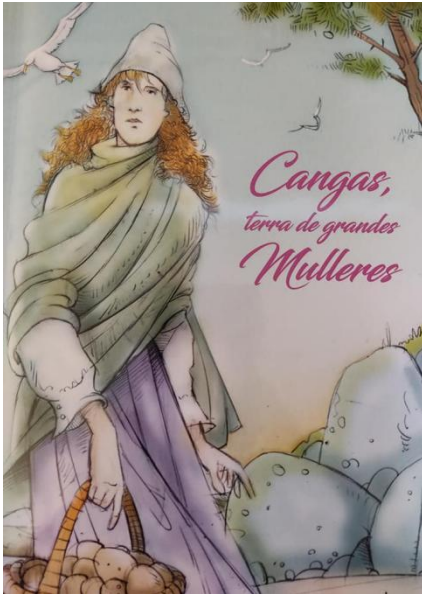
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

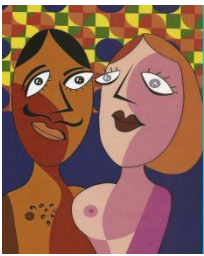
Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

9 DE ABRIL – “Cangas, terra de grandes mulleres”



Nesta ocasión acudimos a presentación do álbum de cromos de mulleres de Cangas que presentou o Concello de Cangas para lembrar unha vez mais a nosa imparabile e valente Fina e para nós, a máis grande de todas.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

15 DE ABRIL – Mesa Informativa Adicam

Fixemos a primeira mesa informativa do ano para dar a coñecer o que facemos ao longo do ano na nosa asociación, promocionar a nosa Gala Solidaria e que poidan colaborar con nós. Nesta mesa participaron 3 voluntarias.



18 DE ABRIL – Obradoiro de Xestión Emocional

Obradoiro de Xestión Emocional

Lúns 18 e 25 de Abril
e 2 e 9 de Maio
De 10:30 a 12:30 h.

En Vigo, Oficina Municipal de Distrito Casco Vello, Rúa Oliva nº 12

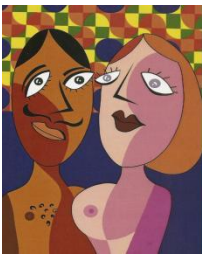
IMPARTIDO POLO EQUIPO DE ATENCIÓN PSICOLÓXICA DE ADICAM

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
NO TELÉFONO 629945925.

CONCELLERÍA POLÍTICA DE BENESTAR
CONCELLO DE VIGO
ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

Fixemos un Obradoiro de Xestión Emocional para que as participantes aprendan a levar as súas emocións da mellor maneira posible e tamén a entender que é o que senten, cal é o motivo e como xestionalo. Acudiron ao encontro 12 persoas, 11 mulleres e un home.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

23 DE ABRIL – Gala Solidaria Adicam

GALA SOLIDARIA ADICAM 2022
Sábado 23 de Abril ás 21:00 h
AUDITORIO de Cangas
A FAVOR DE ADICAM

Presentada polo **Mago Paco**

Participarán
Xan Campos
Conjunto Músico-Vocal Mornura
Escola Municipal de Teatro de Cangas
Escola de Danza "Maite Quiñones"
Comparsa de Entroido de Bueu "Vou nun Bou"

Donativo 5 euros
Podes colaborar coa fila cero por BIZUM ID03796
número de conta ES3420805022153040019400
ou de forma presencial en calquera das nosas sedes

Durante o evento sortearase o cadro pintado
polos alumn@s de pintura de Adicam

Organizado por:
Concello de Cangas
DEPUTACIÓN PONTEVEDRA
Auditorio Municipal de Cangas
7 Arts Quiñones

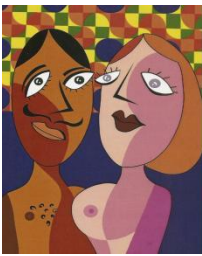
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com



Organizamos unha Gala Solidaria na que houbo unha grande diversidade de actuacións como grupos vogais, de teatro, de músicos, de danza e unha comparsa.

A entrada consistiu nun donativo de 5 euros que foi integramente para cubrir a gratuidade dos servizos aos pacientes.

O auditorio encheuse por completo e fixo as ledicias de tódolos presentes.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

FARO DE VIGO

MORRAZO > PONTEVEDRA DEZA-TABEIRÓS AROUSA OURENSE SOCIEDAD CONCELLOS GALICIA

Vuelve la gran Gala de Adicam

Será este sábado en el auditorio a beneficio de la Asociación

Cangas | 22·04·22 | 04:01

Unha vez mais os xornais fixéronse eco da nosa nova e publicaron un artigo sobre a Gala solidaria, a nosa asociación e a importante labor que se desenvolve nela.



Olga Sotelo (centro) con María Jesús Rodríguez (izda.) y Pilar Araújo. I // S.Á.

25 DE ABRIL – Taller “Mi Espacio”

MI ESPACIO

CREATIVIDAD CONDUCTIVA EXPRESIÓN CORPORAL

JUEGO

RESPIRACIÓN MEDITACIÓN VOZ

ESCUCHA ACTIVA

GESTIÓN EMOCIONES MUSICOTERAPIA

TU ESPACIO

Arte y Creatividad Personal, Facilita Ana Lemos

25 de Abril 17.30-19.30 *Gratuito*

Logar: Sala Polivalente 3ª planta - Edificio Monte de Galicia - Rúa Benito Corbal 47

INSCRIPCIÓN PREVIA EN LA SEDE DE ADICAM O EN EL TELF.: 986307158 - 629945925

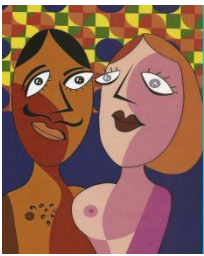
ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

Organizamos un taller orientado ao desenvolvemento da creatividade corporal e persoal mesturada co arte facendo actividades como creatividade condutiva, respiración, meditación, musicoterapia, xestión das emocións e expresión corporal entre outras. Dende abril ata outubro, fíxose de maneira regular unha vez a semana; pero o obradoiro parouse por falta de xente; intentaremos volver a retomalo neste 2023. Cabe destacar que como o de Cangas, non tiña tirada comezouse a facer en Pontevedra unha vez ao mes, cunha participación de 10 mulleres aproximada por obradoiro.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

27 DE ABRIL – Charla presencial “Apálpate”

Esta vez no noso programa Apálpate viaxamos a Ourense. Unha vez máis ensinamos ás participantes a importancia de coñecer o seu corpo para detectar canto antes calquera tipo de anomalía nas súas mamas. A charla foi un éxito e contamos coa participación de 27 mulleres.



XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE

APÁLPATE!

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS
GRAZAS A AUTOEXPLORACIÓN SÁLVANSE MOITAS VIDAS

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

MIÉRCOLES 27 DE ABRIL A LAS 11:00
6º PLANTA DE COMEDOR SOCIAL

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR: **ADICAM**

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA
Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1º 36940- Cangas
Telf.: 987.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:

Cáritas
Diocesis de Ourense

ab
MULLER

CÁRITAS DIOCESANA DE OURENSE
(PROGRAMA DA MULLER ALUMAR)
Praza Eironcilio dos Cabaleiros 5, 1º
Telf.: 988.244.650
alumar@caritasourense.org

Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese social para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% do IRPF

28 DE ABRIL – Inauguración de Exposición “Fita Pardo”

Exposición de óleo

Exposición Fita Pardo

Inauguración venres 29 de Abril ás 20 horas
Lugar: Casa da Bola R/Valentín Losada 11
Cangas

A exposición estará dende o 29 de Abril ata o 20 de Maio
Contaremos con Música en Directo interpretada polo
Violinista GABRIEL GRACIUM

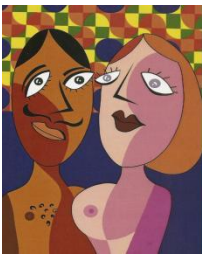
Organizada por ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Concello de Cangas
Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com

Inauguramos unha nova exposición, nesta ocasión a cargo de Fita Pardo nas que se mostraron pinturas e traballos creados ao longo de toda a súa vida. As obras estiveron expostas dende o 29 de abril ata o 20 de Maio. Tivemos unhas visitas medias de 15 persoas nese tempo.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

MAIO

MAIO – Mes de Linfedema

MES DO LINFEDEMA 2022
 DIRIXIDO A PACIENTES, FAMILIARES, COIDADORES/AS PROFESIONAIS E POBOACIÓN EN XERAL

Objetivos:

- Mellorar a información e comprensión da enfermidade para mellorar tamén a calidade de vida das pacientes.
- Dotar de coñecementos e habilidades sobre os cuidados e autocuidados a cuidadores/as e pacientes.
- Concienciar sobre o risco do linfedema e a necesidade da prevención.
- A importancia de facer seguimentos e rehabilitación.

ACTIVIDADES:

5 de Maio: Obradoiro "Pautas Xerais sobre o linfedema: prevención e cuidados"
 Lugar: Casa da Bola (Valentín Losada 1) Cangas - 18:00 Horas
 Relatores: Elisabeth Gil, Fisioterapeuta Clínica Castro, Vigo
 Silvia Medina, Fisioterapeuta Clínica Castro, Vigo

8 de Maio: Cuidados dentais antes, durante e despois dun proceso oncolóxico
 Lugar: Salón de Actos Edificio Xunta de Galicia, R/ Benito Corbal 47 (entrada lateral), Pontevedra - 17:00 Horas
 Relatores: Dra. Polina Konyalova Médica dentista, Vitaldent Cangas
 Sara Iglesias Freire, Hixenista Dental, Vitaldent Cangas

11 de Maio: A importancia do exercicio físico durante o proceso oncolóxico
 Lugar: Salón de Actos Edificio Xunta de Galicia, R/ Benito Corbal 47 (entrada lateral), Pontevedra - 17:00 Horas
 Relator: Christian Maldonado

23 de Maio: "Reconstrución mamaria: En que me pode axudar unha consulta co cirurxián plástico?"
 Lugar: Casa da Bola (Valentín Losada 1) Cangas - 18:00 Horas
 Relatora: Dra. Beatriz Postigo Marcos, Cirurxiá Plástica da unidade de mama do Hospital Ribera Salud - Povungo

30 de Maio: Ponencia: "O linfedema"
 Lugar: Casa da Bola, Valentín Losada 11, Cangas - 18:00 Horas
 Relator: fisioterapeuta

Logos: DEPUTACIÓN PONTEVEDRA, ribera Hospital Povungo, ocastro centro de fisioterapia, VITAL DENT CANGAS, SAÚDESPORT, impulsó, ADICAM

Durante todo o mes de maio fixemos varios obradoiros para ensinar a nosas participantes que o linfedema é unha das secuelas máis importantes despois dun cancro de mama ou xinecolóxico e a nosa intención con todas estas xornadas e dar información para unha mellor comprensión e prevención desta secuela.

Ademais as participantes aprenderon a mellorar a información e comprensión da enfermidade, a calidade de vida das pacientes, adquirir coñecementos e habilidades sobre os cuidados e autocuidados a cuidadores e pacientes, concienciáronse sobre o risco do linfedema, a necesidade da prevención e a importancia de facer seguimentos e rehabilitación.



As xornadas que levamos a cabo son as seguintes:

- 5 de maio: "Pautas Xerais sobre o linfedema, prevención de cuidados"
- 9 de maio. "Cuidados dentais antes, durante e despois dun proceso oncolóxico"
- 11 de Maio: "A importancia do exercicio físico durante o proceso oncolóxico"
- 23 de Maio: "Reconstrución mamaria. En que pode axudar unha consulta co cirurxián plástico"
- 30 de maio. Ponencia: "O linfedema, prevención e cuidados"

O xornais fixéronse eco das nosas actividades e tivemos unha participación media en todo o mes de 15 mulleres por actuación.

Adicam explica, en su mes del linfedema, la importancia del ejercicio



Participación de las jornadas.

REDACCIÓN 0 Morrazo | 04-05-22 | 04:08



3 DE MAIO – Obradoiro de Desenvolvemento Persoal



*Obradoiro de
Desenvolvemento Persoal*

Traballando na
Autoestima

Necesaria inscrición previa nos teléfonos
986307158 - 629945925

Rúa Oliva nº 12 *OMD Casco Vello*
Vigo

Martes 3 - 10 e 24 de Maio
de 17:00 - 18:00

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN
DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

ADICAM Colabora CONCELLO DE VIGO VIGO www.gualteborigo.org

Nesta actividade ensinamos as nosas participantes a traballar na súa autoestima para que teñan unha mellor calidade de vida. Participaron un total de 12 persoas. Fíxose na nosa sede en Vigo e durou tres horas.

5 DE MAIO – Pauta xerais sobre o linfedema: “Prevención e coidados”



**PAUTAS XERAIS SOBRE O
LINFEDEMA: PREVENCIÓN E
COIDADOS**

5 DE MAIO ÁS 18:00H

OMD CASCO VELLO. R/ OLIVA 12 VIGO

Relatoras:
Elisabeth Gil. Fisioterapeuta Clínica O Castro, Vigo
Silvia Medina. Fisioterapeuta Clínica O Castro, Vigo

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA:
986307158 OU 629945925

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA
COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

ADICAM ocastro centro de fisioterapia
DEPUTACIÓN PONTEVEDRA CONCELLO DE VIGO

Neste taller recalcamos a importancia de prevención e os coidados do Linfedema. As nosas participantes aprenderon a ter mellor calidade de vida, adquiriron coñecementos e habilidades sobre autocoidado e sentíronse arroupadas ao compartir a súa experiencia coas súas conxéneres. Nesta ocasión houbo unha asistencia de 22 mulleres.

8 DE MAIO – Mesa na feira Ecoartesán



Fixemos unha mesa informativa na feira Ecoartesán de Moaña; coas nosas voluntarias da xunta directiva.

9 DE MAIO – Coidados dentais antes, durante e despois dun proceso oncolóxico

COIDADOS DENTAIS ANTES, DURANTE E DESPOIS DUN PROCESO ONCOLÓXICO

18:00 HORAS

9 DE MAIO CASA DA BOLA. VALENTÍN LOSADA 11º. CANGAS

RELATORAS:

- DRA. POLINA KONOVALOVA. MÉDICO DENTISTA. VITALDENT CANGAS
- SARA IGLESIAS FREIRE. HIXIENISTA DENTAL. VITALDENT CANGAS

NECESARIA INSCRIPCIÓN
PREVIA: 629945925

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA
VITALDENT CANGAS

ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

O coidado dental é moi importante antes, durante e despois dun proceso oncolóxico. Por iso mesmo, nesta ocasión ensinamos as nosas participantes como deben tratar a dentadura e tódolos pasos que terán que seguir para coidala do mellor xeito. Contamos cunha participación de 9 persoas, 8 mulleres e 1 home.



11 DE MAIO – Charla “A importancia do exercicio físico durante o proceso oncológico”

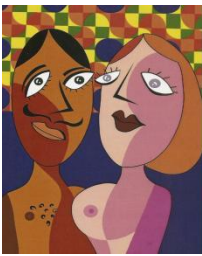
Seguimos co mes do Linfedema e nesta ocasión o protagonista é o exercicio. O deporte axuda a atravesar un proceso difícil como é o tratamento do Cancro de mama ou xinecológico onde os cambios hormonais son moi drásticos. Nesta charla ensinamos aos participantes que o exercicio físico favorece ademais á posterior recuperación tras o tratamento. Tivo un éxito rotundo e contamos cunha participación de 28 persoas.



14 DE MAIO – Charla Presencial “Apálpate”



Unha vez mais, o noso grupo de Apálpate recorre a nosa xeografía impartindo un programa e dando unhas pautas moi importantes para a prevención do cancro de mama. Esta vez foi en Baltar (Portonovo) e acudiron a cita 5 mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

20 DE MAIO– Pontesan “Feira de Saúde e Benestar”

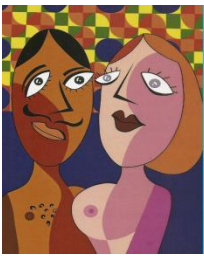


Montamos un stand informativo na Feira de Saúde e Benestar en Pontevedra dende o venres 20 ata o domingo 22 de maio.

Ademais participamos cos seguintes obradoiros:

- Obradoiro de exercicios Hipopresivos impartido pola nosa monitora e que contou cunha participación de 8 persoas.
- Charla “Como conectar contigo”. Ensinámoslles aos participantes a autocoidarse e a xestionar as emocións da man das nosas psicólogas. Tivemos unha presenza de 15mulleres.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E GINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

20 DE MAIO – Charla Presencial “Apálpate”



Nesta ocasión levamos a nosa charla de prevención de cancro de mama a Boiro. Participaron 13 mulleres.

21 DE MAIO – Presentación do libro “El mono Poeta”



Acudimos a presentación do libro “El mono Poeta” do autor Jorge Cameselle Teijeiro, colaborador activo e parte importante de Adicam practicamente dende os seus inicios. Neste libro fala da metamorfose dun médico e investigador do cancro de mama e do que todo o recadado destinouse a nosa asociación. O acto levouse a cabo no Concello de Cangas e tivemos unha fantástica participación de 450 persoas.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

23 DE MAIO – Obradoiro “Reconstrucción mamaria”

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA: EN QUE ME PODE AXUDAR UNHA CONSULTA COA CIRURXIÁ PLÁSTICA?



23 DE MAIO ÁS 18:00H



Casa da Bola. Valentín Losada 11º.
Cangas



En este obradoiro démoslles información as nosas participantes sobre a reconstrucción mamaria e que deben esperar deste proceso, como as pode axudar unha consulta coa cirurxiá plástica e como poden afrontalo. A este taller acudiron un total de 18 mulleres.

Relatora:
Dra. Beatriz Postigo Marcos. Cirurxiá Plástica da
Unidade de mama do Hospital Ribera Salud -
Povisa

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA:
986307158 OU 629945925



30 DE MAIO – Obradoiro de emotividade, afectividade e sexualidade

Rematamos o mes con este obradoiro onde os participantes aprenderon a xestionar as emocións, a afectividade e os cambios que xorden na sexualidade en persoas doentes de cancro. Asistiron un total de 4 mulleres.

**OBRADOIRO DE EMOTIVIDADE, AFECTIVIDADE
E SEXUALIDADE PARA PERSOAS DOENTES DE
CÁNCER E PARELLAS**




30 DE MAIO
6 E 13 DE XUÑO


 10:30 - 12:30

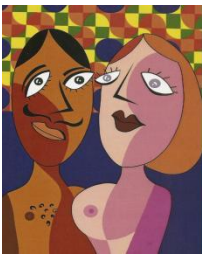

 OMD CASCO VELLO
R/ OLIVA 12 VIGO


 IMPARTIDO POLO
EQUIPO DE ATENCIÓN
PSICOLÓXICA DE
ADICAM


 NECESARIA INSCRIPCIÓN
PREVIA: 629945925

**ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA
COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ**





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

XUÑO

4 DE XUÑO – Xornada de Remo adaptado



Facemos en colaboración co Club de Remo de Tirán, unha xornada de Remo adaptado ás persoas diagnosticadas, aínda que foi para todo o que quixera participar. Esta foto mostra esta mañá de valentes remando na ensenada de Moaña probando a gran experiencia de montar nunha trainera. Presentáronse a vivir a experiencia 8 mulleres.



6 DE XUÑO – Peonadas de almofadas “De Corazón”

Levamos a cabo un proxecto de voluntariado que consiste en elaborar almofadas en forma de corazón para regalar a persoas diagnosticadas con cancro de mama, xa que o seu uso mellora a súa calidade de vida. Consequimos elaborar 50 coxíns “de corazón” para agasallarllos ás mulleres mastectomizadas. Ese día contamos con 20 voluntarias.

PEONADAS DE ALMOFADAS “DE CORAZÓN”

ADICAM convidámosvos a tod@s a acudir a nosa sede de Cangas o luns día 6 de Xuño de 17:00 h para participar no proxecto de **Almofadas “de corazón”** e disfrutar dunha tarde entretida e en boa compañía.

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

Se estas interesad@ pásate pola nosa sede a inscribirte ou chamando o noso TIF. 986307158/629945925

Esperámoste



7 DE XUÑO – Obradoiro de emotividade, afectividade e sexualidade

OBRADOIRO DE EMOTIVIDADE, AFECTIVIDADE E SEXUALIDADE PARA PERSOAS DOENTES DE CANCRO E PARELLAS

7 E 9 DE XUÑO

10:30 - 12:30

SALÓN DE ACTOS EDIFICIO XUNTA DE GALICIA. R/ BENITO CORBAL 47 (ENTRADA LATERAL). PONTEVEDRA

IMPARTIDO POLO EQUIPO DE ATENCIÓN PSICOLÓXICA DE ADICAM

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA: 629945925




Repetimos este obradoiro, ao longo do ano, de emotividade onde unha vez mais os participantes aprenderon a xestionar as súas emocións, a afectividade e os cambios que xorden na sexualidade en persoas doentes de cancro. Acudiron 5 mulleres.

10 DE XUÑO – VIII Convivencia en Feminino “Saúde entre mulleres”



VIII Convivencia en Feminino

SAÚDE ENTRE MULLERES

Os días 10,11,12 de Xuño nos lugares da Residencia de ocio e tempo libre de Planillo saúde convivenciana para socias de ADICAM e mulleres con enfermidades oncolóxicas (fibromas, cancro, fibromiomas...). O evento contará con charlas, actividades e talleres destinados á saúde da muller así como actividades de ocio e lecer.

Contamos contigo

Atendebos aquí e vosta cidade de Cangas. Data límite de inscrición 6 de Xuño.

Prezo 65 € (2 noites, pensión completa)

ORGANIZA: ADICAM. Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e Xinecolóxico

COLABORA:




Organizamos unha convivencia entre mulleres de dous días que inclúe dúas noites nunha residencia de ocio e tempo libre, charlas de psicoloxía, clases de bailes de salón, excursións, pilates na praia, xogos como escaperoom, charlas de saúde e dj. As nosas asistentes pasárono xenial e quedaron encantadas coa programación e as actividades. Asistiron un total de 70 mulleres.



16 DE XUÑO – Presentación do libro “El mono Poeta”

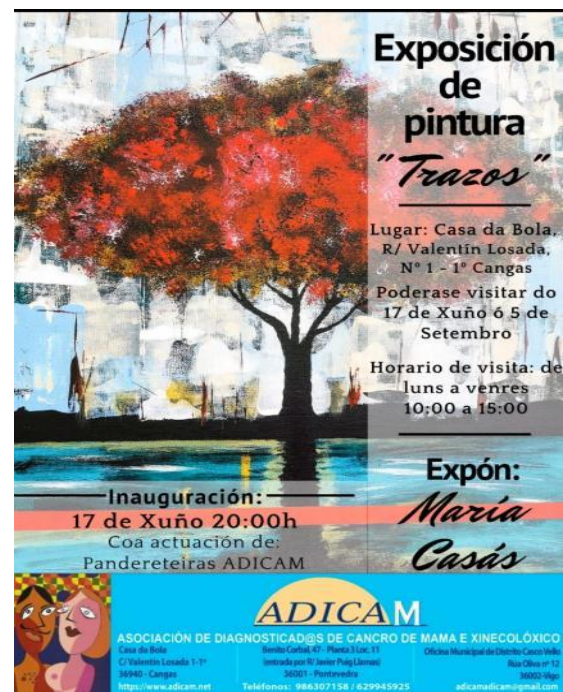


Volvemos a ter outra presentación do “Mono Poeta” esta vez no Concello de Moaña. O recadado coas súas vendas foron destinados na súa totalidade a nosa asociación. Ese día contouse cunha asistencia de 27 persoas.



17 DE XUÑO – Exposición de pintura “Trazos”

Inauguramos na nosa sede unha vez mais unha exposición de pintura. Nesta ocasión contamos coas obras da artista María Casas. A exposición abrangue dende o 17 de xuño ata o 5 de setembro e tivemos unha media de visitas de 38 persoas neste intervalo de tempo.



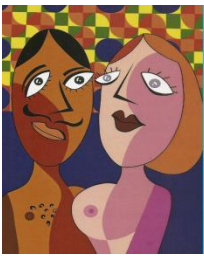


20 DE XUÑO – Taller “Claves para un currículo gañador”

Despois dun proceso oncolóxico a vida continúa pero en moitos casos non se pode volver a anterior actividade laboral. Organizamos este taller para darlles as nosas diagnosticadas ferramentas para elaborar un currículo de calidade e explicarlles como poden mudar de traballos e que é o que máis se axeita a súa particular situación. Contamos cunha participación de 14 persoas, todas elas mulleres.

21 DE XUÑO – Presentación do libro “El Mono Poeta”

Acudimos á Librería Cartabón a unha nova presentación do libro do Doutor Jorge Cameselle Teijeiro, nesta ocasión acompañao a nosa secretaria Beatriz Arbones Fernández. Tivemos unha asistencia de 37 persoas.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

25 DE XUÑO – Evento 2ª Copa de España do Barco Dragón

Tivo lugar en Verducido a 2ª copa de España de Barco Dragón, onde participaron as nosas socias diagnosticadas e que tivo un éxito rotundo porque ademais de superarse a sí mesmas, foron un exemplo para tódalas mulleres que están a pasar por ese proceso. O Xornal fíxose eco da nosa nova e recalca que é a primeira vez que unha nave galega “BreastCancerSurvivor” de mulleres que padecen esta enfermidade participan nunha proba de este nivel.



Una embarcación con mujeres de Adicam competirá en Verducido en la Copa de España de Barco Dragón

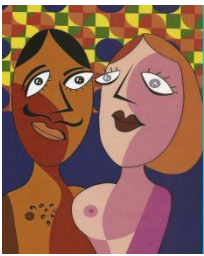
Será la primera vez que un barco gallego movido por mujeres a las que se les ha diagnosticado cáncer de mama participe en una prueba de este nivel, que se disputará este fin de semana



29 DE XUÑO – Charla Presencial “Apálpate”



Otra xornada realizada con éxito do noso Programa Apálpate. Nesta ocasión acudimos ao Centro Penitenciario A Lama, onde ensinamos a facerse unha autoexploración mamaria a 35 mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

30 DE XUÑO – Obradoiro “Peixificadxs, Conversas con Policarbonautas”

Fixemos dúas sesións na Capela do hospital de Cangas dirixido ás socias de Adicam, unha o 30 de xuño e outra o 7 de xullo. Un obradoiro dedicado a transformar o que temos diante dos ollos, compartir, rir, imaxinar e tentar albiscar un futuro máis azul. Ao obradoiro asistiron 20 socias.

OBRADOIROS

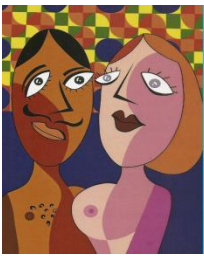
PEIXIFICADXS, CONVERSAS CON POLICARBONAUTAS

16:30 H
Xoves, 30 de xuño

16:30 H
Xoves, 07 de xullo

IMPARTE: **Susana Rey**
DESTINADO A: **Socias de ADICAM**

Unha proposta para pararse un intre fronte ao mar e compartir, rir, imaxinar, trocar miradas ... e transformar o que temos diante dos ollos: fotografía, video e poesía de usar e non tirar para tentar albiscar un futuro mais azul e escintilante...



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

XULLO

5 DE XULLO – Botellas de auga e bolsas de Adicam, Merchandising



Temos todo o ano dispoñibles os produtos de Adicam, que ademais teñen moito éxito nas épocas estivais.



13 DE XULLO – Recollida de Cheques Ecoembes

2022 - 13 de Xullo - Adicam, Afamo e Aproapark reciben o cheque dos premios Ecoembes de Cangas, Moaña e Bueu

13 de Xullo

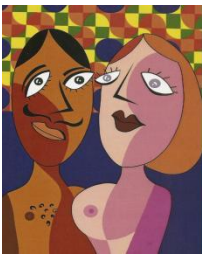
Adicam, Afamo e Aproapark reciben o cheque dos premios Ecoembes de Cangas, Moaña e Bueu

Por Redacción - 13 julio 2022



Foto de familia dos concellos e dos representantes de Ecoembes e das asociacións receptoras.

Acudimos á Sala Multiusos do Centro Social do Mar de Bueu a recoller un vale económico. O programa conseguiu incrementar nun 10% a reciclaxe de residuos plásticos. A iniciativa foi a cargo de Ecoembes e os Concellos participantes debían escoller unha obra social a quen entregar o cheque gañador. O Concello de Cangas escolleu a nosa Asociación.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

23 DE XULLO – Inauguración da Exposición Itinerante de Pintura de Adicam

VENRES | 23 | XULLO

12:00 HORAS

ADI CAM
EXPOSICIÓN

INAUGURACIÓN E SESIÓN VERMÚ

Música en directo e exposición das obras gañadoras dos certames de arte da Asociación de Persoas Diagnosticadas de Cancro de Mama e Xinecolóxico (ADICAM).

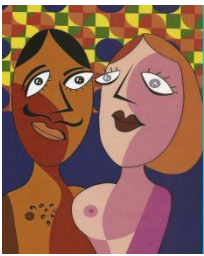
Fogar do Santiso
Beach Club Mendeuña

ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Fogar do Santiso BEACH CLUB

Levamos a nosa exposición ao Fogar de Santiso Beach Club de Mendeuña, en Aldán. Tódolos cadros tiñan como temática a figura de muller galega. A inauguración foi todo un éxito e a exposición foi dende o 23 de xullo ata o 28 de agosto.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

AGOSTO

20 DE AGOSTO – Mesa informativa en Vilariño

Montamos unha mesa informativa no AC O Gato Festa Folk de Vilariño para informar da nosa labor aos visitantes. O festival triunfou e por ende tivemos moitas visitas no noso stand.



25 DE AGOSTO – Obradoiro de teatro



Impartimos este taller de balde os meses de setembro, outubro, novembro e decembro, dentro do Programa “Conectadas” da Deputación de Pontevedra. O Obradoiro impartíuno a actriz e guionista galega María Salgueiro e tivo unha participación media de 25 persoas, 24 mulleres e 1 home.

SETEMBRO

6 DE SETEMBRO –Charla Presencial “Apálpate”

Levamos a nosa charla Apálpate a Rede de mulleres contra os malos tratos en Vigo. Alí asistiron 10 persoas todas elas mulleres.



12 DE SETEMBRO - Obradoiro de resolución de conflitos

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
986307158 / 629945925

**OBRADOIRO DE
RESOLUCIÓN DE
CONFLITOS**

CONSISTIRÁ EN DOTAR DE FERRAMENTAS
PARA A XESTIÓN EMOCIONAL E DE
CONFLITOS



 RÚA OLIVA
N12*OMD
CASCO VELLO*
VIGO

12, 19, 26 DE
SETEMBRO E 3 DE
OUTUBRO DE
10:00 - 12:00
 

ESPAAO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN
DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ





Comezamos cun obradoiro de resolución de conflitos, onde as nosas participantes aprenderon a xestionar as súas emocións do mellor xeito posible. Impartiuse en Vigo os días 12, 19 e 26 de setembro e o 3 de outubro. Tivemos unha participación de 10 mulleres.

14 DE SETEMBRO – Obradoiro de Alfabetización Dixital

Neste obradoiro ensinamos aos participantes como levar a cabo trámites administrativos a través do móbil, tableta ou ordenador. Aprenderon a pedir cita previa en distintos organismos (Sergas, Inem, Rexistros, etc.) e impartíuse os días 14, 21 e 28 de setembro e o 5 de outubro na nosa sede de Vigo. Tiveron unha participación de 15 persoas, 12 mulleres e 3 homes.



OBRADOIRO DE ALFABETIZACIÓN DIXITAL

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
986307158
629945925

Aprenderás a facer xestións administrativas co teu teléfono como pedir citas electrónicas


14, 21 e 28 de Setembro e 5 de Outubro de 10:00 - 12:00

Rúa Oliva N12 "OMD Casco Vello" Vigo

CONCELLERÍA DE POLÍTICA DE BENESTAR
CONCELLO DE VIGO

ADICAM ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

14 DE SETEMBRO – Presentación do libro "O mono Poeta"



presenta

EL MONO POETA
Metamorfosis de un médico e investigador del cáncer de mama
de Jorge Cameselle Teijeiro

presenta:
Jorge Cameselle Teijeiro
Doutor en Medicina e Ciruxía

data e hora:
Mércoles 14/09
20:00h.

versus
Rúa Venezuela, 80
Vigo

El Mono Poeta
Metamorfosis de un médico e investigador del cáncer de mama

Jorge Cameselle Teijeiro
Doutor en Medicina e Ciruxía

versus LIBRERÍA

Esta vez tocoulle a Vigo acoller a presentación do libro do " noso " Doutor Jorge Cameselle "Metamorfose dun médico investigador do cancro de mama".



15 DE SETEMBRO – Obradoiro de Alfabetización Dixital

Necesaria inscrición previa
986307158
629945925

Obradoiro de Alfabetización Dixital

Na actualidade as novas tecnoloxías son imprescindibles na maior parte das nosas vidas é por iso que aprenderemos a traballar con elas para realizar diferentes xestións.

Utiliza o teu dispositivo electrónico

15, 22, 29 de Setembro e 6 de Outubro de 17:00 - 19:00

Rúa de Valentín Losada N1 1º "Casa da Bola" Cangas

Comezamos! →

Do mesmo modo que no Obradoiro anterior ensinamos a tódolos que se animaron a vir, ao mundo da tecnoloxía a efectos prácticos. Nesta ocasión impartíuse na casa da bola os días 15, 22, 29 de setembro e o 6 de Outubro e participaron 14 mulleres.



16 DE SETEMBRO – Exposición de pintura “Anónimas. Retratos de Musas Cotiás”

Anónimas
Retratos De Musas Cotiás
Exposición de pintura

do 16 de Setembro ao 4 de Novembro
Inauguración venres 16 de Setembro ás 20 horas
con música en directo

ADICAM, Casa da Bola R/ Valentín Losada 1-1º, CANGAS

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925
www.adicam.net

Inauguramos unha nova exposición na Casa da Bola en Cangas do 16 de setembro ao 4 de novembro. Nesta ocasión estará a cargo de Gemma Marqués e leva por título “Anónimas. Retratos de Musas Cotiás”. Ao acto acudiron 10 persoas.



20 DE SETEMBRO – Grupo de autoaxuda para doentes de cancro

Grupo de autoaxuda para doentes de cancro
 "Polo mesmo camiño"

- Adicarse tempo
- Coidarse
- Compartir

Martes 20, 27 de setembro e 4 e 11 de outubro de 17:00- 19:00



Rúa Oliva nº 12
 "OMD Casco Vello"
 Vigo

Necesaria inscrición previa
 986307158
 629945925

ESPAZO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONCELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ





Fixemos un grupo de autoaxuda en Vigo para doentes de cancro para que non se sintan sós no proceso e aprendan a dedicarse tempo, coidarse e compartir as súas experiencias. Tivemos unha participación de 4 mulleres.

20 DE SETEMBRO – Entrega de "Medallas Emilia Pardo Bazán"

Asistimos a entrega de Medallas Emilia Pardo Bazán, medalla que Adicam recibiu con orgullo na súa primeira edición.



21 DE SETEMBRO – Presentación do libro “O Mono Poeta”

O doutor Jorge Cameselle, embaixador de Adicam, leva a todas partes o seu libro, as súas investigacións e a nosa labor. E que mellor forma de colaborar ademais de informar polo mundo adiante que destinar todo o recadado a nosa Asociación. O acto foi no museo Manuel Torres de Marín.

PRESENTACIÓN DE LIBRO

"El Mono Poeta. Metamorfosis de un médico e investigador del cáncer de mama"

Doctor Jorge Cameselle Teijeiro



**Miércoles, 21 de Septiembre
a las 8 de la tarde en el
Museo Torres de Marín**

Todos los beneficios por la venta del libro son destinados a promover investigaciones sobre cáncer de mama (ADICAM) y enfermedades raras



23 DE SETEMBRO – Charla Presencial “Apálpate”



APÁLPATE!
A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS
GRAZAS A AUTOEXPLORACIÓN SÁLVANSE MOITAS VIDAS

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

Lugar: CRPL DOA SAÚDE MENTAL- Cangas
23 de setembro as 16.30.
PRAZAS LIMITADAS. 986304015/
estrela.gomez@gmail.com

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:



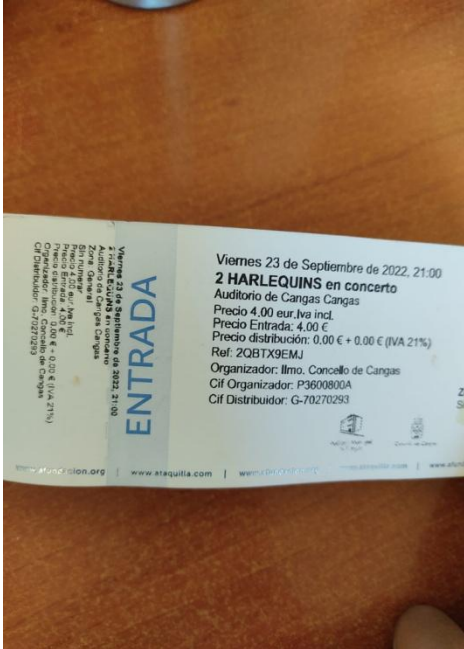
EN COLABORACIÓN CON:



Levou a cabo con éxito outra charla informativa sobre prevención do cancro de mama en Doa Saúde Mental sita en Cangas. Á cita acudiron 10 usuarias.



23 DE SETEMBRO – Actuación grupo Folk “2 Arlequíns”

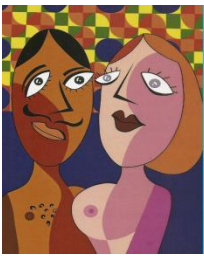


Fixemos unha actuación no Auditorio de Cangas a favor de Adicam. Alejandro Gallego violinista de agrupacións folk forma parte xunto con Telmo Díaz deste proxecto “2 Arlequíns”. Vendimos as entradas na nosa sede e esgotáronse en pouco tempo. Tivemos unha participación de 80 persoas.

23 DE SETEMBRO –Voluntariado de lazos de Adicam



Solicitamos a colaboración das nosas voluntarias para facer os lazos de Adicam para visibilizar durante todo o mes de outubro o cancro de mama. Tivemos un éxito rotundo, elaboramos 5 caixas cheas de lazos e houbo unha participación de 10 mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

25 DE SETEMBRO – Venta de Calendario Adicam



Facemos o calendario 2023 de Adicam. Este ano dedicámosllo ás Redeiras do mar e redeiras da vida, que ademais quixeron colaborar con nós desinteresadamente.

Redeiras do mar

Somos supervivintes dunha enfermidade chamada cancro. Un diagnóstico que te marca para sempre.

En moitos casos as secuelas que quedan despois de cirurxías, tratamentos agresivos e radioterapias non son só físicas senón tamén psicolóxicas e emocionais.

A maioría temos que voltar a tecer unha vida, unha vida diferente, xa que a enfermidade ensinounos, durante un duro camiño de citas médicas e tratamentos, que a que tiñamos podería enriquecerse aínda máis.

Aprendemos a priorizar, a relativizar o superfluo, a valorar as cousas verdadeiramente importantes e a xente que realmente queremos ter ó noso carón.

Este ano Adicam quere facer unha similitude das nosas circunstancias despois de superar un cancro, co traballo firme e duro das sempre valentes redeiras do mar. Esas mulleres que sustentan o traballo dos nosos mariñeiros e mariñeiras xa que sen redes non habería pesca, non habería mariñeiros e non habería peixe.

Elas cada mañá tecen as redes, reparan os danos que o mar fixo nos aparellos durante os derradeiros lances. Nós, as mulleres supervivintes dun cancro de mama ou xinecolóxico, tamén tecemos e arranxamos danos visibles e invisibles, en moitos casos imperceptibles pola xente do noso redor, para ter unha NOVA VIDA.

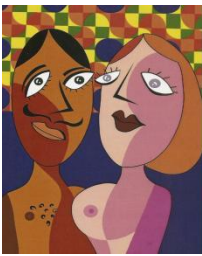
Non é sinxelo pero é necesario e gratificante cando miras o superado, o aprendido, o compartido.

Agora somos mulleres máis fortes, sabias, empáticas e responsables da nosa saúde, da saúde dos nosos, así como da saúde do noso contorno. Despois dun cancro temos redes novas, máis sólidas e reais... as feridas do cancro ensinan moito.

"NINGÚN MAR EN CALMA FIXO EXPERTO A UN MARIÑEIRO"

ADICAM 2023

Redeiras de Vida



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

OUTUBRO

PROGRAMACIÓN OUTUBRO 2022 ADICAM

- X de setembro: Inauguración de "Exposición Itinerante de ADICAM" (Bueu).
- 18 de setembro: Inauguración de pintura na Casa da Bola (Cangas). 20:00 horas.
- 23 de setembro: Presentación do calendario ADICAM 2023. 14:00 horas.
- 23 de setembro: Peonadas de lazos en ADICAM. 17:00 horas.
- 25 de setembro: Excursión á Illa de San Simón.
- 28 de setembro: Formación de voluntariado ADICAM (Pontevedra). 11:30 horas.
- 3 de outubro: Formación de voluntariado ADICAM (Cangas). 17:00 horas.
- 4 de outubro: "Obradoiro de Risperterapia" na Casa da Bola (Cangas). (Necesaria inscrición previa). 17:00 horas.
- Mesas Informativas. 09:30 horas.
 - 5 de outubro: Pontevedra.
 - 13 de outubro: Marín e Bueu.
 - 14 de outubro: Cangas.
 - 19 de outubro: Hospitaís Vigo e Pontevedra.
 - 22 de outubro: Moaña.
- 6 de outubro: "Obradoiro de Risperterapia" (Pontevedra). 17:00 horas.
- 7 e 8 de outubro: "XXI Edición Xornadas Científicas de Cáncer de Mama de ADICAM". Salón de Plenos do Concello de Cangas. 16:00 horas.
- 14 de outubro: ADICAM con negra. 18:00 horas. Sheela (Licenciada en Belas Artes).
- 19 de outubro: Día Internacional do Cáncer de Mama na Casa da Bola (Cangas) "Día de portas abertas"
- 23 de outubro: Marcha Solidaria "Fina Acaña". Saída de Bueu e Moaña. Horarios de saídas:
 Bueu 9:45 horas - Moaña 10:00 horas.
- 28 de outubro: Evento Vigo, Rúa Príncipe (Vigo).
 - 17:30 horas: Desfile de Gaiteros pola rúa Príncipe.
 - 17:30 horas: Mesa informativa.
 - Obradoiro de Percuterapia.
- 4 de novembro: Inauguración do Certame de Arte. 20:00 horas.
- 8 de novembro: Charla de saúde "Enfermedades do aparato dixestivo" na Casa da Bola (Cangas).
 Ponente: Dr. David Martínez Ares (Especialista en Dixestivo - Director Médico e Fundador do Instituto Galego de Enfermedades Dixestivas). 18:00 horas.

Logos of partners: GANDÓN, AROSA DO PINEIRO, feama, xoga, XUNTA DE GALICIA, XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, CONCELO DE VIGO, CONCELLO DE PONTEVEDRA, DEPUTACIÓN DE PONTEVEDRA, CONCELLO DE MOAÑA, Concello de Cangas, Voluntariado Gallego.

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

Empezamos coa programación de outubro e facémonos eco de todas as actividades que realizamos para que as nosas socias vaian tomando nota e vaian escollendo as cita máis importantes para cada unha.

3 DE OUTUBRO – Formación de voluntariado Adicam

Formación de voluntariado ADICAM Cangas

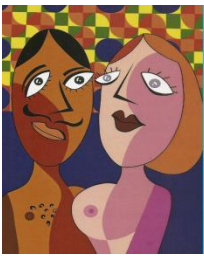
03 de outubro
Formación de voluntariado ADICAM
17:00 horas. Cangas

Logos of partners: Facebook, XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, Voluntariado Gallego.

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

Fixemos dúas xornadas de formación de novos voluntarios, unha en Pontevedra o día 28 de setembro e outra en Cangas o 3 de outubro, porque detrás da nosa organización forman unha parte moi importante. A súa colaboración e a cesión do seu tempo desinteresadamente axúdanos a levar a nosa labor con mais efectividade. Acudiron un total de 12 en Pontevedra e 7 en Cangas, todas elas mulleres.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

4 DE OUTUBRO – Obradoiro de Risoterapia



Impartimos un novo obradoiro de Risoterapia, esta vez en Cangas. Todos e cada un dos nosos participantes levaron un sorriso para a súa casa. Contamos con 20 persoas, entre homes e mulleres.



5 DE OUTUBRO – Mesa informativa Adicam

Levamos a nosa mesa informativa á Praza da Peregrina en Pontevedra. Contamos con moitas visitas e demos unha vez mais visibilidade ao cancro de mama e xinecolóxico, a importancia da prevención e a colaboración entre todos/as. Ademais de, expoñer a nosa labor e tódalas actividades que facemos para as nosas socias.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

6 DE OUTUBRO – Obradoiro de Risoterapia



OBRADOIRO DE RISOTERAPIA
(Pontevedra).
6 de outubro - 17:00 horas.

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

Facemos unha sesión de risoterapia en Pontevedra e tivo unha participación de 20 persoas entre homes e mulleres. Os asistentes tiveron un momento de desconectar dos seus problemas e só tiveron tempo para rir.



7 DE OUTUBRO – XXI Edición “Xornadas Científicas de cancro de mama”



XXI Edición Xornadas Científicas de Cancro de mama de ADICAM

SALÓN DE PLENOS DO CONCELLO DE CANGAS

Venres 7 de outubro de 2022

- 18:00 horas: Inauguración D^a Olga Sotelo Pastoriza (Presidenta de ADICAM) e representantes dos Concellos de Cangas, Moaña, Bueu, Deputación de Pontevedra e Xunta de Galicia.
- Moderador: Carlos Eireas (Médico Centro de Saúde de Bueu)
- Mesa redonda sobre “Superviventes de cancro”
 Ponentes: Paula Cid (Psicóloga clínica de oncoloxía radioterápica do Hospital Meixoeiro de Vigo)
 Dr. José Gestido Santomé (Médico do Centro de Saúde de Cangas)
 Almudena Díaz Fervezna (Paciente supervivente de cancro de mama)
- 20:30 horas: Queda de preguntas

Sábado 8 de outubro de 2022

- Moderadora - D^a Sandra Román (Xestora de casos de Oncoloxía do Hospital Ribera Salud Povisa)
- 18:30 horas: “Aspectos reprodutivos nas enfermidades oncolóxicas” Dra. Susana Portela (Xinecóloga especializada en reprodución humana no IVI)
- 19:00 horas: “Xenética e cancro de Mama” - Dra. María José Lamas (Xinecóloga da Unidade de Patoloxía Mamaria do Complexo Hospitalario Universitario de Vigo)
- 20:00 horas: Queda de preguntas
- 20:30 horas: Entrega do Premio Especial ADICAM 2022

Logos of sponsors: Concello de Vigo, Deputación de Pontevedra, Xunta de Galicia, etc.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

Nestas xornadas, que se desenvolveron o 7 e o 8 de outubro, tivemos o pracer de acoller a profesionais que nos falaron sobre as secuelas dos tratamentos, dos estudos xenéticos e da fertilidade e tamén deron o seu testemuño algúns sobreviventes do cancro. Cómpre engadir, que se fixo entrega do Premio Especial Adicam ao Programa Galego de Detección Precoz de cancro de mama.

Os xornais publicaron unha nova co acontecemento e tivemos unha asistencia de 65 persoas.

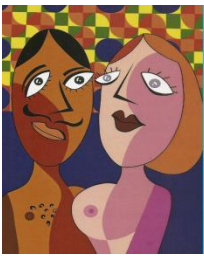


Las jornadas científicas de Adicam abordan hoy los aspectos reproductivos del cáncer de mama

Intervienen las ginecólogas Susana Portela y María José Lamas | En la primera jornada se trató el relato de una superviviente de esta enfermedad y la importancia de la atención psicológica



Asistencia representativa da XXI Edición Concello e á inauguración do evento. | PABLO HERNÁNDEZ



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

8 DE OUTUBRO – Taller solidario “Marcha nórdica e loga”

Taller solidario

* Conoce la marcha nórdica 9:30h



* Yôga con Néstor Tojo 11h



Impartimos un taller solidario que conleva unha marcha nórdica e unha clase de loga, na praia de Samil, en Vigo, ao aire libre. Deste xeito, as nosas participantes fan exercicio e respiran aire puro. Contamos nestas actividades con 12 persoas.

Sábado 8 de Octubre ven a entrenar en la playa con 21METs y colabora con Adicam.
Dos actividades a realizar: Conoce la marcha nórdica y Yôga en la playa.

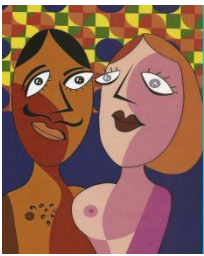
Plazas limitadas, reserva la tuya 673 57 67 27

13 E 14 DE OUTUBRO – Mesa informativa Adicam



Esta vez tocáronlle a Marín, Bueu e Cangas recibir a información sobre todo o que ofrecemos na nosa asociación. Puxemos varias mesas en lugares estratéxicos dos Concellos.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

16 DE OUTUBRO – Mesa informativa Adicam



Este día, a nosa mesa viaxou a Coia en Vigo, onde se celebraba a Carreira de Vigo Contra o Cancro. E que mellor sitio que este para informar de todo o traballo que leva a cabo a nosa asociación e a contar tódalas actividades que temos este mes de outubro.

19 DE OUTUBRO – Masterclass ximnasia acuática e bodymove

MASTERCLASS
19 de outubro
de 2022

- ximnasia acuática: 11:00h
- bodymove: 20:00h



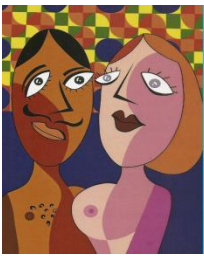
Participa e colabora coa causa!!!
ademais podes invitar a quen ti
queiras a coñecernos.
Máis info na recepción.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas) 36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925
www.adicam.net

Centro Deportivo Moaña

Colaboramos co Centro Deportivo Moaña para organizar estas actividades e así celebrar con tódolos participantes o Día Internacional do Cancro de Mama. Asistiron un total de 33 persoas.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

19 DE OUTUBRO – Mesa informativa Adicam

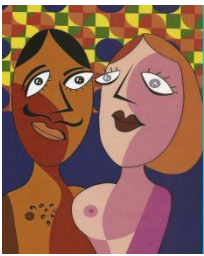
Ese día puxemos mesas informativas nos hospitais de Vigo e Pontevedra; Álvaro Cunqueiro, Meixoeiro, Vithas, Ribera Salud Povisa, Hospital Provincial de Pontevedra, Hospital Montecelo e Quirón Saúde. Ademais, montamos unha mesa en Cangas coincidindo co día internacional do cancro de mama e realizamos un pequeno acto, no que se invitou ao voluntariado a acudir ao acabar as mesas informativas a un pequeno aperitivo como agradecemento. Este día en Adicam fixemos unha xornada de portas abertas, para que tódalas persoas que quixeron, puideron coñecer a nosa sede. Participaron 15 persoas entre homes e mulleres.



20 DE OUTUBRO – Charla Presencial “Apálpate”



Continuamos coas nosas charlas de “Apálpate” e ademais, engadindo datas ao noso calendario para seguir impartíndoos e dando información a tódalas mulleres que o precisen. Nesta ocasión fomos á empresa Faurecia e tocoulles recibir recomendacións as súas traballadoras. Asistiron 17 mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

DO 21 DE OUTUBRO AO 15 DE DECEMBRO – Programa de Autoexploración Mamaria

a vida é ♥ movernos

a pÁLPATE

Prevenção do cancro de mama con ADICAM

Aprende a autoexplorarte
Para mulleres / entrada libre

OUTUBRO
Monte Porreiro / C. Cultural / Venres, 21
Pontesampaio / C. Social / Luns, 24
O Burgo / Local Social / Mércores, 26
Marcón / C. Parroquial / Xoves, 27
A Parda / Centro Leste / Venres, 28
Lourizán / Casa do Mercado / Luns, 31

NOVEMBRO
Lárez / Casa da Cultura / Venres, 4
Campañó / Antigo preescolar / Venres, 11
Gorgullón / C. Social / Venres, 18
S. Roque / Local Social / Venres, 25

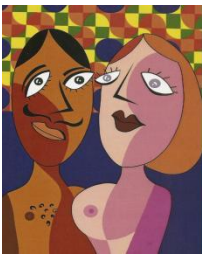
TODAS AS SESIÓNS DE 18 A 20 H

Concello de Pontevedra
Concelaría
Deportes e saúde

PONTEVEDRA

Levamos a cabo en Pontevedra o Programa de Autoexploración Mamaria en diferentes datas, que abranguen dende o 21 de outubro ata o 15 de decembro. Démoslles ás mulleres que participaron uns consellos para aprender a autoexplorarse e ensinámolles a importancia que ten a prevención no tocante, ao cancro de mama. Asistiron unha media de 10 participantes por día.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

23 DE OUTUBRO – Marcha Solidaria “Fina Acuña”



Marcha solidaria
“Fina Acuña”
23 de outubro

Necesaria inscrición previa en www.carreirasgalegas.com/

"Este ano volvemos a camiñar xunt@s!"

Saída de Bueu e Moaña.
Horarios de saídas:
Bueu 9:45 horas.
Moaña 10:00 horas.

Concello de Cangas, Concello de Moaña, CERQUEIRO AUTOMÓVILES, ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola, Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11, Oficina Municipal de Distrito Casco Vello, C/ Valentín Losada 1-1º, (entrada por R/ Javier Puig Llamas), Rúa Oliva nº 12, 36940 - Cangas, 36001 - Pontevedra, 36002-Vigo, <https://www.adicam.net>, Teléfonos: 986307158 / 629945925, adicamadicam@gmail.com

Un ano mais, facemos a marcha solidaria de “Fina Acuña” e unha vez mais tivo un éxito rotundo e iso que a forte choiva parecía que ía a escurecer o acto. Finalmente acudiron a cita 700 persoas que viñeron con todo o seu entusiasmo e tódalas súas gañas de vivir esta experiencia con nós.



NOVEMBRO

4 DE NOVEMBRO – XI Certame de Arte Adicam



Inauguramos a exposición “Muller” na nosa sede. O evento foi amenizado polos músicos do conservatorio municipal de Cangas e o xurado elixiu aos gañadores do que destacou na primeira posición a obra chamada “María Calas”. A exposición tivo moita participación e as visitas medias o resto do mes foron de 43 persoas.



8 E 9 DE NOVEMBRO – Charla Presencial “Apálpate”

Levamos a nosa charla de prevención contra o cancro de mama á Sede de Saúde Mental FEAFES en Vigo. Asistiron 9 persoas.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

9 DE NOVIEMBRE – Enfermedades do aparato dixestivo



“ENFERMEDADES DO APARATO DIXESTIVO”

9 DE NOVIEMBRE 18:00 HORAS
CASA DA BOLA (CANGAS).

Charla de saúde “Enfermedades do aparato dixestivo” na Casa da Bola (Cangas).
 Ponente: Dr. David Martínez Ares (Especialista en Dixestivo - Director Médico e Fundador do Instituto Galego de Enfermedades Dixestivas).

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

Nesta ocasión a charla de saúde dedicámola ás enfermidades do aparato dixestivo e aos cuidados que se deben acadar para mitigar os seus efectos. Á ponencia acudiron 9 persoas.

18 DE NOVIEMBRE – Obradoiro de Risoterapia



OBRADOIRO DE RISOTERAPIA

Venres 18 de novembro
 Horario do obradoiro de 11:00 a 13:00 horas
 Rúa de Benito Corbal 47, Pontevedra
 Necesaria inscrición previa en ADICAM, Tel. 629945925
 Entrada gratuíta

EM MO Asociación de Escleróticos Múltiplo del Marrazo
DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 C/ Valentín Losada 1-1ª (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

Este obradoiro impartíuse na nosa sede de Pontevedra e fixo as delicias dos presentes que o pasaron como nenos pequenos. Os asistentes aprenderon a importancia de parar un momentíño a desfrutar e a esquecer os problemas por un intre. Houbo 20 asistentes entre homes e mulleres.



20 DE NOVEMBRO – X andaina contra a Violencia de Xénero



Participamos na X andaina contra a Violencia de Xénero porque tamén nos afecta a nós. Porque tan importante e darlle visibilidade ao cancro de mama e xinecolóxico coma á Violencia de Xénero. Porque en Adicam queremos un espazo libre de violencias machistas.

24 DE NOVEMBRO – Obradoiro de Resolución de Conflictos

Necesaria inscrición previa
 986307158 / 629945925

OBRADOIRO DE RESOLUCIÓN DE CONFLITOS

Rúa Valentín Losada n1º
 "Casa da Bola"
 Cangas

24 e 25 de Novembro e 1 e 2 de Decembro de 11H a 13H

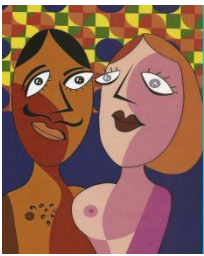
Aprender ferramentas para a xestión emocional e a comunicación asertiva

Xacobeo 21-22 | XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE IGUALDADE

ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Unha nova edición do Obradoiro de resolución de conflitos que se levou a cabo os días 24 e 25 de novembro e o 1 e 2 de decembro. Unha vez mais démoslles aos nosos participantes as ferramentas para xestionar as súas emocións e a ter unha comunicación mais activa coa súa contorna. Participaron 9 mulleres.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

25 DE NOVIEMBRE – Programa de TVG “A porta aberta”

FARO DE VIGO

OCIO TELEVISIÓN CRÍTICAS SERIES PROGRAMACIÓN TV AUDIENCIAS EUROVISIÓN 2022

A historia do colectivo Adicam e a súa loita contra o cancro, hoxe en ‘A porta aberta’

O programa emítese na TVG2, ás 21.30 horas

Redacción

Vigo | 25-11-22 | 04:00



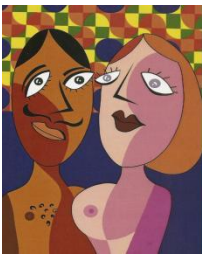
Alba Sotelo, María José Rodríguez, Almudena Díaz e María Martínez, nun intre do programa.

O programa da TVG “A porta aberta” acude a nosa sede en Cangas para visibilizar a nosa labor, as experiencias das nosas socias e todo o que facemos por elas.

26 DE NOVIEMBRE – Charla Presencial “Apálpate”



Nesta ocasión acudimos a Ourense, a participar no I Clínic Nacional de Muller e Deporte. Tivemos o privilexio de estar coa xuventude e explicarlle a importancia da autoexploración para a prevención do cancro de mama. Dende Adicam consideramos que é moi importante ter toda a información dende unha idade temperá. Participaron 19 mozas e un mozo.



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

29 DE NOVIEMBRE – Taller de Risoterapia

OBRADOIRO DE RISOTERAPIA
Martes 29 de novembro, horario de 17:00 a 19:00 horas en Cangas, Casa da Bola
Organizado por EMMO e ADICAM
Necesaria inscrición previa en ADICAM 629945925

Facebook EMMO Asociación de Esclerosis Múltiple del Morrazo DEPUTACIÓN PONTEVEDRA ADICAM ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

Jorge Cameselle Teijeiro

Facemos unha nova sesión de risoterapia na nosa sede de Cangas. Nesta ocasión fíxose a cargo de EMMO “Asociación de Esclerose múltiple do Morrazo”. Foi un éxito rotundo e os asistentes ademais de rir ás gargalladas, aprenderon que hai que tomar as cousas con humor e a relativizar os problemas do mellor xeito posible. Foron á actividade 20 persoas 16 mulleres e 4 homes.



DECEMBRO

2 DE DECEMBRO – Taller de estética oncolóxica

Aínda que a saúde é o máis importante, na nosa asociación axudamos as nosas socias diagnosticadas a sentirse mellor con elas mesmas e por iso facemos talleres como este para que aprendan a autocoidarse e verse máis fermosas. Neste obradoiro ensinámoslles como coidar a pel, como automaquillarse e como perfeccionar as cellas. Estiveron encantadas e foron en total 10 mulleres.

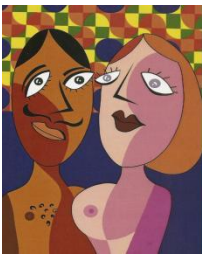


3 DE DECEMBRO – Baixo o mesmo Paraugas



Colaboramos no evento “Baixo o mesmo Paraugas” para dar visibilidade ás discapacidades no Día Internacional das persoas con discapacidade.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
C/ Valentín Losada 1-1º (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Rúa Oliva nº 12
36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

9 E 10 DE DICIEMBRE – Taller de Arteterapia “La Fuerza Femenina”



Facemos un obradoiro de autocoidado que serve para mellorar a autoestima das nosas participantes. O día 9 faise na nosa sede de Cangas e o 10 no Estudio de Arte de Sheela en Moaña, a persoa encargada de impartir o taller. Aos mesmos acudiron 10 mulleres no primeiro e 9 mulleres e un home no segundo.





ADICAM


ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 36001 - Pontevedra
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
adicamadcam@gmail.com

13 DE DECEMBRO – Charla de Fibromialxia

Levamos a cabo unha ponencia a cargo de varios Doutores expertos no tema da Fibromialxia. Os doentes participaron en todo momento expoñendo as súas dúbidas. A charla foi todo un éxito e completamos o aforo da sala. Á mesma acudiron 50 persoas.

CHARLA/DEBATE FIBROMIALXIA
 Martes 13 de Decembro as 18:00 horas en "Casa da Bola" Cangas

Modera:
Dra. Liliana de Sousa Valente, Especialista en Medicina de Familia e Comunitaria.

Ponentes:
Dr. José Luis Fernández Sastre, Especialista en Psiquiatría. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
Dr. Alfonso Carregal Raño, Especialista en Anestesia e Reanimación. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
Dr. Rafael B Melero González, Especialista en Reumatoloxía. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.

Facebook, Instagram, Twitter logos and QR code.

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

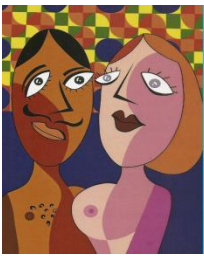
ADICAM
 ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
 Casa da Bola
 Benito Corbal 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 C/ Valentín Losada 1-1º
 36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Concello de Cangas
 Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
 Rúa Oliva nº 12
 36002-Vigo
 Teléfonos: 986307158 / 629945925
adicamadcam@gmail.com

13 DE DECEMBRO – Charla Centro de Maiores

Acudimos á Residencia de Maiores Ballesol a falar do traballo de Adicam. Os asistentes recibíronos moi contentos e moi interesados na nosa labor. Houbo unha presenza de 15 persoas.





ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra
Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

14 DE DECEMBRO – Taller “Malditos Despistes”

Para pechar o ano, levamos a cabo 3 talleres de “Malditos Despistes”. Fixéronse en Pontevedra, Cangas e Vigo os días 14, 15 e 19 respectivamente e participaron neles 8, 9 e 7 persoas tamén de xeito respectivo.

MALDITOS DESPISTES

Efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos

MERCORES 14 DE DECEMBRO DE 10:00 A 12:00
EN PONTEVEDRA, BENITO CORBAL, 47, LOCAL 11 (ENTRADA POR RUA JAVIER PUIG LLAMAS)

DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS
NECESARIA INSCRICIÓN PREVIA TLF.629945925

Impartido polo equipo de atención psicolóxica de ADICAM

Accion subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral, para fins de carácter social, con cargo a asignación tributaria do 0,7% do IRPF

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE | ADICAM

MALDITOS DESPISTES

Efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos

XOVES 15 DE DECEMBRO DE 11:00 A 13:00
EN CANGAS, CASA DA BOLA, RUA VALENTIN LOSADA Nº1 1º

DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS
NECESARIA INSCRICIÓN PREVIA TLF.629945925

Impartido polo equipo de atención psicolóxica de ADICAM

Accion subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral, para fins de carácter social, con cargo a asignación tributaria do 0,7% do IRPF

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE | ADICAM

MALDITOS DESPISTES

Efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos

LUNS 19 DE DECEMBRO DE 10:00 A 12:00
EN VIGO, OFICINA MUNICIPAL DE DISTRITO CASCO VELLO, RÚA OLIVA Nº12

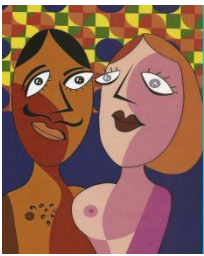
DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS
NECESARIA INSCRICIÓN PREVIA TLF.629945925

Impartido polo equipo de atención psicolóxica de ADICAM

Accion subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral, para fins de carácter social, con cargo a asignación tributaria do 0,7% do IRPF

CONCELLO DE VIGO | XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE | ADICAM

ESPACIO Cedido GRATUITAMENTE polo Concello de Vigo coa colaboración da Concellería de Participación Cidadá



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
<https://www.adicam.net>

Benito Corbal, 47 - Planta 3 Loc. 11
(entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

Teléfonos: 986307158 / 629945925

Oficina Municipal de Distrito Casco Vello
Rúa Oliva nº 12
36002-Vigo
adicamadicam@gmail.com

