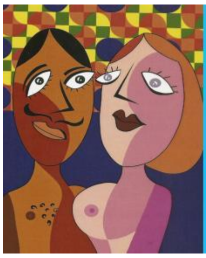
MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022



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.

OBXECTIVOS

- ✓ 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.

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

Fins da asociación:

- ✓ Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás mulleres que recibiron un diagnóstico de tumor mamario 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 xurisdicional 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.

ÁREAS DE TRABALLO

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 adquiran competencias e habilidades para facer fronte á nova

situación, manteñan os niveis de autonomía e integración social e poidan, en definitiva adaptarse do mellor xeito posible á enfermidade e 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 queres, ti podes".** 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.

RESUMO DO ANO 2022 DE ADICAM

XANEIRO

21 DE XANEIRO - 21º Aniversario de Adicam

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.

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.

25 DE XANEIRO – Ximnasia adaptada para persoas diagnosticadas

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.

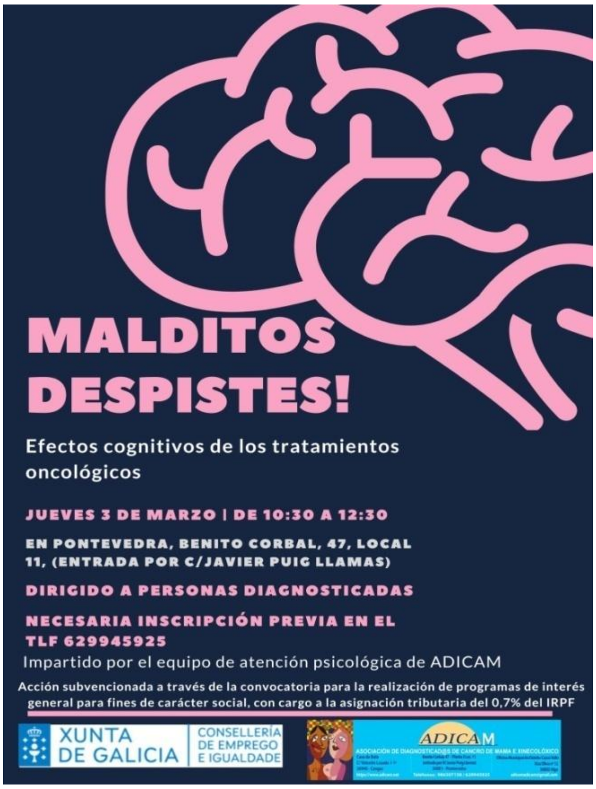
Alí estiveron expostas as artesanías elaboradas con estrelas de mar no marco do Proxecto "Aquistar" en colaboración con outras asociacións e onde tivemos un media de visitas de 87 persoas. No acto de inauguración houbo unha presenza de 30 persoas.

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.

3 DE MARZO - Novas pulseiras Adicam

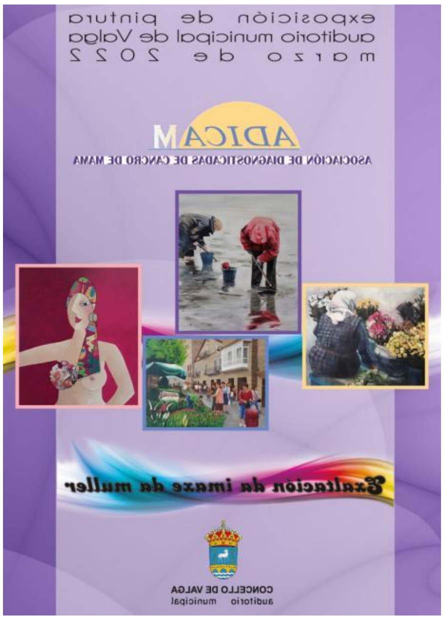
Presentación das nosas novas pulseiras en redes sociais. Dispoñibles en 3 tamaños e co logo de Adicam.

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.

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.

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.

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

MORRAZO NOTICIAS

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 productos para Ucrania.

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"

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.

15 DE MARZO – Obradoiro de habilidades sociais

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 mais sociais.

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

15 DE MARZO – Obradoiro de Psicoloxía Positiva

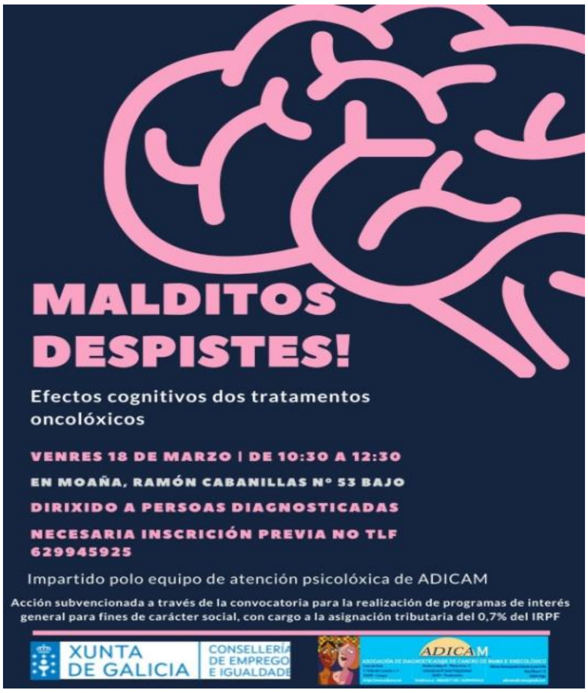
Contamos cun novo obradoiro na nosa sede de Pontevedra. É unha oportunidade para coñecer o que nos pode ofrecer a "Psicoloxía Positiva" no noso día a día. Un espazo para recibir consellos, compartir experiencias e coñecemento.

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

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 ensinámoslles 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.

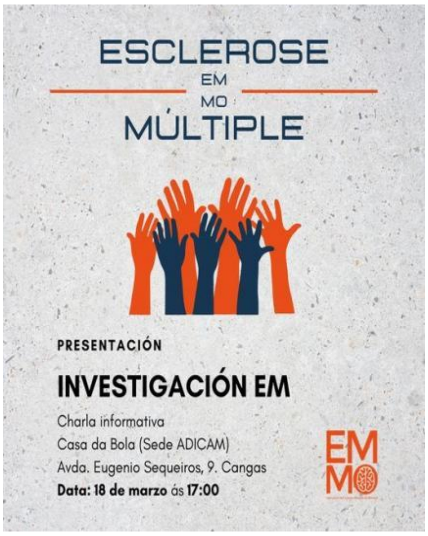
18 DE MARZO – Actividade “DragonBoat”

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.

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

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 femenina"

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 con10 participantes, todas elas mulleres.

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.

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

A Poeta Miriam Ferradáns 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 Ferradáns en el encuentro con escritoras de Adicam

Cangas | 24·03·22 | 04:00

Miriam Ferradáns –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.

29 DE MARZO – Taller de "Malditos Despistes"

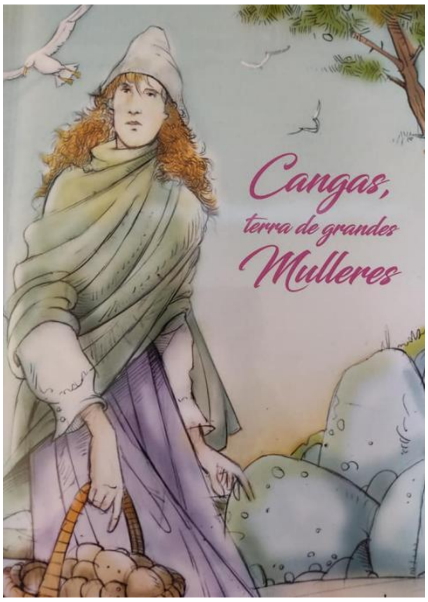
Fixemos un novo taller de Malditos Despistes e xa vamos coa cuarta edición no 2022. Levouse a cabo en Vigo e asistiron un total de 10 persoas.

ABRIL

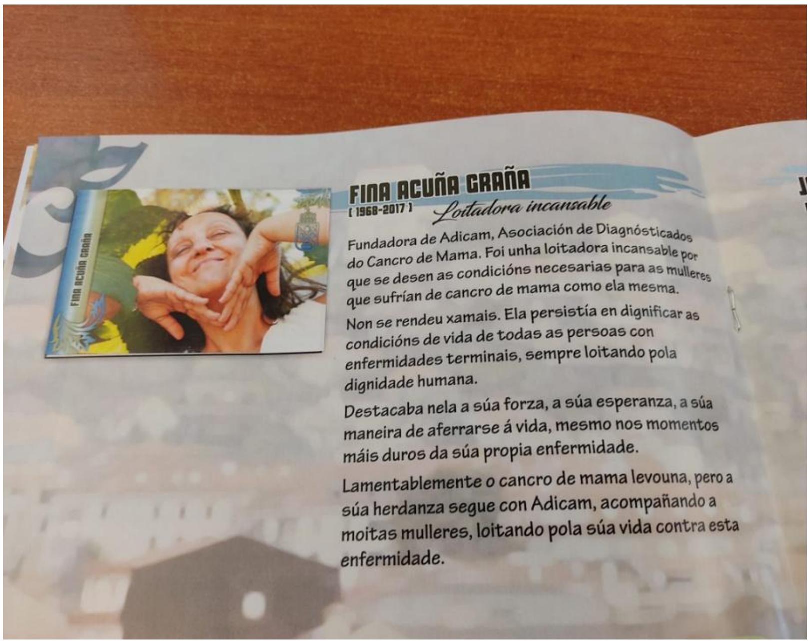
ABRIL – Proxecto Naveganta

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.

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 imparable e valente Fina e para nós, a máis grande de todas.



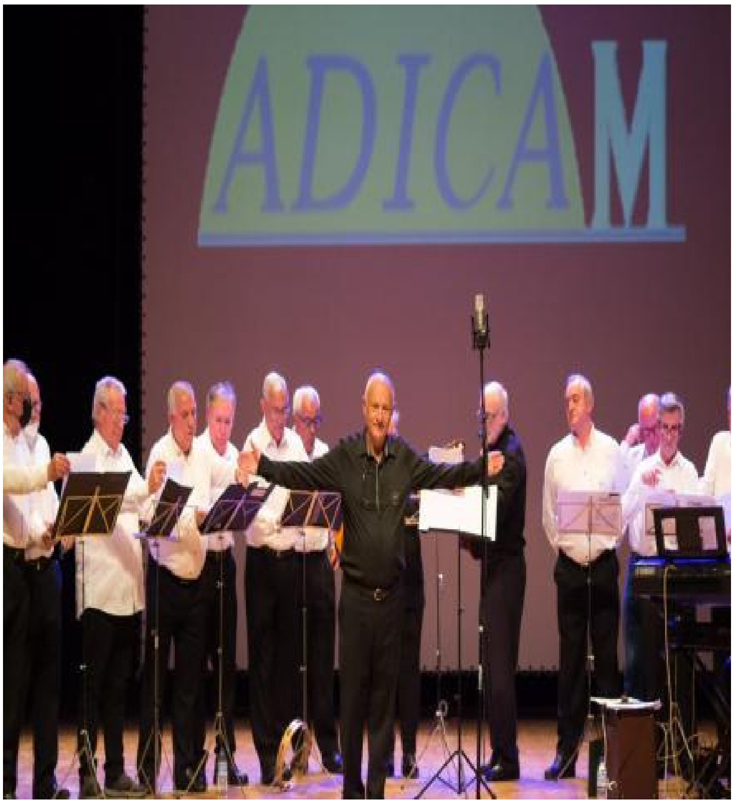
15 DE ABRIL – Mesa Informativa Adicam

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

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.

23 DE ABRIL – Gala Solidaria Adicam



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.

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.

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

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

25 DE ABRIL – Taller "Mi Espacio"

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.

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.

28 DE ABRIL – Inauguración de Exposición “Fita Pardo”

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.

MAIO

MAIO – Mes de Linfedema

Durante todo o mes de maio fixemos varios obradoiros para ensinar as nosas participantes que o linfedema é unha das secuelas máis importes 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 coidados e autocoidados a coidadores 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 coidados”
- 9 de maio. "Coidados 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 coidados"
O xornais fixéronse eco das nosas actividades e tivemos unha participación media en todo o mes de 15 mulleres por actuación.

FARO DE VIGO

Contenido exclusivo para suscriptores digitales

SECCIONES FDV+ MORRAZO PONTEVEDRA DEZA-TABEIRÓS AROUSA OURENSE

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

Presentación de las jornadas.

REDACCIÓN O Morrazo | 04·05·22 | 04:00

3 DE MAIO – Obradoiro de Desenvolvemento Persoal

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"

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

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.

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

11 DE MAIO – Charla "A importancia do exercicio físico durante o proceso oncolóxico"

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 xinecolóxico 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 28persoas.

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.

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.

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 cáncer 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.

23 DE MAIO – Obradoiro "Reconstrución mamaria"

En este obradoiro démoslles información as nosas participantes sobre a reconstrución 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.

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.

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 ensinada 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. Conseguimos 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 compaña.

Necesitámoste 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 Tlf. 986307158/629945925

Esperámoste

7 DE XUÑO – Obradoiro de emotividade, afectividade e sexualidade

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"

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 ventas 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 acompáñao a nosa secretaria Beatriz Arbones Fernández. Tivemos unha asistencia de 37 persoas.

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.

DiariodePontevedra

PONTEVEDRA COMARCA DE PONTEVEDRA O SALNÉS O MORRAZO CALDAS/DEZA GALICIA DEPORTES VIDA FIRMAS MEDIA
ESQUELAS CANAL ÁGORA

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

Presentación de la iniciativa para la II Copa de España de Barco Dragón. CONCELLO

29 DE XUÑO – Charla Presencial “Apálpate”

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

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.

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

Adicam, Afamo e Apropark reciben o cheques dos premios Ecoembes de Cangas, Moaña e Bueu

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.

20 DE XULLO – Musicoterapia con Pedro Campos

Levamos a cabo un taller de Musicoterapia a mano de Pedro Campos. Tivo unha alta participación e a percuterapia fixo as delicias dos presentes que desfrutaron coma nenos pequenos.
Os asistentes tanto mulleres coma homes foron16.

22 DE XULLO – Mesa Informativa de Adicam

Durante toda mañá do 22 de xullo estivemos nunha mesa informativa na rúa preto da nosa sede en Cangas.

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

Levamos a nosa exposición ao Fogar de Santiso Beach Club de Menduíña, 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.

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 impartiuno 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.

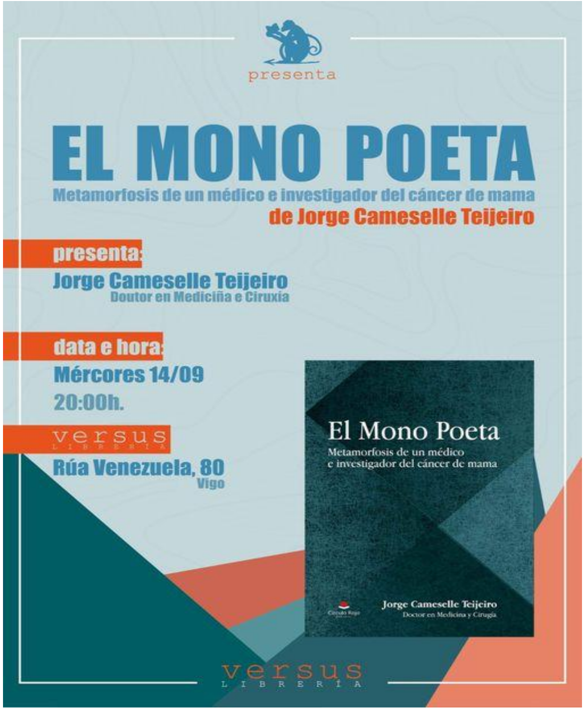
12 DE SETEMBRO - Obradoiro de resolución de conflitos

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 10mulleres.

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 impartiuse os días 14, 21 e 28 de setembro e o 5 de outubro na nosa sede de Vigo. Tiveron unha participación de15 persoas, 12 mulleres e 3 homes.

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



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

Do mesmo modo que no Obradoiro anterior ensinamos a tódolos que se animaron a vir, ao mundo da tecnoloxía a efectos prácticos. Nesta ocasión impartiuse 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"

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

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.

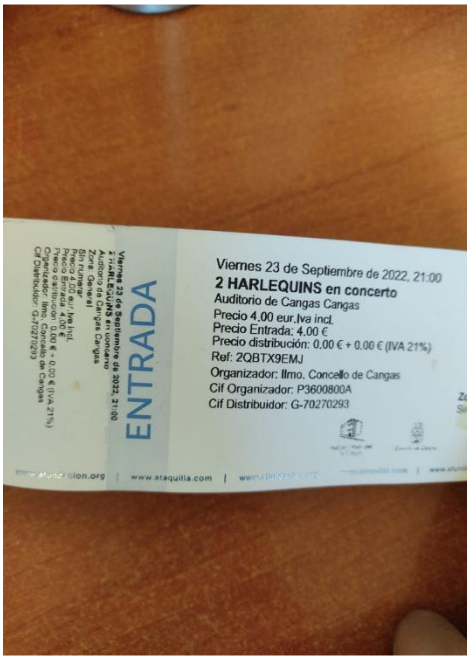
21 DE SETEMBRO – Presentación do libro "O Mono Poeta"

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.

23 DE SETEMBRO – Charla Presencial"Apálpate"

Levouse 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"



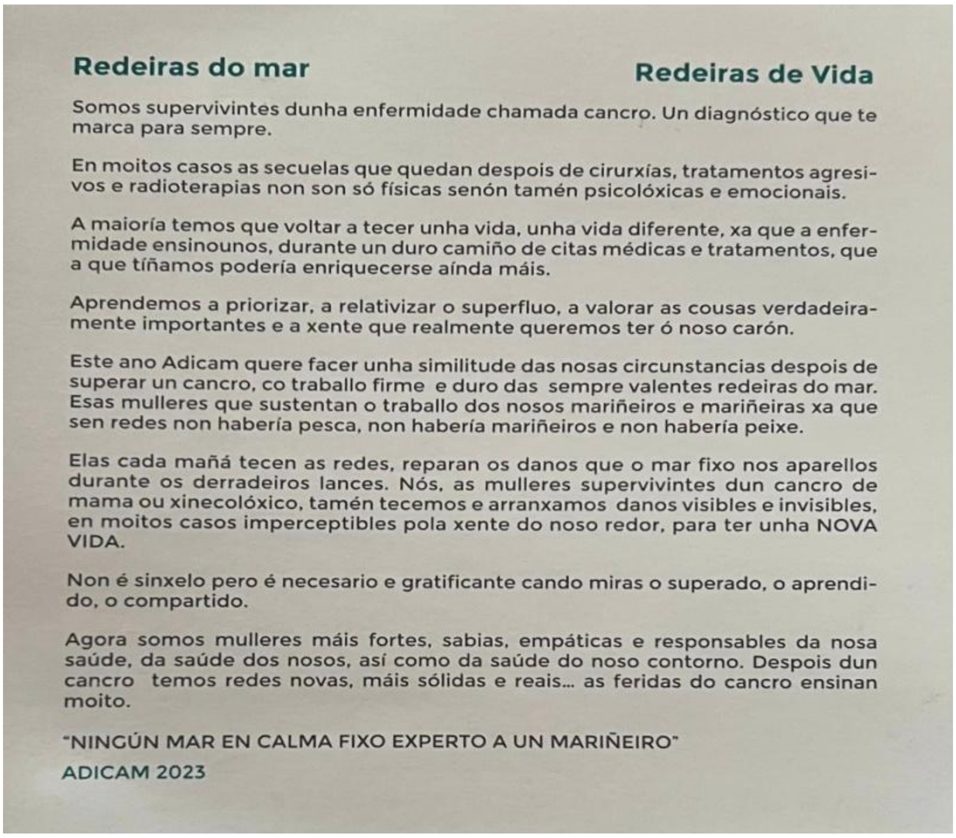
Fixemos unha actuación no Auditorio de Cangas a favor de Adicam. Alejandro Gallego violinista de agrupacións folk forma parte xunto con Telmo Díaz deste proxecto "2 Arlequíns". Vendimos as entradas na nosa sede e esgotáronse en pouco tempo. Tivemos unha participación de 80 persoas.

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.

25 DE SETEMBRO – Venta de Calendario Adicam

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



Redeiras do mar **Redeiras de Vida**

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

OUTUBRO

Empezamos coa programación de outubro e facémonos eco de tódalas 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

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.

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.

6 DE OUTUBRO – Obradoiro de Risoterapia

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"

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.

FARO DE VIGO
Contenido exclusivo para suscriptores digitales
SECCIONES · FDV+ › MORRAZO · PONTEVEDRA · DEZA-TABEIRÓS · AROUSA · OURENSE

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

Asistieron representantes de los tres Concellos a la inauguración del evento. | PABLO HERNÁNDEZ

8 DE OUTUBRO – Taller solidario "Marcha nórdica e Ioga"

Impartimos un taller solidario que conleva unha marcha nórdica e unha clase de Ioga, 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.

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.

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

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.

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.

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

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 ensinámoslles a importancia que ten a prevención no tocante, ao cancro de mama. Asistiron unha media de 10 participantes por día.

23 DE OUTUBRO – Marcha Solidaria "Fina Acuña"

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.

9 DE NOVEMBRO – Enfermidades do aparato dixestivo

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

18 DE NOVEMBRO – Obradoiro de Risoterapia

Este obradoiro impartiuse 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 momentiño 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 Conflitos

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.

25 DE NOVEMBRO – 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 NOVEMBRO – 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 explicárllela 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.

29 DE NOVEMBRO – Taller de Risoterapia

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.

9 E 10 DE DECEMBRO – 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.

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.

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.

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.