



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021



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

¿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 1740 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

OBJECTIVOS

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario e ás súas familias.
- Favorecer unha mellor calidade de vida e de saúde dende a enfermidade.
- Promover unha estreita solidariedade entre as mulleres afectadas.
- Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoais.
- Ofrecer información á poboación en xeral sobre o cancro de mama e a importante 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.
- Actividades lúdicas e de lecer

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 undiagnóstico 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 tratamento médico por este tipo de enfermidade.
- Actuar ante calquera órgano administrativo ou xurisdiccional na defensa dos dereitos sanitarios e persoais lícitos 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 auto-organización, etc.
- Crear un grupo de voluntariado, auto-axuda 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 e/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 todos os 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 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 e as súas familias. Ao longo do ano 2021, acudiron a este servizo a máis de 1000 persoas, tendo en conta que a acoden tanto a persoa que está a pasar por un proceso oncolóxico, como a súa familia. Destes 900 casos, podemos constatar que un total de 150 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recen 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 275 persoas.
- **Asesoramento dietético:** Dende o 2021 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 2021, acudiron un total de 13 mulleres.
- **Programa “ti queres, ti podes”.** Financiado por “La Caixa”. Programa de exercicio físico e reforzo cognitivo.
- **Programa “Apálpate 2021”.** Programa de prevención de cancro mama, para que as mulleres aprendan a autoexplorarse. Fíxéronse 3 charlas ao longo de 2021

- **Fomento do asociacionismo e da participación das mulleres:** Programa financiado pola Secretaría Xeral de Igualdade.
- **Programa dirixido a mulleres en situación de especial vulnerabilidade 2021.** Financiado pola Secretaría Xeral de Igualdade
- **Programa de voluntariado en ADICAM 2021.** Financiado pola Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado, Consellería de Política Social
- **Programa “Seguimos camiñando en Rosa 2021”.** Financiado pola Deputación de Pontevedra.
- **Programa “Prevención e loita contra o linfedema 2021.”** Financiado pola Deputación de Pontevedra.
- **Programa “Promoción da saúde nas mulleres diagnosticadas de cancro 2021”.** 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 xinecológico no ano 2021.**
 - **Convenio de colaboración có Concello de Moaña.**
 - **Convenio de colaboración coa clínica do pé (Moaña).**
 - **Convenio de colaboración con Audiolar**
 - **Convenio de colaboración Cea**
 - **Colaboración Abadía formación.**
- **Charlas:** Na nosa asociación organizamos charlas sobre diferentes aspectos que afectan á saúde o primeiro martes de cada mes e que retomamos neste ano 2021 e gardando sempre as medidas de hixiene e aforo de acordo a normativa vixente por mor da pandemia.
- **Exposicións:** Ao longo do ano estanse a realizar diversas exposicións.
- **Certame de ARTE “Muller científica”.** Financiado pola Deputación de Pontevedra.

RESUMO DO ANO 2021 DE ADICAM

XANEIRO

10 DE XANEIRO – “E se a mascarilla te protexera do cancro?”



Tal e como nos encontramos ante a pandemia, volvemos a fomentar a campaña de “E se a mascarilla te protexera do cancro?” que tanto impacto tivo no ano 2020, có fin de motivar a poboación en xeral ao uso da mesma; a campaña foi lanza nas redes sociais de ADICAM, e tivo un impacto sobre 5600 personas en facebook e 385 de instagram

21 DE XANEIRO – 20º Aniversario de Adicam



Adicam hace memoria de veinte años

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama cumple dos décadas de trabajo

Unha lembranza familiar de un momento histórico da saúde pública. Desde o inicio do século XX, a medicina diagnóstica de cancro de mama e xinecolóxico foi evolucionando, pasando de ser un diagnóstico de exclusión a un diagnóstico de certeza. A ADICAM, fundada en 2001, é o resultado desta evolución e do compromiso dos profesionais da saúde para mellorar a atención aos pacientes.

En 2001, un grupo de profesionais da saúde reuniuse en Cangas para crear a ADICAM. Desde aquela época, a asociación traballa para promover a investigación, a formación e a colaboración entre os profesionais da saúde. O ano 2021 marca o vigésimo aniversario da ADICAM, un momento para reflexionar sobre o camiño percorrido e para comprometerse co futuro da asociación.

Este aniversario celébrase coa realización de actividades que buscan promover a saúde pública e a conciencia social sobre o cancro de mama. A ADICAM agradece o apoio dos seus socios e colaboradores, e espera que este aniversario sirva para reforzar o compromiso coa saúde pública e coa atención aos pacientes.

“Adicam es mi familia, es amor, mucho respeto, energía y alegría”

“¿Qué significa para usted ser miembro de ADICAM?”
 “Es un sentimiento de pertenencia, de compartir un propósito común. ADICAM es un lugar donde se aprende, se crece y se vive con pasión. Es un espacio donde se valoran las ideas e iniciativas de todos los miembros. ADICAM es una familia, es amor, mucho respeto, energía y alegría.”

“Fina Acuña era un corazón abierto”

“Fina Acuña era un corazón abierto, alguien que siempre estaba dispuesto a escuchar y a ayudar. Su legado es un ejemplo de dedicación y compromiso con la salud pública. ADICAM honra su memoria y se compromete a continuar con su legado, promoviendo la investigación y la atención a los pacientes.”

4 | CORRAZO | CANGAS

Dos décadas dando apoyo a pacientes y familias que luchan contra el cáncer

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama, celebra su vigésimo aniversario, comenzó en un pequeño piso de Cangas y ahora cuenta con oficinas en Pontevedra y Vigo

Tras un año de trabajo, la asociación ha logrado reunir a los profesionales de la salud que se dedican a la atención de los pacientes con cáncer de mama. Este logro es el resultado de un trabajo constante y comprometido. ADICAM agradece el apoyo de todos los profesionales que forman parte de su equipo y se compromete a seguir trabajando por la salud pública y la atención a los pacientes.

El aniversario se celebró con una serie de actividades que buscaban promover la salud pública y la conciencia social sobre el cáncer de mama. Entre ellas, se realizaron charlas informativas, talleres educativos y actividades culturales. ADICAM agradece el apoyo de todos los participantes y se compromete a continuar con su legado, promoviendo la investigación y la atención a los pacientes.





ADICAM celebra o seu 20 aniversario, con motivo dos 20 anos de traballo, elaborouse un vídeo conmemorativo do traballo realizado ao longo dos anos e a prensa tanto a nivel provincial como a nivel local fíxose eco do noso traballo ao longo dos anos.

28 DE XANEIRO – Coida a túsaúde mental



A partir do 2020, tivemos que reinventarnos, momento no cal comezamos a traballar sobre todo con directos a través do facebook e outras plataformas electrónicas, esta vez, a instrutora de Mindfulness, Macarena, explicounos a través dun directo en que consistía esta actividade e como podíamos traballar sobre esta técnica de concentración plena na casa; no directo permaneceron conectadas 30 persoas ao longo da hora que durou o mesmo.

8 DE FEBREIRO – Obradoiros sobre saúde mental



O longo deste mes de febreiro, establecemos diferentes obradoiros a través da plataforma Zoom, e vinculados a subvención de mulleres vulnerables, financiada pola Secretaria Xeral de Igualdade, cón fin de traballar a nivel persoal os sentimentos xerados a causa do semiconfinamento que se volveu a vivir neste mes de febreiro. O número máximo de persoas por obradoiro foron de dez persoas; todos os obradoiros tiveron unha duración de tres días dunha hora de duración; e os temas escollidos foron: autoestima, relaxación, asertividade e conflitos, psicoloxía positiva; foron impartidos pola psicóloga da entidade, cal foi a persoa encargada de desenrolar os conceptos básicos a tratar en cada obradoiro e de moderar o grupo, o

mesmo tempo a traballadora social da entidade, foi a encargada de apoiar en relación os medios técnicos e facer accesible a plataforma a todas as persoas que tiveran o perfil para poder anexionarse aos obradoiros propostos. Participaron ao redor de 40 mulleres.

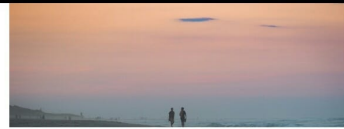


8 DE FEBREIRO – Taller de Ximnasia Adaptada

O noso taller de ximnasia adaptada a pacientes oncolóxicos, tivo que cambiar de forma, debido a normativa imposta polo Concello de Vigo, en relación á COVID. Para elo, a nosa monitora de exercicio físico propuxo facer a través do facebook de ADICAM, sesións de exercicio físico, adaptada a pacientes oncolóxico, tanto para as usuarias de ADICAM como a calqueira persoa que nesta situación quixera participar na actividade. Facíanse dúas sesións a semanas cunha duración de dúas horas e se mantivo ata o mes de Marzo, que mellorou o tempo e tamén se comezou coa actividade ao aire libre. Na actividade de media en directa era vista ao redor de 10 mulleres; aínda que temos constancia que polo menos outras 5 persoas, tiñan en conta as clases e accedían aos directos nun horario diferente.

9 DE FEBREIRO – Medita os martes

Froito do directivo que se fixo no noso facebook o día 28 de xaneiro, comezou a funcionar un grupo formado por 5 persoas de ADICAM doutras rexións de sesión de zoom, os marzo, para establecer aplicalas na súa vida



Medita los martes

Anímate a meditar y realizar movimientos suaves para despertar el cuerpo y calmar tu sistema nervioso.

La duración será de 30 minutos.

Instructora: Macarena Hernández

Horario: 19h



e outras mulleres diagnosticadas de cancro España, as cales se conectaban a unha martes ao longo do mes de febreiro e unhas pautas sobre meditación e poder diaria por elas mesmas.

15 DE FEBREIRO – Campaña Sen Medo

SEN MEDO

Acude a facer a túa mamografía do programa de detección precoz da Xunta de Galicia

Porque seguen todas as medidas de seguridade con:

- PCR's regulares @s profesionais
- Limpezas continuas de cadeira, material sanitario e mamógrafo
- Redución considerable das persoas citadas por día para reducir aglomeracións

Consellos:

- Leva a túa mellor máscara, homologada e ben axustada
- Acude puntual a túa cita, nin antes, nin despois da hora
- No caso de non poder acudir a cita avisar para poder reprogramala e cubri-la con outra paciente. (podes informarte en ADICAM)
- Ponte en contacto con Adicam para calquera dúbida ou necesidade de información

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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

ADICAM lanza a campaña có fin de promover que as mulleres que son citadas polo Servizo Galego de Saúde acudan as revisión bianuais de detección precoz, dentro do programa de cribado da xunta de Galicia, có fin de detectar, cancros de mama en fases iniciais, e entres as idades comprendidas entre os 50 e os 69 anos, momento onde a incidencia é maior nas mulleres. Xa que informouse que moitas mulleres citadas non acudían ao cribado, froito do medo provocado pola COVID-19. A campaña, foi enviada a prensa local, aos socios e socias, tamén fíxose difusión nas redes sociais da nosa entidade, chegando en Facebook a 1378 persoas e a 223 de Instagram.

MARZO

6 DE MARZO – Inauguración da sede de Adicam en Moaña



ADICAM inaugura a súa sede en Moaña, cedido polo Concello, a partir desde día ADICAM dispón dun pequeno despacho na vila de Moaña, a cal presta atención o público os martes en horario de mañá e os venres con cita previa acuden os diferentes profesionais da entidade có fin de acercar os nosos servizos a este Concello. O local é compartido con outras entidades, có fin de facer un uso efectivo e o máis eficiente posible, establecendo así novos recursos na comarca do Morrazo.

ADICAM EN MOAÑA

Adicam, Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama e Xinecolóxico, abre unha nova sede no Concello de Moaña.

Estaremos todos os martes de 10 a 14 horas na **rúa Ramón Cabanillas 53 Baixo A en Moaña**

Allí poderás informarte dos nosos programas gratuitos de atención a pacientes e as súas familias:

- Psicológ@
- Traballadora social
- Nutricionista
- Fisioterapia
- Orientadora laboral
- Asesora legal
- Obradoiros e charlas para a poboación en xeral
- Propostas de colaboración

ou simplemente unha visita.

ACHÉGATE !!!
<https://www.adicam.net>

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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadicam@gmail.com

8 DE MARZO – Día da muller



ADICAM súmase as iniciativas promovidas polos diferentes Concellos nos que traballamos, có fin de dar visibilidade o día das mulleres. Para elo, participamos no acto que se fixo en Moaña con outras entidades que traballan estreitamente con mulleres e como membros do CMI de Cangas, participamos na manifestación e tivemos o pracer de leer o manifesto realizado polas asociacións que forman o Consello Municipal de Saúde.



11 DE MARZO – Illamento en Pandemia

Froito da situación que estamos a vivir, e unha vez máis de maneira telemática, a nosa psicóloga fixo a través do facebooklive de ADICAM un directo para falar sobre estratexias a optar para pasar da mellor maneira posible o illamento social, que unha vez máis nos tocou vivir nestes meses. No directo participaron 18 mulleres, que se mantiveron activas ao longo da duración do directo. Por outro lado, e grazas ao Convenio de colaboración establecido cá Secretaria Xeral de igualdade, xurdiu traballar este tema con 5 mulleres, a través da plataforma Zoom.



15 DE MARZO – Reiki



Dende fai máis de 5 anos, en ADICAM se establecen sesións de reiki, de maneira semanal, a traballadora social da entidade é a encargada de xestionar cada semana o grupo, ó que acoden tres persoas en sesións individualizadas; no mes de marzo, retomamos con esta actividade, tendo en conta as medidas sanitarias co fin de previr a transmisión da COVID. O reiki está destinado a persoas que están pasando ou pasaran por un

proceso oncológico, xa que ao longo dos anos, puidemos observar o beneficio que aporta nas pacientes; en relación ao número de usuarias ao longo do 2021; podemos dicir se estableceron 102 sesións.

22 DE MARZO – Pilates adaptado en Pontevedra

Retomamos a nosa actividade de Pilates en Pontevedra, que parou no mes de xaneiro por mor da pandemia. Dende o mes de marzo e ata decembro, establecéronse sesións todas as semanas, os martes e os xoves, establecen un cupo de persoas de 5 por día; ao longo deste meses acudiron a actividade un total de 15 persoas, o grupo vai rotando en función sobre todo das responsabilidades familiares, tratamentos citas médicas ou altas e incorporacións laborais, o igual que o resto de obradoiros de exercicio físico, estas sesións están destinadas a persoas que pasaron ou están pasando por un proceso oncológico.



PILATES ADAPTADO
 Para Persoas Diagnosticadas

Horario
 10 Horas
 martes
 e
 xoves

Obradoiro
 Gratuito
 Necesario
 Inscripción
 Previa

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

¿TI CUERES?
 ¡TI PODES!

impulso
 Promoción e Esporá Impulsión

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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

ABRIL

7 DE ABRIL – Reunión coas mulleres de Moaña



Reunión cás mulleres de Moaña có fin de unirsinerxias e novas ideas para as mulleres da vila e co fin de unir forza e recursos, para mellorar a calidade de vida e ofrecer unha oferta variada de servizo e de actividades as moañesas.

15 DE ABRIL – “Ti queres, ti podes”

ADICAM renova o convenio de colaboración “Fundación La Caixa” para establecer o seu programa “Ti queres, ti podes” de exercicio físico, relaxación e nutrición para persoas que están pasando ou pasaron por un proceso oncolóxico; dende o ano 2016, este convenio renóvase ano tras ano, para cada vez chegar a máis persoas que poidan necesitar esta actividade.

Ao longo do ano 2021, acudiron a este taller un total de 20 persoas en relación a relaxación, 6 ao servizo de nutrición e 50, a ximnasia adaptada, xa que o grupo é moi adaptable e as persoas acoden cando poden; sendo por tanto sensibles ás diferentes problemáticas polas que pode estar pasando unha persoa que está padecendo ou padeceu cancro. No caso desta actividade, non parou ao longo de todo o ano.



17 DE ABRIL – X Certame deArte “Muller Científica”

Un ano máis e grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra, a nosa entidade, convoca un anos máis o seu certame de Arte, sempre centrado na figura da muller, nesta ocasión a temática escollida foi “Muller científica”. As bases fixéronse públicas o 17 de abril e os gañadores, foron premiados con 300, 200 e 100 euros, sendo primeiro, segundo e terceiro premio. Temos que esperar ata o mes de novembro para saber o fallo de xurado

X Certame de Arte “ADICAM”



X Certame de Arte “ADICAM”
 Valentín Losada nº 1, 1ª (Casa da Bola)
 36940 - Cangas do Morrazo, Pontevedra



X Certame de Arte “ADICAM”
 Rúa Benito Corbal 47 3º Andar Despacho 11
 (entrada pola r/ Javier Puig Llamas)
 Tel. 986.307.158/629.945.925

¡Participa!



¡Participa!

Convidámoste a participar no:
X Certame de Arte “ADICAM”
 O tema do concurso versará en torno a
“Muller Científica”
 A participación está aberta a toda a poboación. Podes consultar as bases en www.adicam.net

20 DE ABRIL – Charla online coa asociación Mil Colinas



Charla online
 "Mulleres e terra: unha visión do modo de vida das mulleres rurais nas zonas rurais"
 Martes 20 de abril ás 20 horas
 da man da ONG Mil Colinas
 Intervención: María Fernández Peña representante da ONG Mil Colinas
 Esta charla será retransmitida por Facebook Live no páxina de ADICAM
 Acceso libre e gratuito

Mil Colinas é unha organización non gobernamental de desenvolvemento sen ánimo de lucro (ONG), creada en 2002. Bazilla traballa no campo da cooperación ao desenvolvemento no campo da educación nos barrios. Desde esta ONG, entendem a cooperación como un esforzo conxunto entre os pobos que persigue a mesma obxectivo, establecendo relacións iguais.

Mil Colinas

ADICAM Concello de Cangas
 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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

Unha vez máis e grazas ás novas tecnoloxías, a través do facebook de ADICAM, fixemos unha charla en directo, en colaboración cá asociación Mil Colinas, que traballa en Rúanda cás mulleres rurais. Ao longo de hora e media, contáronnos o traballo da asociación e como axudaban a estas mulleres, a través de iniciativas promovidas pola asociación. Ao longo da ponencia, conectáronse un total de 13 persoas.

24 DE ABRIL- Asemblea xeral de socios



Como cada ano, ADICAM celebra a súa asemblea xeral de socios/as, este ano 2021, e por mor da pandemia, tivo lugar no salón de plenos do Concello de Cangas, có fin de garantir a máxima seguridade posible fronte a COVID 19; xa que ADIAM contou no 2021 con 1640 socios/as, os cales se convocou para darlle contas do traballo da asociación. Na foto a secretaria Beatriz Arbones e Víctor López.

28 DE ABRIL – Taller de Linfedema



Froito da primeira sesión realizada a través do Facebooklive de ADICAM, xurdiu un taller cá mesma instrutora, neste caso traballouse o linfedema no cancro de mama, fíxose a través de zoom, e participaron 6 usuarias de ADICAM, nesta ocasión cabe destacar que no taller participaban mulleres nesta situación de toda España, xa que se algo bo trouxo a pandemia, foi o uso das novas tecnoloxías e poder acceder a este tipo de recursos, independentemente da residencia da persoa.

MAIO

3 DE MAIO – Mes do Linfedema

MES DO LINFEDEMA 2021
 Dirixido a pacientes, familiares, cuidadores/as profesionais e poboación en xeral.

Obxectivos:

- Facilitar a información sobre a enfermidade para mellorar a calidade de vida das pacientes.
- Dotar de coñecementos e estratexias sobre os cuidados e autocuidados a cuidadores e pacientes.
- Concienciar sobre o risco do linfedema e a necesidade da prevención.
- Dar a coñecer a importancia de realizar seguementos e rehabilitación.

ACTIVIDADES

3 de maio ás 18:00 horas no Salón de Actos do Concello de Cangas
Ponencia: "O linfedema"
 Ponentes: Dna. Amparo García Alfaro. Fisioterapeuta CHUVI
 Dra. Mónica Romo. Médico Rehabilitadora CHUVI
 *Tamén se retransmitirá en directo por FACEBOOK LIVE de ADICAM

10 de maio ás 17:00 horas en Casa da Bola (Valentín Losada 1 1ª Cangas)
"Taller sobre sexualidade"
 Monitora Hadriana Ordoñez. Psicóloga Sanitaria. Sexóloga
 *Imprescindible inscrición previa, prazas moi limitadas

24 de maio ás 18:00 horas en Casa da Bola (Valentín Losada 1 1ª Cangas)
"Taller sobre o linfedema nas extremidades inferiores. Prevención e cuidados"
 Impartido por Fisioterapeuta.
 *Imprescindible inscrición previa, prazas moi limitadas

31 de maio ás 18:00 horas en Casa da Bola (Valentín Losada 1 1ª Cangas)
"Taller sobre os cuidados podolóxicos durante os tratamentos oncolóxicos"
 Monitora Alba Cebreiros. Podóloga. (Clínica do Pé. Moaña)
 *Imprescindible inscrición previa, prazas moi limitadas

*Para inscricións chamar ao 986307158, 629945925; ou presencialmente en calquera das nosas sedes
 Talleres presenciais con grupos moi reducidos e garantizándose todas as medidas de seguridade








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

Ao longo de todo o mes de maio, e dende o ano 2018, ADICAM celebra o seu mes do linfedema, todos os Luns do mes de maio, organizouse unha charla con diferentes temas relacionados co linfedema e cá estética e cuidados, dos pacientes oncolóxicos.

Este ano, tivemos que establecer inscricións previas en todas as nosas actividades co fin de garantir o aforo imposto polas autoridades sanitarias; exceptuando a primeira charla, chamada “O Linfedema” que tivo lugar no salón de plenos e se retransmitiu a través de facebooklive, en referencia a isto ao directo estiveron conectadas un total de 26 mulleres, audiencia fluctuante ao longo das dúas horas da charla.



Por outro lado en relación ás tres actuacións seguintes, estableceuse un cupo máximo de 10 mulleres; este mes do linfedema de ADICAM, foi posible, grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra. Dentro do mes de LINFEDEMA Tamén incluímos a charla que tivo lugar en Pontevedra. Por último destacar que onde se produciu lista de espera foi no taller de podoloxía, ese gran descoñecido; xa que os pes tamén sofren as secuelas derivadas de tratamentos agresivos e moitas veces normalizase vivir con elo.

6 DE MAIO – Pilates adaptado



PILATES ADAPTADO
 Para Persoas Diagnosticadas

Horario
 10 Horas
 martes e xoves

Obradoiro
 Gratuito

Necesario
 Inscripción Previa

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

¡TI QUERES? ¡TI PONES!

impuls@
 Promoción e Esporación Inicial

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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

Retomamos de novo, o obradoiro de pilates adaptado a pacientes oncolóxicos, nesta ocasión e para este obradoiro, xa dende os seus inicios, acudiron persoas con calquera tipo de proceso oncolóxico, nesta ocasión o grupo estivo formado por 5 prazas, pero podemos dicir que ao longo do ano 2021; pasaron por el 13 mulleres. O obradoiro foi impartido por unha fisioterapeuta.

11 DE MAIO – Obradoiro de Afectividade

Comezo do taller vincula a subvención de servizos sociais do Concello de Vigo, sobre afectividade, desenrolouse na Omd CASCO Vello e tivo lugar os venres e os martes deste mes; cada sesión tivo unha duración de dúas horas, foi impartido pola psicóloga de ADICAM e acudiron un total de 6 mulleres.



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

CONCELLERÍA DE POLÍTICA DE BENESTAR
CONCELLO DE VIGO

Necesaria inscrición previa
 Teléfonos: 986307158 / 629945925

Taller de Afectividade: aprendendo a querer(nos)

Emotividade durante o proceso oncolóxico tanto para usuarias como as súas parellas

Rúa Oliva 12, Vigo
 Venres e Martes de 10.30 a 12.30

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

11 DE MAIO – Obradoiro de Habilidades Sociais

En 3 sesións dunha duración dunha hora, a psicóloga de ADICAM, desenvolveu un obradoiro de habilidades sociais, en Vigo, cá colaboración deste Concello. No obradoiro traballáronse estratexias e recursos para relacionarse dunha maneira receptiva. Ao longo desta sesión acudiron un total de 6 mulleres.



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

Obradoiro de habilidades sociais
 11, 13 e 14 de Maio de 17.30 a 19.30

COMUNICACIÓN VERBAL E NON VERBAL

ESCOITA ACTIVA

ASERTIVIDADE

DINÁMICAS GRUPAIS

FERRAMENTAS DE COMUNICACIÓN

R/Oliva 12, Vigo. Necesaria inscrición previa no 629 94 59 25 ou 986 30 71 58

CONCELLO DE VIGO

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



* Participantes en obradoiros de Vigo

15 DE MAIO – Convenio de colaboración con Abadía-Formación

ADICAM firma un convenio de colaboración con ABADIA-FORMACIÓN para que os nosos socios/as, dispoñan dun amplo catálogo de formacións online a un prezo moi reducido.

Abadía Formación
 A formación próxima e a prezos reducidos

- INDUSTRIA ALIMENTARIA
- HOSTELERÍA E TURISMO
- IDIOMAS
- TECNOLOXÍA DA INFORMACIÓN
- COMERCIO E MARKETING
- E MOITOS MÁIS

Infórmate en **Adicam** da posibilidade de poder formarte no que desexas, en colaboración co centro de estudos **Abadía Formación**.
 Só pensa en que, e onde dirixir o teu futuro profesional
 Hostelería, informática, idiomas...
 Con prezos moi reducidos e desde calquera dispositivo poderás formarte e mellorar as tuas posibilidades de inserción laboral.
 É a túa oportunidade. Infórmate en

Adicam
 R/Valentín Losada 1 1º Cangas
 Tfno: 986 307158 - 629945925

Abadía Formación abadiaformacion@gmail.com
 Calle Real, 42 Bldo - 36940 CANGAS
 078 618 456 - 722 707 156

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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

24 DE MAIO – Obradoiro en AsorVigo

Ao longo do ano 2021; certo é que mantivemos as actividades periódicas, e os obradoiros destinados a pacientes ou familiares directos, pero reducimos ao máximo outras actividades, como por exemplo as charlas de autoexploración que se enmarcan dentro do programa Apálpatate;

sempre tendo en conta que as charlas sempre foron levadas a cabo por voluntarias, que pasaron ou están pasando polo proceso oncolóxico.

Dentro deste programa, e como excepción, fíxemos un taller la asociación ASORVIGO, xa que a ocasión o merecía, este colectivo traballa con persoas xordas; por tanto a charla tívose que densedolar con un intérprete, a maiores de charla de prevención, realizamos un taller de motivación xunto a nosa psicóloga, tanto a charla como ao obradoiro acudiron un total de 6 mulleres.



26 DE MAIO – Obradoiro sobre prevención de Linfedema en Pontevedra



MES DO LINFEDEMA PONTEVEDRA 2021
 Dirixido a pacientes, familiares, cuidadores profesionais e poboación en xeral

OBXECTIVOS

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

CHARLA INFORMATIVA "MEDIDAS DE PREVENCIÓN NO LINFEDEMA"

RELATORA: Ana Isabel Crespo
 Fisioterapeuta da unidade do Linfedema CHOP

LUGAR: Salón de actos, Edificio da Xunta de Galicia R/ Benito Corbal 47 (entrada por R/ Javier Puig Llamas) Pontevedra

DATA: 26 de Maio
HORA: 18:00 h.

**Para inscrición chamar ao 986307158 ó 92960220, ou en calquera das nosas redes*

Control de aforo e garantíndose todas as medidas de seguridade

Logos for Facebook, Instagram, and a QR code.

Logos for ADICAM, DEPUTACIÓN DE PONTEVEDRA, and XUNTA DE GALICIA.

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 adicamadcam@gmail.com

Este ano, tamén decidimos facer un taller sobre prevención do linfedema en Pontevedra, na sede de Benito Cobral, a esta sesión acudiron 17 persoas; 15 mulleres e 2 mulleres. Foi impartida pola nosa fisioterapeuta experta en drenaxe linfático e proferora na universidade de fisioterapia da Pontevedra.

XUÑO

2 DE XUÑO – Reunión coa Secretaria Xeral de Igualdade



ADICAM, reúne-se como cada ano, cá Secretaria Xeral de Igualdade, Susana López Abella, para informar do traballo da entidade no ano 2021.

7 DE XUÑO – Convenio con especialidades audiolóxicas de



ADICAM firma cá entidade de Especialidades audiolóxicas de Pontevedra un convenio de colaboración, para avaliar as dificultades que poden xurdir despois de un tratamento agrasevivo.

10 DE XUÑO – Recollida de pelo doado en ADICAM



Durante todo o ano, ADICAM, recolle pelo donado por parte de mulleres e homes que queren colaborar, e se enviui a unha entidade, que nos ofrece pelucas para o nosos banco de prestams para persoas diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico, e adaptalo as suas necesidades o tempo que sexa necesario.

12 DE XUÑO – Tesis sobre herdanza e cancro de mama



A xinecóloga Vanesa Rodríguez Fernández, presenta súa tesis sobre herdanza e cancro de mama, na que participaron por un lado usuarios/as de ADICAM, e por outro lado apoiado polo grupo de investigación de ADICAM o cal pertence ADICAM

16 DE XUÑO – Ximnasia adaptada a pacientes oncolóxicos

As mozas de ADICAM, durante os meses de verán, realizan exercicio físico, adaptada a pacientes oncolóxicos, para garantir as medidas de seguridade e poder facer exercicio o aire libre, destinado, este programa se leva a cabo ao longo de todo o ano grazas a financiación de Obra Social La Caixa. No ano 2021, en base o éxito, comezamos co taller en Moaña no mes de xuño.



21 DE XUÑO – Donativo do IES Paralaia

ADICAM recibiu un donativo por parte do alumnado de segundo de bachelato do IES Paralaia, xa que ao longo do ano 2021, montaron unha cooperativa co apoio dun programa da Deputación de Pontevedra, o beneficio da venda dos produtos foi doado a ADICAM



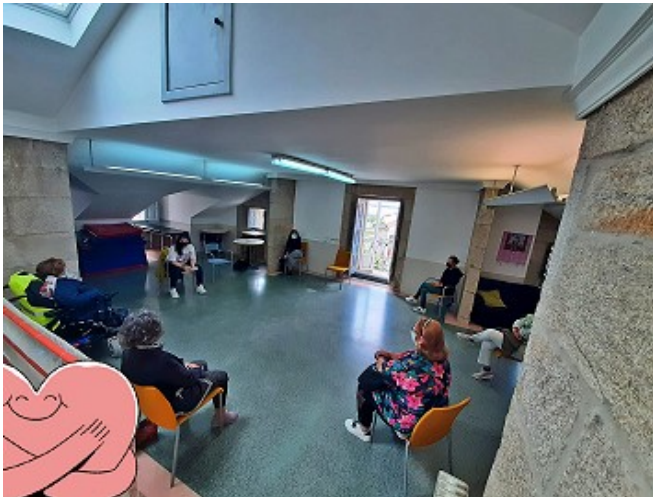
28 DE XUÑO – O camiño de Santiago con Adicam



A nosa colaboradora Silvia Rey, “levou” a diferentes entidades ao longo do camiño de Santiago para visibilizar as diferentes causas polas que traballan diariamente, unha desas entidades, foi ADICAM

31 DE XUÑO - Obradoiro de Afectividade

Comezamos có **taller de afectividade** na nosa sede en Cangas, xa que era un dos obradoiros máis demandados polo éxito que tivo nas outras sedes de ADICAM. Fíxéronse catro sesións de dúas horas cada sesión e acudiu un total de 10 persoas.



31 DE XUÑO – Novas botellas de Adicam

Presentación do novo Merchandaising de ADICAM en redes sociais. As súas **Botellas** para levar no verán a todos lados.



1 DE XULLO – Obradoiro de teatro “Corpo Sonoro”

Obradoiro de teatro “Corpo sonoro” da man de María Costas, para as asociadas de ADICAM, grazas á Mostra Internacional de Teatro Cómico e Festivo de Cangas. A participación foi de 15 mulleres. O taller tivo unha duración de tres horas, e estaba destinado a mullere, e se traballou a expresión corporal e de emocións a través do corpo



7 DE XULLO –Obradoiro de búsqueda activa de emprego



PROGRAMA EMPREGA: FORMACIÓN, TRABALLO E IGUALDADE; A TÚA LIBERDADE




TALLER DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPREGO
¡OBTEN LAS HABILIDADES PARA INSERTARTE LABORALMENTE!

DÍA Y HORA: VIERNES 02 DE JULIO DE 10:30 A 12:30 horas
ZONA: Asociación ADICAM. Casa da Bola, Rúa Valentín Losada, 1, 1ª Cangas
INSCRIPCIONES: TELÉFONO: 663469343 ou no 986307158
EMAIL: empregaburela@gmail.com

OPDE do 11 de setembro de 2020 polo que se establece as bases reguladoras e se convoca a procedemento para a concesión de subvencións destinadas á realización de programas de inserción social para fins de acción social con cargo á asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre o rendemento das persoas físicas residente no territorio con competencias en materia de política social da Xunta de Galicia segundo do procedemento 858132.

A asociación Bumei de Burela, trasládase a nosa sede en Cangas para ofrecer o taller de búsqueda activa de emprego. O taller acudiron 8 mulleres que se encontraban nesta situación, se desenrolou ao longo de 3 horas, no que expertas no tema deron tips e claves na pesquisa laboral.

10 DE XULLO – Campaña de recadación do Ghato do Mar



A cafetería o Ghato do Mar, estableceu unha campaña para recadar fondos, para ADICAM, cá venda dos seus suadoiros, durante todo o verán.

14 DE XULLO – Debuxos da man do Compañía de María

A alumna Ángela, do Colexio Compañía de María fixo un debuxo para unha clase da nosa fundadora Fina Acuña, có cal agasallou a nosa entidade para expolo



15 DE XULLO – Presentación das novas camisetas e suadoiros

ADICAM fai a presentación das novas camisetas e suadoiros cunha ilustración do artista Leandro Lamas. A presentación tivo uns padriños de excepción Lara e Hugo, influencers morracenses que non dubidaron en colaborar con nós.



16 DE XULLO – Mesa de ADICAM en Cangas

Voluntarias da nosa entidade na mesa instalada diante de nosa sede en Cangas, na Casa de Bola, o venres de mercadillo.



2 DE AGOSTO – Convenio entre Adicam e Audiolar



Firma do convenio de colaboración entre ADICAM e Audiolar centros auditivos para darlle un novo servizo as nosas diagnosticadas; para avaliar os efectos que pode causar no tema da audición, os tratamentos oncolóxicos.

15 DE AGOSTO – Campaña de visibilización de mulleres referentes na vila

O Concello de Cangas, e có apoio dos fondos derivados do pacto de estado, estableceu unha campaña, para visibilizar a mulleres que foron ou son referente na vila; grazas a isto, tivemos o pracer de contar na nosa fachada, cun vinilo sobre a nosa fundadora Fina Acuña.



21 DE AGOSTO – Mesa informativa en Moaña

Mesa informativa no mercadillo do Concello de Moaña.

27 DE AGOSTO – Ximnasia adaptada en Moaña

Carteleira da presentación do novo servizo no Concello de Moaña de “Ximnasia Adaptada” a persoas diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico.



6 DE SETEMBRO – Cursos en Abadía formación

Despois do parón do verán retómanse os cursos en Abadía formación o noso colaborador

6, 13, 20 e 27 DE SETEMBRO – Obradoiro de Apoio Mutuo

Estableceuse un obradoiro de apoio mutuo para familiares e para usuarios, ao longo de 4 sesións de 2 horas, na OMD Casco Vello, participaron un total 10 usuarios/as.



12 DE SETEMBRO – Lotería de Nadal en ADICAM

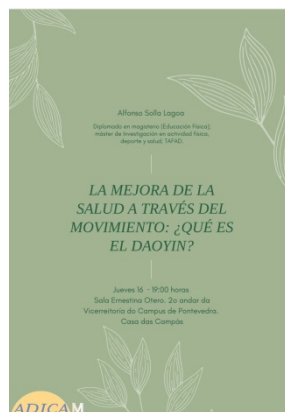


Chega a Lotería de Nadal a ADICAM. Un ano máis agotamos todo o número que estaba dispoñible.

15 DE SETEMBRO – Charla en Pontevedra e Vigo



*Pontevedra



Este día tamén organizamos unha charla en Pontevedra sobre a mellora da saúde a través do movemento. Dentro do programa PonteSan, acudiron un total de 5 mulleres.

Tamén no Concello de Vigo, establecimos un taller de 4 sesións para mulleres diagnosticadas neste caso, sesión de dúas horas, e estiveron vinculadas 10 mulleres.



**Vigo*

18 DE SETEMBRO – Baños de bosque

“Baños de bosque”, una nova actividade ao aire libre para disfrutar da natureza, do aire puro e de todo o que temos arredor. Participaron un total de 18 mulleres, 15 mulleres e 3 homes, o recorrido, foi polos bosques de Cabo Home.



17, 18 E 19 DE SETEMBRO – Feira de Saúde

Participamos na Feira de Saúde (PonteSan) organizada polo Concello de Pontevedra cun stand informativo, ademais de impartir unha ponencia sobre os beneficios do exercicio físico.



PONTEVEDRA
PONTEVÉDRA

PONTESAN 2021
 Do 17 ao 19 de setembro
 CARPA NA PRAZA DE ESPAÑA
Venres e sábado
 ▶ De 11 a 14.30 h.
 ▶ De 17 a 20.30 h.
Domingo
 ▶ De 10 a 14 h.

ALA DE CONFERENCIAS



**Pontevedra*

21 DE SETEMBRO – Programa “Doce pasos”

Retomamos o programa “Doce pasos” con andainas todos os martes e xoves dende a nosa sede de Cangas (Casa da Bola). A partir de setembro, se estableceron dúas veces a semanas, acoden dúas voluntarias cun grupo de rapaces do Xoan XXIII.




VOLTAMOS
VAMOS XUNTOS
CAMIÑAR

CAMIÑA CON ADICAM
DOCE PASOS
 RECORRER
 BEBER AGUA
 IMPERMEABILIZARSE
 e MÁSCARA

OS BENEFICIOS DE CAMIÑAR
 A realización de exercicio físico, favorece a saúde física e psicolóxica.
 • Estimula o funcionamento positivo e aumenta a autoestima.
 • Alivia a tensión e axuda a manexar a tensión emocional.
 • Regula o apetito, aumenta a circulación e o tonus muscular.
 • Aumenta a flexibilidade das articulacións.
 • Axuda a diminuir a presión arterial.
 • Reduce o colesterol e o risco de padecer diabetes. Axuda a controlar o apetito e a manter o peso.

Camión en grupo ofrece ademais, valores de convivencia, compañerismo, apoio, motivación e seguridade
 • Contribúe a mellorar das relacións sociais
 • Incrementa a estabilidade ao tempo e a flexibilidade do organismo físico
 • Axuda a mellorar a capacidade de concentración e a capacidade de atención
 • Facilita unha práctica deportiva máis segura, divertida e segura fronte a calquera problema físico.

HORARIO DE ANDAINAS

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

CAMIÑA CON NOS ANIMATE, SERVIZO GRATUITO, UN REPRESENTANTE DE MÁSCARA, GARRA DE BOTTLETS E CALZADO COMODO.
Infórmate na sede de ADICAM en Cangas

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

20 DE SETEMBRO – Día mundial do Cancro Xinecológico



Este ano, fixemos unha campaña para promocionar e dar visibilidade ao cancro de mama e aos seus efectos, tamén; e fomentando sempre a prevención e a adhesión os cribados establecidos por parte da xunta. A campaña en redes, tivo moito éxito.

21 DE SETEMBRO- Xornadas Voluntariado

Como cada ano, ADICAM prepara aos seus voluntarios/as para outubro, e para saber como actuar nas mesas informativas sempre có fin de aprender a abordar situacións e as dúbidas por parte das pacientes e familiares.



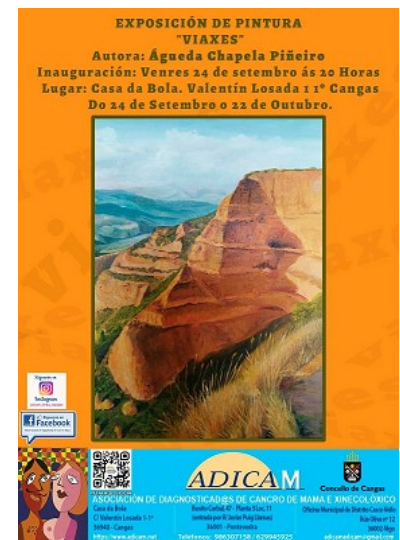
22 DE SETEMBRO- Presentación calendario

Presentación do calendario Marea Rosa ADICAM 2022, para elo, utilizamos as fotos das persoas cós nosos suadoiros e camisetas, que subiron as redes sociais, durante o confinamento de 2021 cando se podía comezar a salir, chegaronos moreas de fotos e vímonos na obligación de plasmarlas, de algunha maneira, e non só que se quedara nunha iniciativa na rede; de ahí derivou a idea de establecer un clendario, onde toda esa xente que colaborou na nosa campaña, aparece no noso calendario.



24 DE SETEMBRO – Exposición de pintura

Presentamos una nova exposición de pintura na nosa sede de Cangas (Casa da Bola) da man de Águeda Chapela Piñeiro. A presentación acudiron as autoridades políticas do Concello de Cangas, sempre respetando o protocolo establecido e por parte da pintura 12 familiares.



25 DE SETEMBRO – Feira da vida saudable en Moaña

ADICAM participa na “Feira da vida saudable” organizada polo Concello de Moaña cun posto informativo

27 DE SETEMBRO – Peonadas de lazos en Adicam



Peonadas de lazos en ADICAM; un ano mais as nosas voluntarias xuntanse na Casa da Bola para facer os laciños rosas para repartir nas mesas informativas no mes de outubro, mes do cancro de mama. Acudiron un total de 10 mulleres, que traballaron arrea para ter preparado para o mes de outubro.

OUTUBRO

1 E 2 DE OUTUBRO-Xornadas científicas

Un ano máis ADICAM celebrou as súas xornadas, no salón de plenos do Concello de Cangas, este ano, con todas as medidas de seguridade pola COVID, e un aforo reducido de 55 persoas, 50 mulleres e 5 homes. O venres, podemos dicir que se encheu este aforo; a maiores, cabe destacar que as xornadas retransmitíronse a través do facebook para así poder chegar a diferentes motivos para as persoas que por aparecer reflexada a non podían estar de maneira presencial. A continuación aparece a programación establecida.

PROGRAMA CIENTÍFICO
XX JORNADAS SOBRE O CÁNCER DE MAMA
ORGANIZADAS POR ADICAM
1 e 2 de OUTUBRO
Salón de Plenos do CONCELLO de CANGAS

VENRES 01 OUTUBRO 2021
 Moderadores:
Prof. Dr. Pedro Pablo Gallego Veigas,
 Catedrático, Área de Fisioloxía Vexetal, Universidade de Vigo
Dr. Jorge Cameselle Teijeiro,
 Doutor en Medicina e Ciruxía

18:00 Inauguración D^a. Olga Sotelo Pastoriza
 (Presidenta de Adicam) e representantes dos Concellos de Cangas, Moaña, Bueu, Deputación de Pontevedra e Xunta de Galicia

18:30 "Últimos avances na investigación molecular do Cancro de mama"
 Profesora Dra. Joana Paredes,
 Facultade de Medicina, Universidade de Oporto,
 Presidenta da Asociación Portuguesa de Investigación do Cancro
 Coordinadora da Plataforma Científica In Vivo CAM Assays en I3S.

19:30 "Kalanchoe: unha viaxe desde a medicina tradicional á biotecnoloxía"
 Dr. Pascual Garcia Pérez
 Doutor en Biotecnoloxía pola Universidade de Vigo

20:30 Quenda de Preguntas

SÁBADO 02 OUTUBRO 2021
 Moderadora:
D^a. Beatriz Arbones Fernández,
 Directora (Secretaría) de ADICAM

18:00 Mesa Redonda sobre:
"Necesidade de oncoloxo de referencia na oncoloxía galega"
 Participantes:
 -Dr. Francisco Javier Puente Prieto,
 Xefe do Área Sanitaria de Vigo
 -Dra. Clorieth Pammela Vega Rodríguez,
 Oncóloga Hospital Povisa -Ribera Salud
 -Beatriz Arbones Fernández,
 Paciente Adicam

19:00 "A dor: un difícil reto. Diferentes alternativas para tratalo"
 -Dra. Andrea Broullon Dobarro
 Médico anestesiólogo, Hospital Povisa -Ribera Salud
 -D. Antonio Meiras Torralba
 Tenda produtos CBD Marihuana medicinal, Supermenta, Pontevedra

20:00 Quenda de preguntas

20:30 Entrega do Premio Especial Adicam 2021

Retransmitirase por streaming polo
FACEBOOK LIVE de Adicam

Logos of sponsors: GARDÓN, PRODUCCIÓN DE MARIHUANA SA, IEMA, impuls, XUNTA DE GALICIA, XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, CONCELLO DE VIGO, CONCELLO DE PONTEVEDRA, DEPUTACIÓN DE PONTEVEDRA, CONCELLO DE MOAÑA, Concello de Cangas, Voluntariado Galego.org

5 DE OUTUBRO- Risoterapia



Despois de moito tempo, debido a poboación a que iba destinado unha actividade como esta, a xente que acude soen ser persoas maiores e con algunha patoloxía previa, retomamos, a risoterapia, fíxose un obradoiro puntual, con inscrición previa; tivemos o pracer de contar cós profesionais do PAC, para realizar porbas de antíxenos e establecer así un lugar seguro para as participantes, nesta ocasión a participación limitouse a un total de 15 persoas, neste caso todas todas mulleres.

9 DE OUTUBRO – Concerto solidario en Fonte da Vosa

ESTE SÁBADO 9 DE OCTUBRE

Hío - Cangas

Tu primera
romería del año
sin sillas y todos
de pié... pero
con sentidoño

**El concierto es dentro
del APARCAMIENTO DE
SUPERMERCADO MARIO**

21:00 h



2con2 duo
VERSIONE
2con2

YOUTUBE
FACEBOOK

FORTE DA VOSA
BAR - TAPERIA

ADICAM participou cunha mesa solidaria no concerto de 2 con 2, por outra parte, parte de recadación do concerto donouse a ADICAM para poder seguir ofrecendo os servizos a persoas diagnosticadas e as súas familias.

13 DE OUTUBRO – Mes do Cancro de Mama en Pontevedra



MES DO CANCRO MAMA EN PONTEVEDRA

13 DE OUTUBRO DE 2021
 Salón de Actos do Edificio da Xunta R/ Benito Corbal

ACOMPÁÑAMOS !!!

10:00-14:00 H. Mesa informativa na Plaza Peregrina.
 18:00 Charla "A importancia do exercicio físico terapéutico nos procesos oncolóxicos" a cargo da Fisioterapeuta Yoana González González, da Unidade de Fisioterapia. Universidade de Vigo.

impulso
 Fisioterapia & Ejercicio terapéutico
 Facultade de Fisioterapia Universidade de Vigo

XUNTA DE GALICIA

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 adicamadcam@gmail.com



Gaiteros Lume de Karoso en Pontevedra



O 13 de outubro celebramos o día do cancro de mama, na nosa sede en Pontevedra, sobre o tema de exercicio físico nos procesos oncolóxicos, e pola mañá tivemos unha mesa informativa amenizada polos gaiteros de Lume de Karoso. Respecto ao número de asistentes, acudiron 13 persoas, 11 mulleres e 2 homes.

14 DE OUTUBRO – Obradoiro de exercicio e cáncer



A nosa monitora de exercicio físico, impatiu un taller no Castro de Vigo, cunha participación de 20 mulleres, que se encontraban nesta situación; de diferentes procesos oncolóxicos,

19 DE OUTUBRO – Día de portas abertas en Cangas polo día Internacional do Cancro de Mama



Concerto LOR&EN na Casa da Bola (Cangas)

O día 19 de outubro, é o noso día grande, por elo, ADICAM fai do día unha festa, por elo ADICAM abre as súas portas, para todo o mundo, que quera participar, para elo facemos un pequeno evento festivo o que invitamos a toda xente que queira participar, este ano con todas as medidas da COVID 19; polo que se fixo o aire libre un pequeno concerto dende o balcón de ADICAM. Cuantitativamente, participaron un total de 26 mulleres e 4 homes.



19 DE OUTUBRO – Mesa informativa no Álvaro Cunqueiro

O 19 de outubro, tamén acudimos aos hospitais da provincia de Pontevedra, có de informar as mulleres sobre temas relacionados có cancro de mama así como dos servizos ofrecidos por ADICAM de maneira gratuíta.



24 DE OUTUBRO – Evento en Vigo



Có fin de establecer algunha actividade en cada lugar onde ADICAM, dispón dunha sede , establecimos unha charla informativa no Museo Marco de Vigo, sobre o apoio e o acompañamento que realizan as enfermeiras de casos da unidade de mama do Meixoeiro e sobre o consello xenético. A maiores, establecimos dúas mesas informativas xestionadas por voluntarias; e amenizamos o evento con música de Lume de Karoso. En relación a Charla asistiron un total de 47 mulleres e 2 homes.

25 DE OUTUBRO – Aplauso a Fina Castro polo día do cancro de mama




**APLAUSO SOLIDARIO
 FINA ACUÑA
 24 de OUTUBRO
 "POR VÓS VALE A PENA"**

Este ano 2021 por mor do COVID tampouco poderemos... organizar A Gran Marcha ADICAM "Fina Acuña" como cada ano e como levamos facendo xa máis de 10 anos.

Este ano animámonos a participar dunha forma diferente a celebración do **DÍA INTERNACIONAL DO CÁNCER DE MAMA**

- Decoración de ventás e balcóns de rosa.
- Saída ás rúas con camisetas e sardoiros de Adicam.

12 Horas: aplauso unísono por todas e todos @s pacientes de Cáncer de Mama e Xinecolóxico.

"POR VÓS VALE A PENA SEGUIR ADIANTE!"





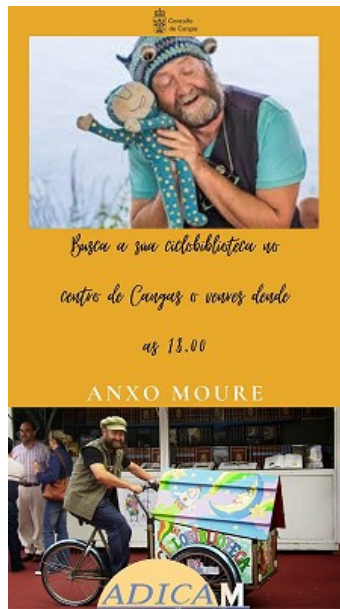
Este ano, non poidemos, facer a nosa tradicional Marcha Fina Acuña, por mor da Covid 19, de maneira simbólica, fixemos un aplauso solidario por todas esas mulleres e familiar que están pasando por este proceso e tamén recordando a nosa fundadora Fina Acuña Graña e a todas as mulleres que xa non están.

19 e 26 DE OUTUBRO – Obradoiro de Autocoidado en Moaña



Continuando cós talleres realizados en ADICAM, nesta ocasión e fruto das demandas da usuaria, fíxose en Moaña un taller na nosa sede en Moaña con 6 mulleres, foi impartido pola psicóloga da entidade e se estableceron un total de 4 sesións de dúas horas

22 DE OUTUBRO-ADICAM con nen@s



Todos os anos, organizamos un evento en outubro con Anxo Moure, para dinamizar aos rapaces da vila, e có fin de visibilizar a nosa causa e que chegue os máis pequenos/as da casa. Este ano fixemos unha ciclobiblioteca e regaláronse, lazos...

NOVEMBRO

2 DE NOVEMBRO – Charla Coloquio



Charla Coloquio
Herdanza e Cancro de Mama

Dra. Vanesa Rodríguez Fernández.
 Dra en medicina e cirurxía.
 Xinecóloga do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo.
 Investigadora de Cancro de Mama e colaboradora de Adicam.

Impartirá unha charla divulgativa sobre:
"Herdanza e cancro de mama"

Lugar:
 Casa da Bola.
 Rúa Valentín Losada 1 - 1ª,
 Cangas.
 O día 2 de novembro as
 18:00 horas

02 Novembro
 18:00 Horas

Facebook Instagram

ADICAM Concello de Cangas
 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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

A nosa colaboradora Vanesa Rodríguez, ginecóloga, presentou en ADICAM o seu estudo sobre herdanza e cancro de mama, para o fixo unha charla divulgativa sobre esta temática, a charla acudiron un total de 15 mulleres.



5 DE NOVEMBRO – Inauguración Certame de Arte



O 05 de novembro ás 20:00 horas
 Na Casa da Bola en Cangas
 Terá lugar a inauguración do

X Certame de Arte ADICAM
"MULLER CIENTÍFICA"

Coa actuación musical de:
 Sara Gimeno Ares á voz
 e Iago Vidal Alonso ao piano

QR code, Facebook, Instagram

ADICAM DEPUTACIÓN PONTEVEDRA
 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 Paig Llamas) Rúa Oliva nº 12
 36940 - Cangas 36001 - Pontevedra 36002-Vigo
<https://www.adicam.net> Teléfonos: 986307158 / 629945925 adicamadcam@gmail.com

Como todos os anos, ADICAM inaugura o seu tradicional certame, o que sempre combina a figura da muller con un tema; este ano e tendo en conta as aportacións dende sempre e máis nos últimos anos da ciencia a nosa vida, decidimos establecer, un certame de arte centrado neste tema.

16 DE NOVIEMBRE- Obradoiro de autocoidado



Para ir rematando o ano, e pola demanda das usuarias, establecimos tamén un taller de autocoidado no Concello de Cangas. Acudiron un total de 10 mulleres, e se estableceron todas as sesións en Cangas.

15 DE NOVIEMBRE-Alfabetización dixital



Comezo do obradoiro de alfabetización dixital, con mulleres en situación de especial vulnerabilidade na sede de ADICAM en Cangas. Participaron 8 mulleres cón fin de adquirir coñecementos básicos sobre informática para desenvolver no seu día a día

16 DE NOVIEMBRE- Proxecto Naveganta

Un das actividades máis exitosas e con máis repercusión deste ano foi o proxecto que se levou a cabo xunta co Nautico de Rodeira. Este proxecto consistía en 4 xornadas de navegacións de persoas diagnosticadas, para coñecer por unha parte os secretos da ría e por outra coñecer como funciona a navegación en diferentes tipos de embarcacións e como levala a cabo, cós diferentes instrumentos dos que se dispón nunha embarcación fíxéronse 4 grupos, formado por 6 mulleres, o 95% delas diagnosticadas de algún proceso oncolóxico, todas elas, fíxéronnos ver o terapéutico que foi para elas esta iniciativa.



19 DE NOVIEMBRE-Obradoiro Malditos despistes



O noso equipo de psicoloxía detectou nas diferentes persoas que acuden a consulta, que manifestan diferentes problemas relacionados cas secuelas derivadas en moitas ocasións de tratamento, o por estrés da situación vital. O taller acudiron un total de 10 mulleres, a esta sesión puntual, para presentar as súas dúbidas e frustracións referentes con este tema.

21 DE NOVIEMBRE – Excursión



Este ano. Tamén podemos disfrutar dunha excursión para os socios/as de ADICAM do 21 de novembro ao 25 de novembro en Pontón, acudiron a excursión un total de 20 persoas, entre homes e mulleres.

25 DE NOVIEMBRE-Actos día internacional contra a violencia de xénero



O 25 de novembro, celébrase o Día Internacional contra a violencia de xénero, por elo ADICAM participou nos eventos organizados polo Concello de Cangas e o Concello de Moaña, cón fin de visibilizar o noso compromiso, para loitara unidas fronte a causa.



28 DE NOVIEMBRE- Zumba

Este ano, tivemos o pracer de contar, nesta ocasión no Concello de Moaña, cón monitores de Zumba, que desinteresadamente, organizaron unha Masterclass de Zumba, no pavillón de Moaña, ao evento acudiron ao redor de 80 persoas, entre homes, mulleres e nenos/as.

MasterClass de Zumba Moaña 2021
 ZUMBA fitness Domingo 28 novembro ás 11:30
 Monitores: Ana, Charles, Dani, José, Fátima, Sara, Lulu, Karen e Bruno
 Lugar: Pavillón de Releitas (Moaña), Domingo 28 de novembro ás 11:30
 Apertura de portas ás 11:00 horas.
 Donativo de 3 euros. O diñeiro recadado irá íntegramente destinado a atención profesional ás Pacientes de Cáncer de Mama e Xinecolóxicas
 Para todas as idades - Calzado deportivo - Obrigatorio o uso de máscara



DECEMBRO

3 DE DECEMBRO- Exposición pintura



Vivemos cás exposicións de pintura, nesta ocasións presentamos unha exposición de láminas pintadas con óleo, nesta ocasións a autora, quixo donar o dinero recaudado a ADICAM, esto foi posible, xa que estaban disponibles, para que quen o desexase fíxese unha aportación por levar una a súa casa.

4 DE DECEMBRO- Cineforum DOA



En ADICAM creemos no apoio entre asociacións por elo, a traballadora social da entidade, e unha representante de Xunta Directiva, acudiron a Asociación de DOA que traballan cá saúde mental, a realizar con eles/as un cineforum, na cal visibilizaron a película Mama, e comentaron as similitudes e diferenzas, que se podían observar cá realidade, xa wue a película trataba sobre unha muller diagnosticada de cancro de mama.

10 DE DECEMBRO- Obradoiro de Arteterapia



Nesta ocasión 10 mulleres, participaron no taller de Arteterapia que tivo lugar na nosa sede en Cangas, foi un ha sesión puntual, en el participaron como monitoras unha psicóloga e unha licenciada en belas artes, o obxectivo foi expresarse e transmitir a través da arte e a través de diferentes dinámicas grupais.

20 DE DECEMBRO- Carreira Bueu



Un dos nosos obxectivos sempre é concienciar a poboación sobre prevención e sobre o traballo que realizamos, así como visibilizar a nosa causa a través do noso merchandising, por elo, 4 voluntarias se foron ata Bueu para facelo, na carreira por relevos.

