

FORZA RPAZAS!!



ADICAM

MEMORIA DE ACTIVIDADES
2025

¿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 2207 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 xurisdiccional na defensa dos dereitos sanitarios e persoais lexítimos das súas asociadas, en relación a canto incumbe a este tipo de enfermidade e aos seus efectos.*
- ✓ *Promover ante instancias públicas ou privadas, a adopción dos sistemas e recursos precisos para a rehabilitación dirixida a potenciar a súa capacidade de adaptación ás novas situacións persoais e a alcanzar a mellor calidade de vida e de saúde.*
- ✓ *Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das súas asociadas en aspectos culturais, sanitarios, de autoorganización, etc.*
- ✓ *Crear un grupo de voluntariado, autoaxuda e atención a mulleres recentemente diagnosticadas de tumor mamario e/ou xinecolóxico.*
- ✓ *Fomentar o coñecemento social deste tipo de enfermidade mediante actuacións no ámbito da educación para a saúde, para paliar o efecto que os tabús teñen sobre a persoa afectada.*

ÁREAS DE TRABAJO

1. ÁREA DE INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

Obxectivos:

- ✓ *Sensibilizar e informar á poboación en xeral sobre o cancro de mama/ou xinecolóxico.*
- ✓ *Informar ás mulleres afectadas de tumor mamario e/ou xinecolóxico de todo o referente a súa enfermidade (tratamento, próteses...) así como ofrecer información sobre posibles aspectos da enfermidade (alopecia, Linfedema de brazo, ...).*
- ✓ *Contribuír a mellorar a calidade de vida das mulleres, a través da información sobre aspectos sanitarios da muller.*
- ✓ *Potenciar a participación das mulleres en ámbitos relacionados coa saúde da muller.*
- ✓ *A difusión e información do nacemento da asociación, os seus fins, programas, servizos etc. á poboación en xeral e en ámbitos específicos.*
- ✓ *Que as mulleres e persoas sensibilizadas co tema, coñezan e poidan formar parte da asociación como novo recurso existente.*
- ✓ *Informar ás socias das actividades que leva a cabo a asociación.*

2. ÁREA ASISTENCIAL

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

Obxectivos:

- ✓ *Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas polo cancro de mama e/ou xinecolóxico e as súas familias.*
- ✓ *Facilitar a comunicación e o apoio mutuo entre tódolos afectados polo cancro de mama e/ou xinecolóxico coa finalidade de achegar esforzos ante o impacto da enfermidade.*
- ✓ *Contribuír ao aumento das expectativas de vida das persoas doentes de cancro e conseguir niveis dignos de calidade de vida para elas e os seus familiares.*
- ✓ *Dotar de axuda a través de profesionais da área psicosocial á persoa con cancro e a súa familia de modo que 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 2025, 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 1000 casos aproximadamente, podemos constatar que un total de 250 persoas contactaron con 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 552 persoas.
- ✧ **Asesoramento nutricional:** Dende o 2023 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 59 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 2025, acudiron un total de 11 mulleres.
- ✧ **Programa “ti queres, ti podes”.** Financiado por “La Caixa”. Programa de exercicio físico e reforzo cognitivo.
- ✧ **Fomento do asociacionismo e da participación das mulleres:** Programa cofinanciado pola Secretaria Xeral de Igualdade.
- ✧ **Por vós vale a pena 4.0! 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 Consellería da Promoción do Emprego e Igualdade para o ano 2025.
- ✧ **Programa Conta con Nós 2.0!. Promoción da autonomía.** Subvención destinada a realizar programas de interese xeral para fins de carácter social con cargo a asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre a renda das persoas físicas e do imposto de sociedades no ano 2025. Cofinanciado pola Consellería de Política Social e Xuventude.
- ✧ **Forza rapazas 2025! Programa de empoderamento para mulleres en situación de especial vulnerabilidade.** Actuación cofinanciado pola Unión Europea co obxectivo de fomentar a igualdade de oportunidades para contribuír á redución da dobre discriminación na que se atopan as mulleres en situación de especial vulnerabilidade.
- ✧ **Programa de voluntariado en ADICAM 2025.** Cofinanciado pola Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado, Consellería de Política Social

- ✧ **Programa “Seguimos camiñando en Rosa 2025”.** Cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.
- ✧ **Programa “Prevención e loita contra o Linfedema 2025”.** Cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.
- ✧ **Programa “Promoción da saúde nas mulleres diagnosticadas de cancro 2025”.** Cofinanciado polo Concello de Vigo
- ✧ **Programa “Polo mesmo camiño”.** Cofinanciado polo Concello de Vigo.
- ✧ **Convenios de colaboración:**
 - Convenio de colaboración co Concello de Moaña.
 - Convenio de colaboración Deputación de Pontevedra.
 - 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 “Ollos de muller”:** Cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.

XANEIRO

09 DE XANEIRO: Camiñadas “Doce pasos”

Comezamos o ano coas nosas camiñadas de tódolos xoves por Pontevedra ás 10:00 e os martes e xoves por Cangas ás 10:00 tamén, con elas fomentamos o exercicio físico ao aire libre, hábitos saudables e que as participantes fixeran exercicio facéndose compañía. Anotáronse un total de 4 homes e 20 mulleres

**16 DE XANEIRO: Taller de IOGA adaptado a pacientes oncológicos.**

Retomamos tamén o ano con este taller de loga adaptada a pacientes oncolóxicas na nosa sede Vigo da man da monitora Eva Juan onde as participantes fixeron estiramientos adaptados as súas necesidades. Levouse a cabo tódolos xoves. Participaron un total de 12 mulleres.

Necesaria inscripción previa
986307158 / 629945925

IOGA

ADAPTADA A PACIENTES ONCOLÓXIC@S
con Eva Juan

TODOS OS XOVES DE 10:15
A 11:45H

Comezo o 16 de
xaneiro de 2025

Rúa Oliva nº12
“OMD” Casco Vello Vigo





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



17 DE XANEIRO: Taller de IOGA adaptado a pacientes oncológicos.



Volvemos co taller de Meditación, na nosa sede de Cangas. E co noso monitor Dani, as persoas puideron obter os beneficios que a meditación lles ofreceu. A asistencia foi libre pero o grupo máximo foi de 17 persoas, entre homes e mulleres.



24 DE XANEIRO: Taller de Meditación para pacientes oncológicos



Levamos a cabo un taller de meditación para pacientes oncológicos, na nosa sede de Vigo. As asistentes aprenderon a xestionar os seus pensamentos e a vivir o momento presente, a non anticiparse aos acontecementos futuros e a relaxarse. Asistiron 16 mulleres.



FEBREIRO

04 DE FEBREIRO: Charla debate "Cancro de mama. Prevención e tratamento"

CHARLA DEBATE
CANCRO DE MAMA 2025
Prevención e tratamento

MODERADOR
Dr. Jorge Cameselle Teijeiro. Médico ADICAM e Investigador de Cancro de Mama.

POÑENTES
Dra. Lidia Vázquez Tuñas. Especialista en Oncoloxía Médica. Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo.
Dra. Isaura Fernández Pérez. Especialista en Oncoloxía Médica. Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo.
Dra. Vanesa Rodríguez Fernández. Xinecóloga. Unidade de Mama. Hospital Meixoeiro de Vigo.

Martes 4 de febreiro ás 18h
Rúa Valentin Losada nº1, 1º
"Casa da Bola" Cangas

ENTRADA DE BALDE




Realizouse unha charla debate sobre o cancro de mama, na nosa sede de Cangas, e tivemos o pracer de contar coa participación das doutoras Lida Vázquez e Isaura Fernández (oncólogas do Hospital Universitario Álvaro Cunqueiro) e a xinecóloga Vanesa Rodríguez (Unidade de Mama do Hospital Meixoeiro). Acudiron un total de 30 persoas, entre homes e mulleres.



6, 13, 20 e 27 DE FEBREIRO: Taller online. Técnicas de relaxación

Taller on-line
Técnicas de relaxación
Datas: os xoves 6, 13, 20 e 27 de febreiro
Horario de 9:00 a 11:00

Necesaria inscrición previa
629945925



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



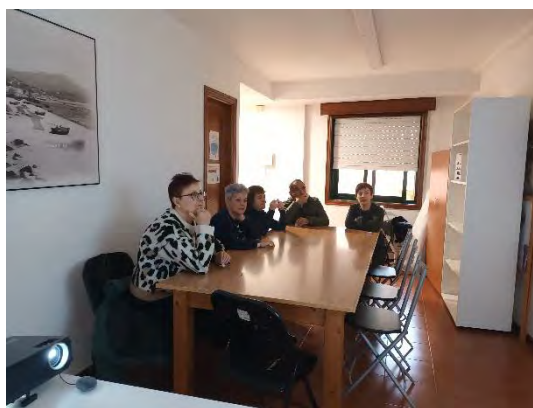
Levou a cabo este taller online de técnicas de relaxación para que as persoas puidesen aprender a controlar o estrés e a como poder levar a cabo, esas técnicas de relaxación. O taller contou coa participación de 14 mulleres



07, 14 e 21 DE FEBREIRO: Relacionarte. Obradoiro de habilidades sociais e asertividade.



Realizouse un taller sobre habilidades sociais e asertividade na nosa sede de Moaña, para que as persoas puidesen aprender a comunicarse de maneira adecuada e comprender máis sobre o termo da asertividade. Acudiron un total de 13 persoas.



07 DE FEBREIRO: Nova exposición de arte en ADICAM "A vida nun fio"



Levou a cabo unha exposición formada por Acrílico e Acuarela sobre papel e fío. Coa artista Begoña Pérez, residente no concello de Vigo e coa actuación do guitarrista Daniel Sierra Sotelo, alumno da Escola de Música de Cangas, que viña acompañado do seu profesor Marcos. Acudiron 20 persoas, entre homes e mulleres.



11 DE FEBREIRO: Charla de autoexploración mamaria “Apálpate”.

Retomamos as nosas tan necesarias charlas de apalpación mamaria. Esta primeira charla do ano fíxose na Asociación A Telleira en Dena, houbo 25 mulleres que aprenderon técnicas de detección precoz de cancro de mama da man das nosas voluntarias mais veteranas.



14 DE FEBREIRO: Obradoiro de Meditación



Volvemos co taller de meditación na nosa sede de Cangas. Da man dos nosos monitores Alba e Dani, as persoas aprenderon a meditar de forma amena e divertida.

17 DE FEBREIRO: Obradoiro ferramentas para a xestión do estrés na vida diaria.

*Obradoiro
Ferramentas para a xestión
do estrés na vida diaria*

**En Pontevedra: sede de Adicam
(rúa Benito Corbal, 47)**

Os luns, do 17 de febreiro ao 10 de marzo
Horario: 10:30 a 12:30

necesaria inscrición previa
629945925/986307158



Fondos Europeos

XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



As participantes de este taller adquiriron ferramentas para xestionar do mellor xeito o estrés presente na súa vida cotiá. Realizouse na nosa sede de Pontevedra todos os luns desde o 17 de febreiro ao 10 de marzo. Acudiron un total de 20 mulleres.



DO 18 DE FEBREIRO AO 01 DE ABRIL: Alfabetización dixital

ALFABETIZACIÓN DIXITAL

**USO DE APLICACIÓNS,
FERRAMENTAS BÁSICAS E
PORTAIS DE EMPREGO**

**Do 18 de febreiro ó 01
de abril**

**OS MARTES, DE
10:30 A 12:30**

NECESARIA INSCRICIÓN PREVIA
629945925/986307158

EN PONTEVEDRA
RÚA BENITO CORBAL, 47



Fondos Europeos

XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



Desde a nosa sede de Pontevedra realizouse un novo taller de Alfabetización dixital, nel as/os asistentes aprenderon a utilizar ferramentas como a Chave365, o certificado dixital, as redes sociais, a banca electrónica, compras por internet, citas médicas desde o móbil... Realizouse todos os martes dende o 18 de febreiro ao 1 de abril. Acudiron 14 mulleres e dous homes.



18 DE FEBREIRO: Autoexisencia



Tivemos un taller de Autoexisencia, as persoas aprenderon a relacionarse de forma saudable consigo mesmos e a ser amables no seu diálogo interno. Realizouse na nosa sede de Cangas e acudiron 17 mulleres.



21 DE FEBREIRO: Meditación para pacientes oncolóxicos



Volvemos cun novo taller de meditación na nosa sede de Vigo para pacientes oncolóxicos. As asistentes aprenderon a xestionar os seus pensamentos e a vivir o momento presente, a non anticiparse aos acontecementos futuros e a relaxarse. Asistiron 16 mulleres.



22 DE FEBREIRO: Obradoiro de baile "Dancehall"

Tivemos o pracer de realizar xunto á Asociación Jamming Morrazo, unha sesión de baile Dancehall, no Auditorio Municipal de Cangas. Contamos coa participación de 15 persoas, entre homes e mulleres.



28 DE FEBREIRO: Efectos secundarios (Cangas)



Levou a cabo este taller de Efectos Secundarios na nosa sede de Cangas, para aprender estratexias para convivir coa nova circunstancia que nos acompaña. Acudiron 7 mulleres. Esta acción está subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.



MARZO

06 DE MARZO: Exposición Itinerante de Pintura de Adicam "Día da muller"

Realizamos unha exposición itinerante de pintura polo Día Internacional da Muller. Contamos coa participación da Escola de Música de Cangas para amenizar a velada, e acudiron un total de 10 persoas.

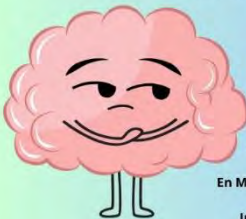


INAUGURACIÓN PINTURA
"EXPOSICIÓN ITINERANTE. DÍA DA MULLER"
CAFETERÍA LOMBOK (R/ BAIONA, Nº 13)
6 DE MARZO AS 19:30
CONTAREMOS CON MÚSICA EN DIRECTO
A CARGO DOS ALUMNOS DO CONSERVATORIO E
ESCOLA MUNICIPAL DE CANGAS

**07, 14 e 21 DE MARZO: Taller "Sesgos Cognitivos: Que a túa mente non te engane"**

SESGOS COGNITIVOS: QUE A TÚA MENTE NON TE ENGANE

Taller para coñecer o "modo aforro" da noso cerebro, identificar pensamentos automáticos e actuar sobre eles para transformalos



Os venres 7, 14 e 21 de marzo
Horario: de 10:00 a 13:00
En Moaña (Ramón Cabanillas, 53, baixo)
Inscripción gratuita nos teléfonos
986307158/629945925



Fíxose este taller na nosa sede de Moaña os días 7, 14 e 21 de marzo, no que as participantes aprenderon a procesar toda a información que as rodea e como xestionar as emocións inflúen nese procesamento. Participaron 6 mulleres.



08 DE MARZO: Día Internacional da muller



8 DE Marzo

Día Internacional das Mulleres

Mércores 6 de marzo 10:30 e 12:00h "A Igualdade non ten truco" Magia en la Manga. Centros Escolares. Auditorio Municipal Xosé Manuel Pazos Varela	Xoves 7 de marzo 20:00h Exposición "Adicam: Arte e Mulleres" Actuación Alijoss. Sala de exposicións Casa da Bola. Organiza Adicam
Venres 8M 20:00h Manifestación. Saída da Praza do Concello Lectura Manifesto do Consello Municipal de Igualdade	Sábado 9 de marzo 20:00h "As damas de Ferrol" Teatro do Noroeste. Auditorio Municipal Xosé Manuel Pazos Varela
Domingo 10 de marzo 10:30h Ruta "Historia das Mulleres de Cangas" Asociación A Illa dos Ratos (inscrición previa no whatsapp 611 080 853)	Venres 15 de marzo 17:30-20:00h Obradoiro "Danza e Igualdade". Impartido por Xiana Vilas. Inscrición no CIM Cangas. cim@cangas.gal 986 39 22 68 Sala de exposicións do Auditorio.

Exposición itinerante
"Recuperando a Historia das Miñas Veciñas III"
 Do 1 ao 11 de marzo Fachada do Concello de Cangas
 Do 1 de marzo ao 9 de abril. Bibliotecas de Aldán, Coiro, Darbo e O Hío.







Mención especial para esta data tan importante, na que a asociación estivo activa en canto a tódolos actos que rodean esta ocasión.

10, 17 e 24 DE MARZO: Taller "Mindfulness"

MINDFULNESS

Meditación consciente e atención plena

Os luns 10, 17 e 24 de marzo, de 10:00 a 13:00

Na OMD do Casco Vello (Rúa da Oliva, nº 12), Vigo

Necesaria inscrición previa nos teléfonos
 629945925 / 986307158

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





Este taller fíxose en na nosa sede de Vigo os días 10, 17 e 24 de marzo. Os asistentes recibiron técnicas de meditación e ferramentas para a atención plena e consciente na súa vida cotiá. Asistiron un total de 8 mulleres.



11, 18 e 25 DE MARZO: Obradoiro de "Autocoidado"



Levamos a cabo este taller en Bueu os días 11, 18 e 25 de marzo. As participantes aprenderon hábitos de autocoidado así como a priorizarse. Houbo unha participación de 13 mulleres.



11 DE MARZO: Charla/Obradoiro "Consumo Consciente" con Sonia Couto



Realizouse na nosa sede de Cangas, un taller de consumo consciente onde se informou de que podemos facer para que o noso consumo sexa máis sostible e meditado. Acudiron 15 persoas entre homes e mulleres.



14 DE MARZO: Taller "Mindfulness y Neurociencia" con Laura J. Ruz



Realizouse un taller sobre Mindfulness e Neurociencia, desde a nosa sede de Pontevedra e coa participación de Laura J. Ruz onde aprenderon habilidades máis respectuosas con elas mesmas e cos demais. Acudiron 12 mulleres.

TALLER DE

Mindfulness y Neurociencias

LAURA J. RUZ
 Filósofa, Coach Personal y de equipos de trabajo especializado en Inteligencia Emocional y Neurociencias aplicadas al Coaching. Estudiante y practicante de Mindfulness.

Viernes 14 de marzo a las 18h
 1 sesión cada 21 días

Rúa Benito Corbal nº47,
 3ª Planta, Pontevedra

"AUTOCUIDADO AL ALCANCE DE CUALQUIERA"
 Desarrolla habilidades más respetuosas contigo mism@ y con los demás gracias a la práctica del Mindfulness y las aportaciones científicas de las neurociencias

Deputación Pontevedra

ADICAM

Necesaria inscripción previa
 986307158 / 629945925

15 DE MARZO: II Festival de Murgas

II FESTIVAL DE MURGAS

A BENEFICIO DE ADICAM

Presentado por Fernando Miranda

- Vou nun bou
- Marcha Loca
- Os de Sempre
- Os mulos
- Comfarse
- Vaile Dando
- Repunantes
- Os Calcarrúas

Auditorio Xosé Manuel Pazos,
 Cangas do Morrazo

Sábado, 15 de marzo ás 20h

DONATIVO: 6€

Dos Chata Tapas - Restaurante

MIRANDA

iglesias

en BULLA, unha de nós

o forno

Auditorio Municipal de Cangas Xosé Manuel Pazos Varela

LA TIENAGA

Nesta data tivemos no auditorio de Cangas o II Festival das Murgas benéfico a favor de Adicam, presentado por Fernando Miranda e na que participaron varias comparsas.



15 DE MARZO: Marcha Nórdica na Praia de Samil



Outro taller de Marcha Nórdica da man de Naza Tilve, esta vez con saída desde a praia de Samil e coa participación de 9 mulleres, un traballo incansable apostando polo exercicio físico como imprescindible para as nosas mulleres diagnosticadas.



18 DE MARZO: Obradoiro de Malditos Despistes

MALDITOS DESPISTES

EFFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS



 **Martes 18 de marzo**

 **Ás 17:00 h.**

 **Online**

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscripción previa no tlf. 629945925

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

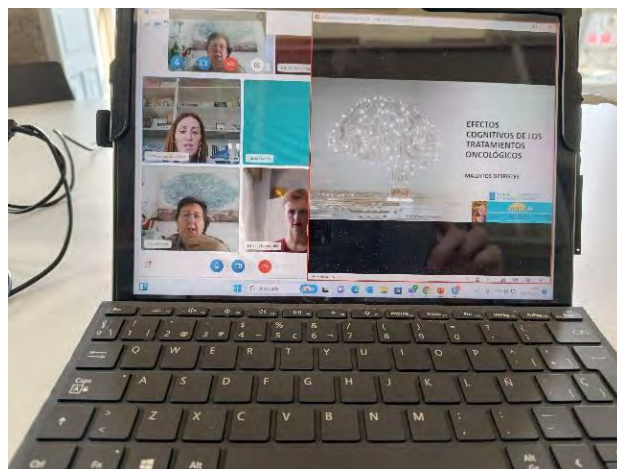


XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



Nesta ocasión a charla de Malditos Despistes foi na modalidade online no que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncológicos. Participaron 10 mulleres. Esta acción está subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.



21 DE MARZO: Meditación para pacientes oncológicos



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s

con Alba Palmás

Penúltimo venres de cada mes
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva n12 "OMD
Casco Vello" Vigo

**De
balde**

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

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

CONCELLO DE VIGO

Deputación Pontevedra

Outro novo taller de meditación na nosa sede de Vigo para pacientes oncolóxicos. As asistentes aprenderon a xestionar os seus pensamentos e a vivir o momento presente, a non anticiparse aos acontecementos futuros e a relaxarse. Asistiron 7 mulleres.



21 DE MARZO: Inauguración exposición de arte "Doces Momentos"



EXPOSICIÓN DE ARTE

"Doces momentos"

De José Antonio Penido Pereiras

Inauguración
Venres 21 de marzo ás 19:30h
Rúa Valentín Lasada n°1, 1º
"Casa da Bola" Cangas

Música en directo co Alumnado de violín do Conservatorio Profesional de Música e da Escola Municipal de Música de Cangas

Entrada de Balde

Concello de Cangas

ADICAM

Nova inauguración de exposición de arte, nesta ocasión da man de José Antonio Penido Pereiras, desde a nosa sede de Cangas, e con música en directo dos Alumnos de violín do Conservatorio profesional de música e Escola Municipal de Musica de Cangas



26 DE MARZO: Charla "O autocoidado"

2º Edición FALANDO da SAÚDE
Febreiro, Marzo, Abril e Maio
Concello de Cangas - Colaborador
Salón Plenos

4 febreiro 19:00 AECC Fisioterapia oncolóxica - Lorena Álvarez Cofán.

12 febreiro 19:00 AEMCH Camiño cara a visibilidade da MCH - Susana Portela e Manuel Pena.

20 febreiro 19:30 CapacitadH20s A recuperación das discapacidades e enfermidades variadas; terapias ocupacionais e recuperación na auga.

13 marzo 19:30 EMMO Dra. Vanesa Sarmiento, logopeda do Hospital Ribera Povisa; Tatiana Juncal, licenciada en educación física.

18 marzo 19:30 NES A aportación da fisioterapia das enfermidades raras - Lois González Dopazo, fisioterapeuta.

26 marzo 19:30 ADICAM O autocoidado: ferramentas saudables fóra do proceso terapéutico - Ángel Freire Monteagudo.

3 abril 18:30 Coliño Bailongo Maternaxe e crianza, unha experiencia transformadora - Ana Cal, Marisol Santomé e Inés Curro.

8 abril 19:00 A Voz da Sanidade Adicións ás novas tecnoloxías - Dr. Antonio Rial Boubeta, psicólogo e profesor da Universidade de Santiago de Compostela.

23 abril 19:30 ANEDIA

5 maio 19:30 Asociación Galega de Lupus

16 maio 19:00 AFIMO A fibromialxia na menopausia - Dra. Eva Estévez, PCP da Casa do Mar de Moaña.

22 maio 18:00 DOA Saúde Mental A saúde empeza na cabeza. A importancia do coidar a saúde mental propia e allea en tempos complexos - Estrela Gómez Gómez, psicóloga.

Foi a quenda para a nosa asociación dentro do programa "Falando de saúde". Nesta ocasión a temática foi a "O autocoidado fóra do proceso terapéutico", impartido polo noso psicólogo Ángel Freire. Asistiron 30 persoas entre mulleres e homes

FALANDO DE SAÚDE
O AUTOCOIDADO FÓRA DO PROCESO TERAPÉUTICO

ÁNGEL FREIRE MONTEAGUDO
 PSICÓLOGO DE ADICAM

MÉRCORES, 26 DE MARZO

19:30 HORAS

SALÓN DE PLENOS DO CONCELLO DE CANGAS

ADICAM Concello de Cangas



31 DE MARZO: Charla de prevención mamaria "Apálpate"



APÁLPATE!

A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANS
GRAZAS A AUTOEXPLORACIÓN SÁLVANSE MOITAS VIDAS
CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA

31 DE MARZO ÁS 17:30
ASOCIACIÓN DE VIUDAS MARÍA ANDREA

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:



ASOCIACIÓN
MARÍA ANDREA

Calle Progreso nº 91. Galerías Proyflern locales 14 -15

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

Nesta data, as mozas de Apálpate estiveron en Ourense na Asociación de Viúvas María Andrea. Acudiron 18 mulleres. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.



ABRIL

01, 8 e 22 DE ABRIL: Obradoiro "Relación de Bo Trato"

Obradoiro
Relación de bo trato

Fomentando a comunicación asertiva e o empoderamento

Martes 1, 8 e 22 de abril ás 17h

Rúa Valentín Losada nº1,
1º "Casa da Bola" Cangas

Necesaria inscrición
previa 629945925




Cofinanciado por la Unión Europea XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE PROMOCIÓN DO EMPREGO E IGUALDADE Fondos Europeos

Neste novo obradoiro aprenderon ferramentas para unha comunicación asertiva e fomentar o empoderamento. Realizouse os días 1, 8 e 22 de abril, na nosa sede de Cangas. Contamos coa participación de 8 persoas, entre homes e mulleres.



02 DE ABRIL: Obradoiro "Escape Room" (Vigo)

FUGA CON CEREBROS



Escape room cognitivo para traballar as funcións executivas do noso cerebro. Resolve os acertixos e atopas pistas para conseguir o premio!!

Mércores, 02 de abril, as 10:00 horas
Na OMD do Casco Vello (Rúa da Oliva, nº 12)
Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925



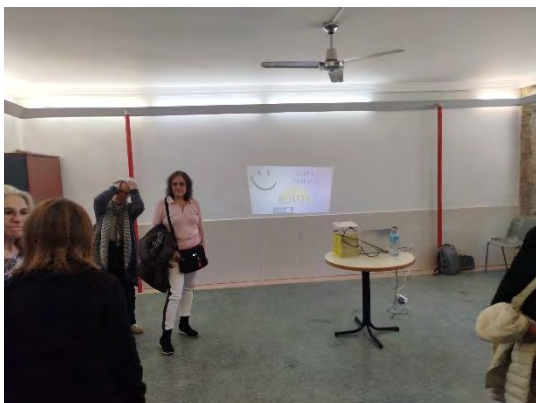
Deputación Pontevedra ADICAM CONCELLO DE VIGO

ESPACIO CEDIDO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO COA COLABORACIÓN DA CONSELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CIDADÁ

Outro obradoiro para poder exercitar as nosas mentes, realizouse un escape room na nosa sede de Cangas, para traballar as funcións executivas do noso cerebro, resolvendo enigmas e atopando pistas para chegar ao premio. Participaron 8 mulleres.



07 DE ABRIL: Resiliencia (Cangas)



Un novo taller realizado na nosa sede de Cangas e enfocado a xerar estratexias para aprender a afrontar e ser capaces de adaptarnos ás adversidades. Participaron 17 mulleres.

Obradoiro de resiliencia

Como afrontar e adaptarse ás adversidades



Luns, 07 de abril, as 17:00 horas
Valentín Losada, nº 1 (Casa da Bola), Cangas
Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158



08 DE ABRIL: Presentación da XIV edición do certame de Arte de Adicam .



MORRAZONOTICIAS.COM

Adicam abre su XIV Certamen de Arte "Ollos de muller" - MORRAZO NOTICIAS

Este ano creouse o título de "Ollos de Muller " para non perder nunca un dos nosos principais obxectivos que é o de resaltar a imaxe da muller.

Adicam quixo con este certame e con todas as actividades que realiza de arte, poder dar máis visibilidade á nosa existencia e o noso traballo e chegar cada vez máis lonxe desde a preciosa visión das artes plásticas.

22 DE ABRIL: Obradoiro de Psicoloxía Positiva (Marín)



Seguimos cos nosos talleres, esta vez realizouse un obradoiro sobre "Psicoloxía positiva" para poder comprendernos e así poder entender o mundo e a sociedade que nos rodean. Participaron 10 mulleres e realizouse na Asociación de Mulleres O Abeiro en Marín.



24 DE ABRIL: Obradoiro de Malditos Despistes



Nesta ocasión a charla de Malditos Despistes foi na nosa sede de Cangas nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos. Participaron 10 mulleres. Esta acción está subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo a asignación tributaria do 0,7% do IRPF.



25 DE ABRIL, 9 e 16 DE MAIO: Obradoiro de comunicación cos profesionais da saúde.



¿COMO AFRONTAR CITAS MEDICAS?
Obradoiro de comunicación cos profesionais da saúde

Os venres 25 de abril, 9 e 16 de maio ás 17:00h.

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

Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

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

SECRETARÍA DE SERVICIO E ÁREA DE BENEFICIO SOCIAL
CONCELLERÍA ÁREA DE GOBERNO POLÍTICA SOCIAL, TURISMO E JUVENTUDE
CONCELLO DE VIGO

ADICAM

Desde a nosa sede en Vigo, realizamos un taller para coñecer a maneira de enfrontarnos a citas médicas, todo iso grazas aos profesionais da saúde que participaron impartíndoo. Realizouse en tres sesións, que comezaron o 25 de abril e finalizaron o 16 de maio. Contouse coa participación de 10 mulleres en cada unha das sesións.



30 DE ABRIL: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"



APÁLPATE!
A DETECCIÓN PRECOZ ESTÁ NAS TÚAS MANOS
GRAZAS A AUTOEXPLORACIÓN SÁLVANSE MOITAS VIDAS
CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

30 DE ABRIL ÁS 18:00
ASOCIACIÓN DE MULLERES A PONTE DE ALDÁN.
LUGAR: CASA DO MAR DE ALDÁN

ORGANIZADA E DIBINDA POR: EN COLABORACIÓN CON:

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

Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-3736940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

ASOCIACIÓN DE MULLERES A PONTE DE ALDÁN

Acción subvencionada a través da cooperación para a realización de programas de interese social para fins de carácter social, con cargo á asignación orzamentaria de 0,7% do OPM

Esta vez as mozas de Apálpate estiveron impartindo unha charla na Asociación de mulleres a ponte de Aldán. Asistiron 15 mulleres.



MAIO

02 DE MAIO: Taller de Meditación para pacientes oncológicos



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s
con Dani Amoedo e Alba Palmás

Venres 2 de maio
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva nº 12 "OMD
Casco Vello" Vigo

De balde

Necesaria inscripción previa
986307158 / 629945925

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

CONCELLO DE VIGO

Deputación Pontevedra

Voltamos con outro taller de meditación na nosa sede de Vigo. Esta vez, acudiron 7 mulleres.



05 DE MAIO: Taller de Malditos Despistes: Efectos cognitivos dos tratamentos oncológicos. En Vigo.

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

CONCELLO DE VIGO

MALDITOS DESPISTES

EFFECTOS COGNITIVOS DOS
TRATAMENTOS ONCOLÓGICOS



 Lunes 5 de maio

 Ás 10:00 h.

 Vigo, OMD Casco Vello,
Rúa Oliva nº12

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscripción previa no tlf. 629945925

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

XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE

ADICAM

Esta vez, tivemos na nosa sede de Vigo o Obradoiro Malditos Despistes nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncológicos. Asistiron 2 homes y 3 mulleres.



05 DE MAIO: Mes do Linfedema

MES DO LINFEDEMA

05-05 (18:00)
CASA DA BOLA EN CANGAS
VALENTIN LOSADA Nº1

O linfedema ao descuberto.
Fisioterapia integral no cancro de mama
Nerea Castro Rodríguez,
Fisioterapeuta Clínica Progres

13-05 (18:00)
SEDE DE VIGO DA DEPUTACIÓN DE
PONTEVEDRA
EDUARDO CHAO Nº 17

Prevención e tratamento do linfedema
Silvia Medina López y Elisabet Gil Nogueira,
Centro de Fisioterapia O Castro

20-05 (19:00)
EDIFICIO DA MUSA PONTEVEDRA
BENTO CORRAL Nº 47,
SALÓN DE ACTOS

Linfedema. Prevención, tratamento e rehabilitación
Alvaro Vidal Rajoy,
Fisioterapeuta Clínica CIDEMA

30-05 (18:00)
CASA DA BOLA EN CANGAS
VALENTIN LOSADA Nº1

Fisioterapia en linfedema en membros inferiores e
suelo pélvico. Coidado e recuperación en mulleres
en tratamento oncolóxico
Yaeli Bermello, Fisioterapeuta experta
en suelo pélvico

Progres, ocastro, CIDEMA, Yaeli Bermello, Concello de Cangas, Deputación Pontevedra, ADICAM

Un ano máis, ADICAM organizou un ciclo de relatorios para informar e concienciar sobre o Linfedema, unha das secuelas máis comúns e invalidantes do cancro de mama e xinecolóxico. Profesionais especialistas en fisioterapia ofreceron charlas divulgativas dirixidas a pacientes, familias e persoal sanitario. As charlas tiveron lugar en distintos puntos: O Morrazo, Vigo e Pontevedra, para achegar esta información ao maior número de persoas posible. E repartíronse en diferentes días do mes de maio, para poder dar a oportunidade a todas as persoas, de acudir e coñecer máis información sobre as secuelas do cancro de mama. Acudiron un total de 50 participantes, entre homes e mulleres, a todos as sesións que se realizaron neste mes.



06 DE MAIO: Charla de saúde "A prevención contra o suicidio"

CHARLA-DEBATE
Prevención do suicidio

Moderadora
Dña. Iria Núñez Figueiras. Psicóloga de ADICAM.

Poñentes
D. José Eduardo Rodríguez Otero. Psicólogo da Unidade de Prevención de Suicidio. Sergas. Área Sanitaria de Vigo
Dr. Andrés Fontenla Vázquez. Médico especialista en Psiquiatría. Hospital Vilhes, Vigo.
D. Ángel Freire Monteagudo. Psicólogo de ADICAM.

Martes, 6 de maio ás 18h
Rúa Valentin Losada nº1, 1ª, "Casa da Bola" Cangas

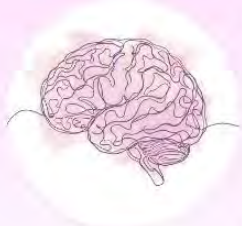
Deputación Pontevedra, ADICAM

Realizouse unha charla-debate sobre a prevención do suicidio, para concienciar ás persoas da importancia de está circunstancia, que ocorre de forma tan habitual na nosa sociedade. Para iso, contamos coa presenza de diferentes profesionais da contorna da saúde mental. Acudiron un total de 20 persoas.



07 DE MAIO: Malditos Despistes: Efectos cognitivos dos tratamentos oncológicos. En Pontevedra

MALDITOS DESPISTES
EFECTOS COGNITIVOS DOS
TRATAMENTOS ONCOLÓGICOS



 Mércores 7 de maio
 Ás 10:30 h.
 Pontevedra, Benito Corbal
nº47, local 11 (entrada por
Rúa Javier Puig Llamas)

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

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

 XUNTA DE GALICIA |  CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE 

Novo obradoiro de Malditos Despistes, nesta ocasión en Pontevedra, no que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncológicos. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F. Nesta ocasión, acudiron 3 homes e 1 muller



09 DE MAIO: Exposición de Pintura

Exposición de arte

CORES

con Marta Priegue González



Inauguración

Venres 9 de maio ás 20h

Rúa Valentín Losada nº1, 1º "Casa da Bola" Cangas

CON MÚSICA EN DIRECTO

 Concello de Cangas 

Nova inauguración de exposición de arte, nesta ocasión da man de Marta Priegue, desde a nosa sede de Cangas, e con música en directo da man do Músico de Acordeón Iago Camaño, da Asociación Cultural Lembranzas da Ría.



13 DE MAIO: Obradoiro sobre Coidados da pel

DE BALDE
Necesaria inscrición previa
629945925

**OBRADOIRO SOBRE
COIDADOS DA PEL**

Con Andrea Leites Docío
-Farmacéutica especializada en
dermatoloxía-

Martes 13 de maio ás 17h

Rúa Valentín Losada nº1, 1º "Casa da Bola" Cangas

  Deputación Pontevedra 

Tivemos a oportunidade de gozar dun taller sobre os coidados da pel, para coñecer máis a fondo a nosa pel e como tratala coa nosa nova circunstancia. Realizouse na nosa sede de Cangas e participaron 10 mulleres



16 DE MAIO: Malditos despistes Moaña

MALDITOS DESPISTES
EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS



Venres 16 de maio
Ás 10:00 h.
Moaña, Rúa Ramón Cabanillas nº53, baixo A

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

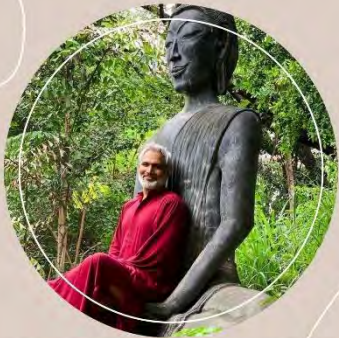
Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo a asignación tributaria do 0,7% do IRPF

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE | ADICAM

Novo obradoiro de Malditos Despistes, nesta ocasión en Moaña no que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F. Asistiron 4 mulleres.



16 DE MAIO: Meditación Activa desde el Corazón



MEDITACION ACTIVA DEL CORAZON
CON ASHRAF MYSTIC

VIERNES 16 DE MAYO | 19:00 H-20:30H

ADICAM- CANGAS | Inscripción previa 986307158/629945925

Outro taller de meditación, esta vez desde a nosa sede de Cangas e coa participación de Ashraf Mystic, el cal nos ensina a realizar unha meditación libre e desde o corazón. Obtivemos a participación de 10 persoas, entre homes e mulleres.



20 DE MAIO: Obradoiro "Mímome e Cóidome"

Mímome e Cóidome
con Sonia Villar



Martes 20 de maio
ás 17h

Rúa Valentín Losada
nº1, 1º "Casa da Bola"
Cangas

Necesaria inscrición previa
629945925

 Deputación
Pontevedra 

Realizamos un novo taller sobre o autocuidado, para poder consentirnos e coidarnos da mellor maneira posible. Realizouse na nosa sede de Cangas e contamos coa participación de 6 mulleres.



23 DE MAIO: Meditación Vigo



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s
con Iván Pérez Currás e
Alba Palmás

Venres 23 de maio
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva nº 12 "OMD
Casco Vello" Vigo



Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

**De
balde**

  Deputación
Pontevedra

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

Voltamos cun novo taller de meditación na nosa sede de Vigo; está vez coa participación de 9 mulleres.



23 DE MAIO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

Nesta ocasión, as rapazas de Apálpate estiveron na Casa da Hermandade de Valeixe (A Cañiza). Asistiron 19 persoas entre homes e mulleres.



24 DE MAIO: Dragon Boat

**¿Coñeces o Dragon Boat?
¡Anímate a probalo!**



Sábado, 24 de maio (10:30 horas)

Club Piragüismo Olívico
Travesía de Bouzas, Servicio Portuario, 4. Vigo

Necesaria inscrición previa
629945925/986307158

ADICAM

Tivemos o pracer de gozar dunha sesión de Dragon Boat da man dos profesionais do club de Piragüismo Olívico de Vigo. Obtivemos a participación de 10 mulleres.



26 DE MAIO, 2 e 9 DE XUÑO: Obradoiro de autoestima, autoimaxe e sexualidade. Quérome!



Para rematar ou mes de maio, tivemos na nosa sede de Vigo un taller sobre autoestima, autoimaxe e sexualidade, onde puidemos aprender a coñecernos máis e simpatizar connosco mesmas. Tivemos a participación de 6 mulleres.



27 DE MAIO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"



En Noia, Asociación Misela. Nesta data, as mozas de Apálpate estiveron en Noia, na Asociación Misela, presentando este programa de detección do cancro de mama. Acudiron 8 persoas.



XUÑO

06 DE XUÑO: Luces de ADICAM



Non puidemos empezar mellor o mes de Xuño. Arrincamos coa 3ª Carreira e Andaina familiar, nocturna e solidaria, Luces de Adicam. Na que contamos con coa máxima participación posible.



10 DE XUÑO: Obradoiro sobre Relaxación

ADICAM necesaria inscrición previa
629 94 59 25 / 986 30 71 58

Obradoiro sobre relaxación

¿Cando?
Martes 10 de xuño ás 17:00 horas

¿Onde?
Sede de Adicam en Cangas
Casa da Bola: rúa Valentín Losada nº 1



Deputación Pontevedra

Puidemos realizar un taller de relaxación, na nosa sede de Cangas, da man do noso psicólogo Ángel Freire, para coñecer aquelas técnicas necesarias para obter a calma total. Obtivemos unha participación de 11 mulleres.



17 DE XUÑO: ...E agora que? Efectos secundarios tras o cancro

Conducido por:
Carmela Santos (enfermeira)
e equipo de atención psicolóxica de Adicam



...E agora que?

**Efectos secundarios tras o cancro:
a dor nos seus diversos aspectos**

Estratexias para convivir coas pegadas dos tratamentos

TERCEIRA SESIÓN:
martes 17 de xuño
ás 17:00 horas

DONDE?
sede de Adicam
Cangas (Casa da Bola)

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

Voltamos a realizar un novo taller de efectos secundarios, da man de Carmela Santos (enfermeira), na nosa sede de Cangas, onde puidemos coñecer os efectos secundarios tras o cancro e xerar estratexias para combater co tratamento. Contamos coa participación de 7 mulleres.



20 DE XUÑO: Meditación para pacientes oncolóxicos



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s

con Alba Palmás

Penúltimo venres de cada mes
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva n12 "OMD
Casco Vello" Vigo

De balde

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

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

CONCELLO DE VIGO

Deputación Pontevedra

ADICAM

Regresamos cun novo taller de meditación na nosa sede de Vigo; está vez coa participación de 5 mulleres e 1 home.



21 DE XUÑO: Marcha nórdica para pacientes oncolóxicos.

MARCHA NÓRDICA
PARA PACIENTES ONCOLÓXIC@S
con Naza Tilve



Sábado, 21 de xuño
de 10 a 12h

Rúa Valentín Losada
nº1, 1º "Casa da Bola"
Cangas

Necesaria inscrición
previa
986307158 / 629945925

De Balde



Voltamos cunha nova actividade de Marcha Nórdica, da man de Naza Tilve, na que puideron realizar unha das súas camiñadas pola praia, e contamos coa participación de 12 mulleres.



SETEMBRO

09 DE SETEMBRO: 4ª sesión ... E agora que? Efectos secundarios tras o cancro.



Conducido por:
Carmela Santos (enfermeira)
e equipo de atención psicolóxica de Adicam

...E agora que?
Efectos secundarios tras o cancro:
cambios na imaxe corporal e sexualidade
Estratexias para convivir coas pegadas dos tratamentos

CUARTA SESIÓN:
martes 9 de setembro
ás 17:00 horas

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

DONDE?
sede de Adicam
Cangas (Casa da Bola)

XUNTA DE GALICIA | **CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE**

ADICAM

cofinanciado a través dos fondos destinados para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre a renda das persoas físicas e do imposto de sociedades, xestionado pola Consellería de Política Social e Igualdade

Volvemos con outra nova sesión de efectos secundarios tras o cancro, e neste caso, podemos centrarnos nos cambios na imaxe persoal e na sexualidade, da man de Carmela Santos (enfermeira) e coa participación de 6 mulleres. Esta acción está subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.



16 DE SETEMBRO: Obradoiro "Autoimaxe"



OBRADOIRO: AUTOIMAXE

necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

¿Cando?
martes 16 de setembro
ás 17:00 horas
¿Onde?
Sede de Adicam en Cangas
rúa Valentín Losada nº1, 1º

ADICAM

Deputación Pontevedra

Tivemos a oportunidade de realizar na nosa sede de Cangas, un taller sobre "Autoimaxe", onde podemos volver reencontrarnos connosco mesmas tras o paso do noso proceso oncolóxico, é dicir, volver vernos ben despois da enfermidade. Participaron un total de 7 mulleres.



18 DE SETEMBRO: Obradoiro para familiares. Sesión de Reiki.



Obradoiro para Familiares
Ferramentas para persoas diagnosticadas de cancro e familiares

"REIKI"
co equipo de Reiki

Xoves 18 de setembro
ás 17:10h

Rúa Oliva nº12 "OMD Casco Vello" Vigo

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

CONCELLERÍA DE POLÍTICA DE BENESTAR
CONCELLO DE VIGO

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

Esta sesión de Reiki foi dedicada aos familiares dos pacientes oncolóxicos, para que puidesen conectar consigo mesmos e para que puidesen xerar ferramentas para loitar contra esta enfermidade. Realizouse na nosa sede de Vigo, e contamos coa participación de 16 persoas, entre homes e mulleres.



19 DE SETEMBRO: Meditación en Vigo



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s

con Alba Palmás

Penúltimo venres de cada mes
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva n12 "OMD Casco Vello" Vigo

De balde

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

CONCELLO DE VIGO

Deputación Pontevedra

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

Chegamos con outro novo taller de meditación para pacientes oncolóxicos, na nosa sede de Vigo, está vez contamos coa participación de 8 mulleres.



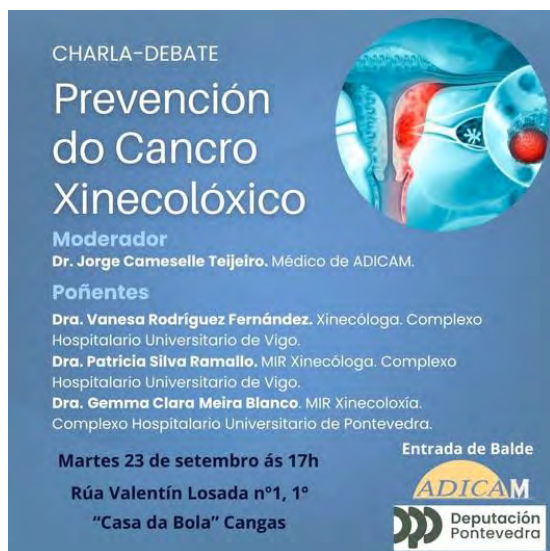
22 DE SETEMBRO: Peonadas. Facendo lazos con Adicam.



Realizamos un taller de "Peonadas", un momento de unión e reencontro para poder realizar o noso símbolo, os lazos rosas. Contamos coa participación de 18 persoas, entre homes e mulleres.



23 DE SETEMBRO: Charla-debate "Prevención do cancro xinecológico"



Realizamos unha nova charla-debate sobre prevención do cancro xinecológico, onde podemos coñecer da man de profesionais da medicina todo sobre o cancro xinecológico. Contamos coa participación de 38 persoas, entre homes e mulleres.



25 DE SETEMBRO: Obradoiro para familias. Hixiene postural

Obradoiro para Familiares
Ferramentas para persoas diagnosticadas de cancro e familiares

“Hixiene Postural”
con Naza Tilve

Xoves 25 de setembro ás 17:15h
Rúa Oliva nº12 “OMD Casco Vello” Vigo

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

CONCELLERÍA DE POLÍTICA DE BENESTAR
CONCELLO DE VIGO

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

Seguimos cun novo obradoiro, esta vez para persoas diagnosticadas e os seus familiares, esta vez da man de Naza Tilve, puidemos coñecer os beneficios da postura do corpo, é dicir, da hixiene postural. Realizouse na nosa sede de Vigo e contamos coa participación de 11 persoas, entre homes e mulleres.



25 DE SETEMBRO: Malditos despistes online

MALDITOS DESPISTES
EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS

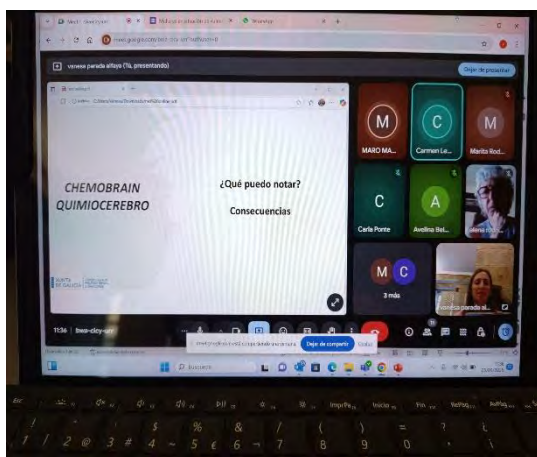
Modalidade Online
Xoves 25 de setembro
Ás 11:00 h.

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

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

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE
ADICAM

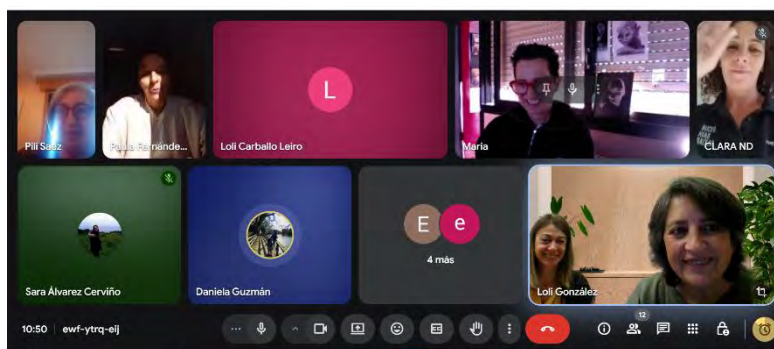
Nesta ocasión a charla de Malditos Despistes foi na modalidade online. Esta acción foi financiada polos fondos do I.R.P.F. da Consellería de Política Social e igualdade, e foi cofinanciado a través da convocatoria do 0,7% DO I.R.P.F. Contamos coa participación de 10 persoas, entre homes e mulleres.



29 DE SETEMBRO: Voluntariado online



Seguimos cunha formación para aquelas persoas que queiran realizar voluntariado desde Adicam, está vez en modalidade en liña, e contamos coa participación de 10 persoas.



30 DE SETEMBRO: Obradoiro Chan Pélvico



Continuamos cun novo taller na nosa sede de Vigo, da man de Naza Tilve, para coñecer todo aqueles beneficios relacionados co chan pélvico. Obtivemos unha participación de 11 mulleres.

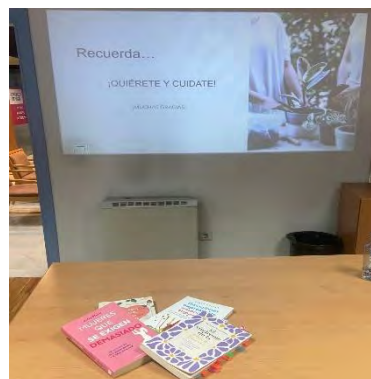


OUTUBRO

02 DE OUTUBRO: Obradoiro para familiares de Autoesixencia



Continuamos cun novo taller na nosa sede de Vigo, dedicado a familiares e pacientes oncolóxicos, esta vez o tema para tratar foi a Autoexisencia, para poder controlar aquilo que nos dicimos a nós mesmos e como actuar sobre o que nos propoñemos.



07 DE OUTUBRO: Obradoiro de Nutrición



Continuamos cun novo taller na nosa sede de Vigo, da man de Nicolás Piedrafita, para coñecer todo aqueles beneficios relacionados coa nutrición e así poder dar o máximo potencial ao noso corpo, coidando a nosa alimentación. Contamos coa participación de 11 persoas.



11 DE OUTUBRO: XXIV Xornadas científicas de cancro de mama e xinecolóxico

XXIV XORNADAS CIENTÍFICAS DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

ADICAM Sábado, 11 de outubro de 2025

AUDITORIO DE CANGAS DO MORRAZO

18.00h. Inauguración. Dña. Olga Sotelo Pastoriza (Presidenta de ADICAM) e representantes dos Concellos de Cangas, Moaña, Bueu, Deputación de Pontevedra e Xunta de Galicia.

18.15h. Actuación musical. Claudia Pintos.

18.30h. Novedades en investigación e avances médicos durante os últimos anos en torno ao cancro de mama*.
 Profesor Dr. Fernando C. Schmitt. Director da Unidade de Patoloxía Molecular e Profesor de Patoloxía da Facultade de Medicina da Universidade de Oporto (Portugal).

19.30h. Mesa Redonda en torno ao "Estado actual do Cancro de Mama".
 Moderador: Dr. Jorge Cameselle Teijeiro, Médico de ADICAM.

Intervención:

- Profesor Dr. Fernando C. Schmitt.
- Dra. Isaura Fernández Pérez. Oncóloga Médica no Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
- Dr. Luis Ruiz de Almirón Lomo. MIR Oncoloxía Médica. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
- Dr. Pablo Fernández Vázquez. Xefe de Servizo de Anatomía Patolóxica. Hospital Riberia Povisa. Vigo.
- Dra. Rosa Mallo Alonso. Directora da Unidade de Mama. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
- Dra. Vanesa Rodríguez Fernández. Xinecóloga na Unidade de Mama. Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.
- Dra. Julia Fraga Liste. Especialista en Psiquiatría. Vigo.
- Dña Iria Núñez Figueiras. Psicóloga de ADICAM.

20.15h. Actuación musical. AliJoss

20.30h. Entrega do Premio ADICAM 2025. Clausura das XXIV Xornadas.



Tivemos, no Auditorio de Cangas, a XXIV edición das Xornadas científicas sobre cancro de mama e xinecolóxico; dentro do acto, tivemos diferentes temáticas dentro xenética, ata o factor psicolóxico, acudiron ao redor de 50 persoas entre homes e mulleres, é un dos eventos que está marcado como imprescindible na nosa axenda de outubro. Dentro destas xornadas, este ano dimos o premio ADICAM ao Eduardo González, incansable colaborador desde hace más de 20 anos.



19 DE OUTUBRO: Día Internacional do Cancro de Mama

ADICAM

MARCHA SOLIDARIA

FINA ACUÑA

DOMINGO 19 DE OUTUBRO 2025

Saídas
Dende Bueu ás 9.45h
Dende Moaña ás 10h

Necesaria inscrición previa aquí
en www.carreirasgalegas.com

Logos: Concello de Bueu, Concello de Cangas, Concello de Moaña, Xunta de Galicia



Nesta data, as bravas mozas de ADICAM decidiron saír desde Bueu e Moaña, realizando unha marcha solidaria para celebrar esta data tan importante para nós como é o Día Internacional do Cancro de Mama. O tempo non paro ás nosas mozas e puidémonos reencontrar todas na nosa sede de Cangas.



21 DE OUTUBRO: 5ª sesión sobre Efectos secundarios en Cangas



Conducido por:
Carmela Santos (enfermeira)
e equipo de atención psicolóxica de Adicam

...E agora que?
Efectos secundarios tras o cancro
efectos secundarios tardíos

QUINTA SESIÓN:
martes 21 de outubro
ás 17:00 horas

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

DONDE?
sede de Adicam
Cangas (Casa da Bola)

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE

colaborando a través dos fondos destinados para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% do imposto sobre a renda das persoas físicas e do imposto de sociedades, xestionado pola Consellería de Política Social e Igualdade

Retomamos este taller de Efectos Secundarios na nosa sede de Cangas, para aprender estratexias para convivir coa nova circunstancia que nos acompaña. Acudiron 4 mulleres. Esta acción está subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.



24 DE OUTUBRO: Meditación para pacientes oncolóxicos en Vigo



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s

con Alba Palmás

Penúltimo venres de cada mes
de 18:30h a 20:30h

Rúa Oliva n12 "OMD
Casco Vello" Vigo

De balde

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

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

CONCELLO DE VIGO | Deputación Pontevedra

Volvemos cun novo taller de Meditación para pacientes oncolóxicos na nosa sede de Vigo, esta vez contamos coa participación de 7 mulleres.



28 DE OUTUBRO: Cinefórum: Lola, Lolita, Lolaza



Mulleres en Acción quixo incentivar a colaboración coa Asociación de Mulleres Diagnosticadas de Cancro de Mama (ADICAM), no Mes Internacional do Cancro de Mama, o chamado Outubro Rosa, cunha acción extra. Un cinefórum, coa exhibición da curta de animación LOLA, LOLITA, LOLAZA, realizado pola cineasta e documentalista, Mabel Lozano, quen mantivo un posterior e enriquecedor encontro entre coas mulleres de ADICAM

30 DE OUTUBRO: Obradoiro Fortaleza Emocional Vigo



Continuamos realizando un novo obradoiro na nosa sede de Vigo sobre fortaleza emocional, da man do noso equipo de psicoloxía da sede, puidemos coñecer as nosas destrezas desde o ámbito emocional e psicolóxico. Contamos coa participación de 4 mulleres e 1 home.



NOVEMBRO

07 DE NOVIEMBRE: Malditos despistes en Moaña

MALDITOS DESPISTES
EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS



Venres 7 de novembro
Ás 10:00 h.
Moaña, Rúa Ramón Cabanillas nº53, baixo A

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

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

XUNTA DE GALICIA | **CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE**



Outra vez máis tivemos na nosa sede de Moaña o Obradoiro Malditos Despistes nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F.



07 DE NOVIEMBRE: Inauguración do XIV Certame de Arte "Ollos de Muller"

XIV Certame de Arte



Ollos de muller
Inauguración
Venres 7 de novembro ás 19h
Rúa Valentín Losada nº1, 1º
"Casa da Bola" Cangas

Con música de María Fernández e José Ramón Rocha do Conservatorio de Cangas

Inauguramos a exposición da nosa Certame de Arte e fixemos público o fallo do xurado. Foi un espazo de emoción, reflexión e forza da expresión artística e contou coa música de María Fernández e Jose Ramón Rocha, en directo.

Primer Premio  "Encrucillada" José Montejano	Segundo Premio  "Polygonia" Rosa Neutro
Tercer Premio  "Enfiliación" Sandra Ramos	 "Aire" María Glez Glez

07 DE NOVIEMBRE: Charla informativa sobre prevención de Cancro de Mama

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE A PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA
7 DE NOVEMBRO AS 20:30
EDIFICIO USOS MÚLTIPLES DE VILLALONGA

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR: **ADICAM**
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1ª36940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:
 ASOCIACIÓN DE VECINOS "O SALNÉS" VILLALONGA
 CONCELLO DE SANXENXO

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

En Villalonga, no Edificio de Usos Múltiples. Nesta data, as mozas de Apálpate estiveron en Villalonga, presentando este programa de detección do cancro de mama. Acudiron 50 persoas.



13 DE NOVEMBRO: Malditos Despistes Cangas

MALDITOS DESPISTES
EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS



 Xoves 13 de novembro
 Ás 10:00 h.
 Cangas, Casa da Bola, Rúa Valentín Losada nº1,1º

Dirixido a persoas diagnosticadas de cancro
Necesaria inscrición previa no tlf. 629945925

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

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



Tivemos na nosa sede de Cangas o Obradoiro Malditos Despistes nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F.



14 DE NOVIEMBRE: Respirando xuntas. Obradoiro de relaxación en Cangas.



Retornamos á nosa sede de Cangas, cun novo taller de Relaxación, chamado "respirando xuntas" onde podemos conectar durante un tempo connosco mesmas e co noso interior. Contamos coa participación de 9 mulleres.



15 DE NOVIEMBRE: Gala Internacional de Maxia Infantil. XIX Encontro Nacional



Desde Adicam, participamos na organización dun novo Festival de Maxia Infantil no Auditorio Municipal de Cangas, onde contamos coa presenza de magos como: Luici Ludus ou Julianini. Alí podemos pasar un momento divertido e ademais gozar cos máis pequenos e pequenas de Adicam desta actividade.

18 DE NOVIEMBRE: Obradoiro de Hixiene do sono



Levou a cabo na nosa sede de Cangas este obradoiro no que as participantes desconectaron, aprenderon a respirar conscientemente e conectaron consigo mesmas. Asistiron 10 mulleres e un home.



19 DE NOVIEMBRE: Malditos despistes en Pontevedra



Nesta ocasión a charla de Malditos despistes deuse na nosa sede de Moaña, nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos.. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F.



20, 25 e 28 DE NOVIEMBRE: Retomando a miña vida laboral

RETOMANDO A MIÑA VIDA LABORAL

con Vanesa González y Carlota Leiras - Orientadoras laborales e Iria Núñez - Psicóloga

- Xoves 20 de novembro ás 17h
- Martes 25 de novembro ás 17h
- Venres 28 de novembro ás 18h

Rúa Valentin Losada nº1,
1º "Casa da Bola" Cangas

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

ADICAM

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL, INTERIORES E SERVICIOS SOCIAIS | Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% do IRPF

Fixemos este taller para apoiar a reincorporación ao mundo laboral. Despois dun proceso oncolóxico ou noutras circunstancias sempre é complicado retomar o traballo. As participantes adquiriron coñecementos de como abordar diferentes situacións cando se enfronten a unha entrevista, a un novo traballo e como buscar emprego de xeito eficaz. Levouse a cabo na nosa sede de Cangas en 3 diferentes sesións, con 3 diferentes especialistas. Participaron 5 mulleres.



21 DE NOVIEMBRE: Charla de Autoexploración Mamaria "Apálpate"

APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

21 DE NOVIEMBRE ÁS 15:00
DIRIXIDA A USUARIOS/AS Y FAMILIAS DO CENTRO

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE
CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentin Losada 1-1º36940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:

Contigo
centro de día
terapéutico

CENTRO DE DÍA CONTIGO - CANGAS
Rúa de Concepción Arenal, 7, Bajo, 36940 Cangas
896.13.43.76

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

As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa no Centro de día Contigo en Cangas. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF. Asistiron 40 persoas das que a maioría eran mulleres.



Tivemos na nosa sede de Vigo o Obradoiro Malditos Despistes nos que falamos dos efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos. Acción financiada pola Consellería de Política Social e Xuventude a través dos fondos do I.R.P.F. Contamos con la participación de 9 persoas.



Como cada ano estivemos presentes en distintos actos nesta data tan sinalada; tanto en Cangas, como nos actos que se realizaron a nivel provincial e galego; por outro lado, acudimos tamén aos actos nos diferentes Concellos onde ADICAM ten a súa sede.



26 DE NOVIEMBRE: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"




APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

26 DE NOVIEMBRE ÁS 17:00
DIRIXIDA A TODA A VECIÑANZA

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamcam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:



CONCELLO DE
MONTERROSO

ESPazo CULTURAL LORENZO VARELA
Praza Lorenzo Varela, s/n - 27560
Monterroso (Lugo)

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

As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa no Espazo Cultural Lorenzo Varela no Concello de Monterroso en Lugo. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.



29 DE NOVIEMBRE: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"




APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

SÁBADO 29 DE NOVIEMBRE ÁS 16:00
DIRIXIDA A TODA A VECIÑANZA

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamcam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:





CONCELLO DE CARRIÑO

ASOCIACIÓN CULTURAL O PEIRAL

Local social Concello de Cariño
Avenida de Paz, 2, 15360, Cariño

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

As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa na Asociación Cultural O Peiral no Concello de Cariño na Coruña. As 37 persoas participantes, maioritariamente mulleres prestaron moita atención a charla de prevención. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.



29 DE NOVIEMBRE: Charla de autoexploración mamaria contra o cancro

Neste mesmo día fíxose tamén unha charla “Apálpate” na Asociación Cultural Libro

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA

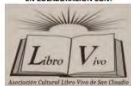
29 DE NOVIEMBRE ÁS 19:00
DIRIXIDA A TODA A VECIÑANZA

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE
CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Lozada 1-1538940- Cangas
Telf: 986.307.158
adicamcam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:



ASOCIACIÓN CULTURAL LIBRO VIVO DE
SAN CLAUDIO
Escolar de San Claudio, Lugar de Ribadón, s/n, 15308
San Claudio, Ortigueira, A Coruña
Telf: 618 01 63 87

Vivo de San Claudio en Ortigueira na Coruña. Asistiron 20 mulleres. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.



DECEMBRO

02 DE DECEMBRO: Obradoiro de Comunicación Eficaz

Fíxose este taller na sede de Cangas. Tivo moito éxito e participaron 12 mulleres. Aprenderon técnicas para mellorar a súa comunicación e conectar mellor cós demais.

**03 DE DECEMBRO: Baixo o mesmo paraugas**

As nosas voluntarias de Pontevedra achegáronse a Praza da Peregrina da mesma cidade representando a Adicam e todo o apoio que damos a esta causa "Baixo o mesmo Paraugas".



3 DE DECEMBRO: Día Internacional da Discapacidade

3 DE DECEMBRO

Día Internacional das persoas con Discapacidade

Mesa redonda Ás 12:00 horas
Salón de plenos do Concello de Moaña
Intervenien:

- ✓ ADICAM
- ✓ AGAELA
- ✓ DISCAMINO
- ✓ DOWN VIGO
- ✓ DOA SAUDE MENTAL
- ✓ AGAL
- ✓ EMMO
- ✓ XOGA
- ✓ JUAN XXIII
- ✓ A. MIOCARDIOPATÍA HIPERTROFICA

ASOCIACIÓN JUAN XXIII DOWN VIGO EMMO discamino ADICAM DOA agaeta xoga MCH

Tamén estivemos un ano máis estivemos no Concello de Moaña dando todo o noso apoio polo Día Internacional das persoas con Discapacidade con outras asociacións para dar visibilidade das distintas discapacidades que conviven entre nós.



09 DE DECEMBRO: Charla de saúde "GRIPE"

CHARLA-DEBATE
GRIPE

Poñentes:

Dra. María Fernández González, Médica de Familia PAC Cangas - Moaña

Dr. Jorge Cameselle Teijeiro, Médico de ADICAM.

Martes 9 de decembro ás 17h
Rúa Valentín Losada nº1, 1º
"Casa da Bola" Cangas

Necesaria inscrición previa
629945925

Na nosa sede de Cangas tivemos unha charla sobre como previr e tratar a gripe. Consellos como acudir ao médico, non automedicarse e poñer máscara cando a estamos a pasar para evitar máis contaxios. Os poñentes foron o doutor Jorge Cameselle e a doutora María Fernández González. Asistiron 11 mulleres.



09 DE DECEMBRO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:

ATEGAL
Formación permanente e ocio
para persoas adultas
Rúa Virxe da Cerca,31,3º,
Santiago de Compostela
981.56.13.33

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

As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa contra o cancro de mama na sede de ATEGAL en Santiago de Compostela. Charla subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF. Asistiron 5 mulleres e un home.



12 DE DECEMBRO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

Levou a cabo a charla "Apálpate" no Centro de Muller Alumar, en Ourense. Participaron 8 mulleres que recibiron consellos sobre prevención de cancro mamario. Charla subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE



ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:

ab
ALUMAR
CENTRO DE MUJER ALUMAR
Cáritas diocesana de Ourense
Praza Eironeiro dos Cabaleiros nº5 32005 OURENSE
Telf.: 987.936.026
www.caritasourense.org

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



13 DE DECEMBRO: Taller de Marcha Nórdica

MARCHA NÓRDICA
PARA PACIENTES ONCOLÓXIC@S
con Naza Tilve



Sábado, 13 de decembro de 10 a 12h

Ponte Senda do Río Lerez - Pontevedra

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

De Balde



Este taller levouse a cabo en Pontevedra para pacientes oncolóxicas. As participantes tiveron un tempo fantástico e puideron desfrutar dunha boa ruta e desconectar da rutina. Asistiron 6 mulleres.



15 DE DECEMBRO: Taller de Marcha Nórdica

MARCHA NÓRDICA
PARA PACIENTES ONCOLÓXIC@S
con Naza Tilve



Luns, 15 de decembro de 10 a 12h

Concello de Moaña

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

De Balde



Levamos a cabo este taller en Moaña, por mor das malas condicións meteorolóxicas tivemos que trasladalo a un recinto interior. As asistentes fixeron prácticas de marcha nórdica e saíron moi satisfeitas. Asistiron 11 mulleres.



16 DE DECEMBRO: Obradoiro de rutina de beleza

**Obradoiro de
Rutina de Beleza**
Dirixido a pacientes oncolóxicos



CON LAURA LAGO

MARTES 16 DE
DECEMBRO ÁS 17H

RÚA VALENTÍN LOSADA Nº1, 1º
"CASA DA BOLA" CANGAS

GRATUITO
NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA



Realizamos, da man de Laura Lago, un obradoiro de rutina de beleza para pacientes oncolóxicas, na nosa sede de Cangas, as asistentes aprenderon a crear unha rutina de beleza adaptada ás necesidades de cada unha delas. Asistiron 8 mulleres. O obradoiro foi encadrado dentro do programa Camiñando en Rosa da Deputación de Pontevedra.



19 DE DECEMBRO: Taller de Meditación



MEDITACIÓN
para pacientes oncolóxic@s

con Daniel Amoedo e
Alba Palmás

Venres 19 de decembro
de 18:30h a 20:00h

Rúa Oliva nº 12 "OMD
Casco Vello" Vigo

**De
balde**

Necesaria inscrición previa
986307158 / 629945925

ESPAZO CEDIRO GRATUITAMENTE POLO CONCELLO DE VIGO CON COLABORACIÓN DA CONSELLERÍA DE PARTICIPACIÓN CÍVICA

CONCELLO DE VIGO

Para rematar o ano, este taller de meditación para pacientes fíxose o 19 de decembro. Asistiron 9 mulleres que dedicaron ese tempo a ser conscientes do seu corpo e dos seus movementos.

