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

# ÁREAS DE TRABALLO

## 1. ÁREA DE INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

Obxectivos:

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

## 2. ÁREA ASISTENCIAL

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

Obxectivos:

- ✓ *Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas polo cancro de mama e/ou xinecolóxico e as súas familias.*
- ✓ *Facilitar a comunicación e o apoio mutuo entre tódolos afectados polo cancro de mama e/ou xinecolóxico coa finalidade de achegar esforzos ante o impacto da enfermidade.*
- ✓ *Contribuír ao aumento das expectativas de vida das persoas doentes de cancro e conseguir niveis dignos de calidade de vida para elas e os seus familiares.*
- ✓ *Dotar de axuda a través de profesionais da área psicosocial á persoa con cancro e a súa familia de modo que adquiran competencias e habilidades para facer fronte á nova situación, manteñan os niveis de autonomía e integración social e poidan, en definitiva adaptarse do mellor xeito posible á enfermidade e as súas consecuencias.*

- *Dar a coñecer ás institucións e organismos públicos as necesidades e os problemas que afectan aos enfermos de cancro de mama e xinecolóxico e as súas familias, para que promovan ou reforcen os recursos necesarios para atendelos e asistilos.*
- *Procurar a difusión nos medios de comunicación desta problemática para poñer en coñecemento da opinión pública que o cancro é unha realidade que afecta á saúde na súa vertente física, psicolóxica e social. Mediante a sensibilización pretendemos fomentar a participación e solidariedade da poboación en xeral.*

## 3. ÁREA DE ACTIVIDADES E PREVENCIÓN

### Obxectivos:

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

### E continuamos cos nosos programas de:

- ***Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama/xinecolóxico e as súas familias. Ao longo do ano 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 oncolóxicos.

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

## 17 DE XANEIRO: Taller de IOGA adaptado a pacientes oncolóxicos.

*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 oncolóxicos

*Levamos a cabo un taller de meditación para pacientes oncolóxicos, 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”

*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

*Levouse 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 persoass.*

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

*Levouse 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.

*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

*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)

*Levouse 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.

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

*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

*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"

*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 "Autocuidado"

*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 “Mindfullnes 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.*

## 15 DE MARZO: II Festival de Murgas

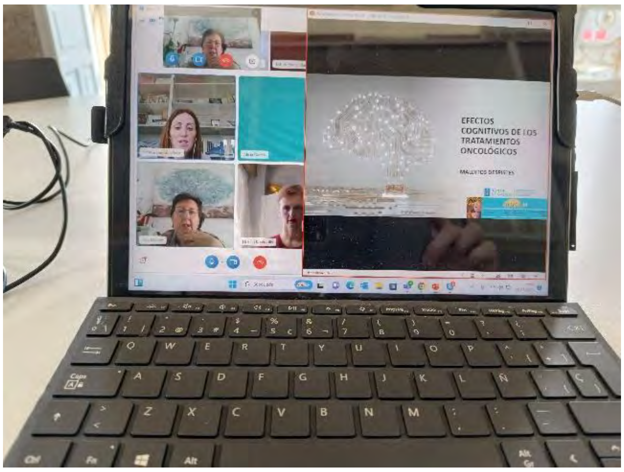
*Nesta data tivemos no auditorio de Cangas o II Festival das Murgas benéfico a favor de Adicam, presentado por Fernando Miranda e na que participaron varias comparsas.*

## *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*

*Nesta ocasión a charla de Malditos Despistes foi na modalidade online no 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 de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.*



## 21 DE MARZO: Meditación para pacientes oncolóxicos

*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"

*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"

*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*

## 31 DE MARZO: Charla de prevención mamaria “Apálpate”

*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”

*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)

*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.*

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

*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, está 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 de asignación tributaria do 0,7% do IRPF.*

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

*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"

*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 oncolóxicos

*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 oncolóxicos. En Vigo.

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

## 05 DE MAIO: Mes do Linfedema

*Un ano máis, ADICAM organizou un ciclo de relatorios para informar e concienciar sobre ou Linfedema, unha dás 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"

*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 oncolóxicos. En Pontevedra

*Novo obradoiro de Malditos Despistes, nesta ocasión en Pontevedra, 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. Nesta ocasión, acudiron 3 homes e 1 muller*

## 09 DE MAIO: Exposición de Pintura

*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

*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*

*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*

*Outro taller de meditación, esta vez desde a nosa sede de Cangas e coa participación de Ashraf Mystic, el cal nos ensino 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”

*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

*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

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

*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

*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

*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.

*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.

*Volvemos con outra nova sesión de efectos secundarios tras o cancro, e neste caso, puidemos 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”

*Tivemos a oportunidade de realizar na nosa sede de Cangas, un taller sobre "Autoimaxe", onde puidemos 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.*

*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.*

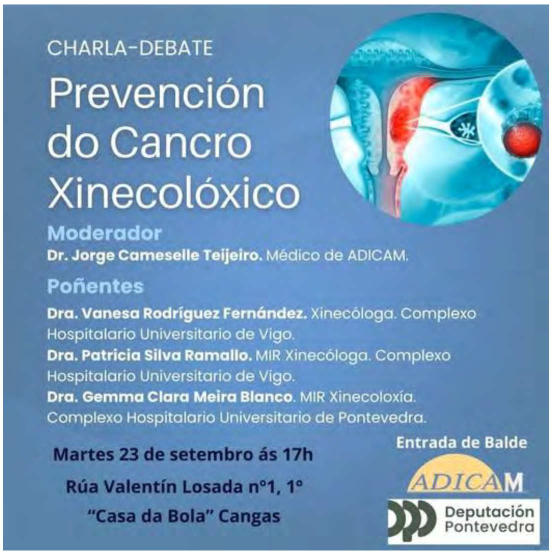
## *19 DE SETEMBRO: Meditación en Vigo*

*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 xinecolóxico"



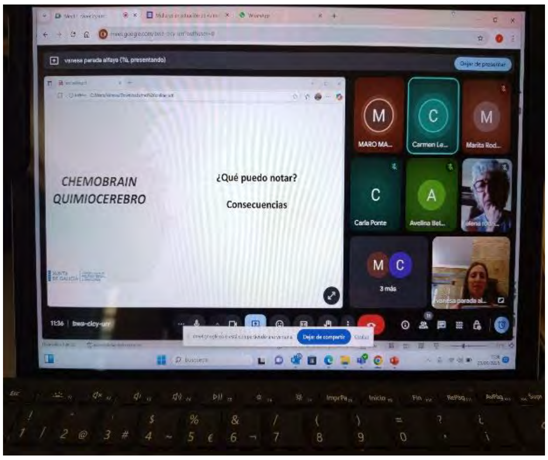

*Realizamos unha nova charla-debate sobre prevención do cancro xinecolóxico, onde puidemos coñecer da man de profesionais da medicina todo sobre o cancro xinecolóxico. Contamos coa participación de 38 persoas, entre homes e mulleres.*

## 25 DE SETEMBRO: Obradoiro para familias. Hixiene postural

*Seguimos cun novo obradoiro, está vez para persoas diagnosticadas e os seus familiares, está 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.*

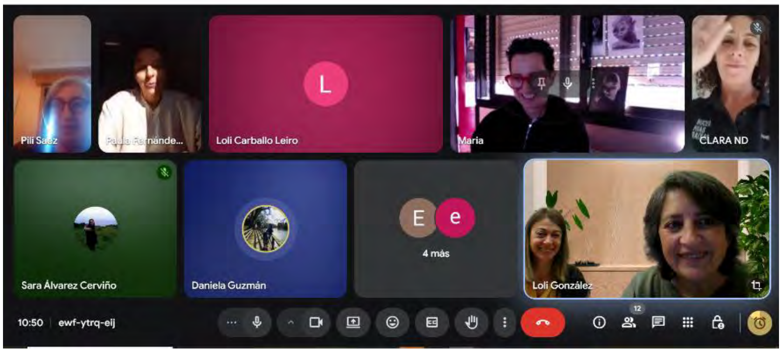
## 25 DE SETEMBRO: Malditos despistes online

*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

*Tivemos, no Auditorio de Cangas, a XXIV edición das Xornadas científicas sobre cáncer 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

*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

*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

*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*

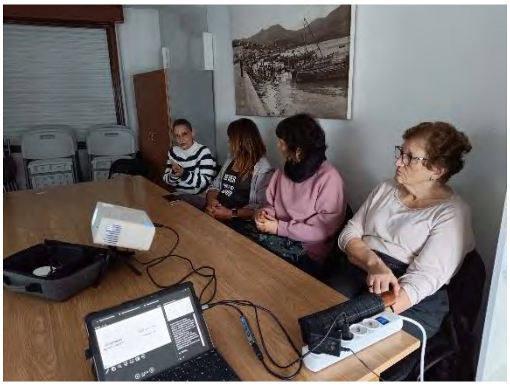
## 30 DE OUTUBRO: Obradoiro Fortaleza Emocional Vigo

*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 NOVEMBRO: Malditos despistes en Moaña

*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 NOVEMBRO: Inauguración do XIV Certame de Arte "Ollos de Muller"

*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.*

## 07 DE NOVEMBRO: Charla informativa sobre prevención de Cancro de Mama

*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*

*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 NOVEMBRO: Respirando xuntas. Obradoiro de relaxación en Cangas.

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

## 15 DE NOVEMBRO: 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 puidemos pasar un momento divertido e ademais gozar cos máis pequenos e pequenas de Adicam desta actividade.*

## 18 DE NOVEMBRO: Obradoiro de Hixiene do sono

*Levouse 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 NOVEMBRO: 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 NOVEMBRO: Retomando a miña vida laboral*

*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 NOVEMBRO: Charla de Autoexploración Mamaria "Apálpate"*

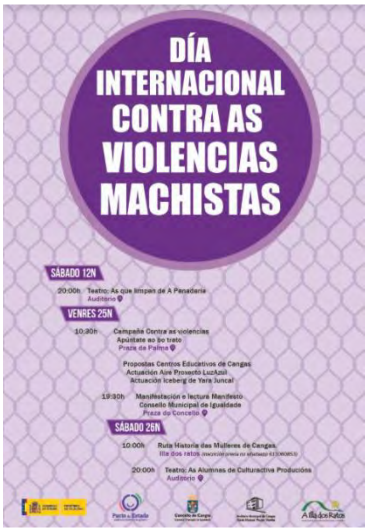
*As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa no Centro de día Contigo en Cangas. Acción subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF. Asistiron 40 persoas das que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

## 25 DE NOVEMBRO: Malditos despistes Vigo

*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.*

## 25 DE NOVEMBRO: Día Internacional contra as violencias machistas

*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 NOVEMBRO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

*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 NOVEMBRO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

*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 NOVEMBRO: Charla de autoexploración mamaria contra o cancro

*Neste mesmo día fíxose tamén unha charla "Apálpate" na Asociación Cultural Libro 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

*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"

*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"

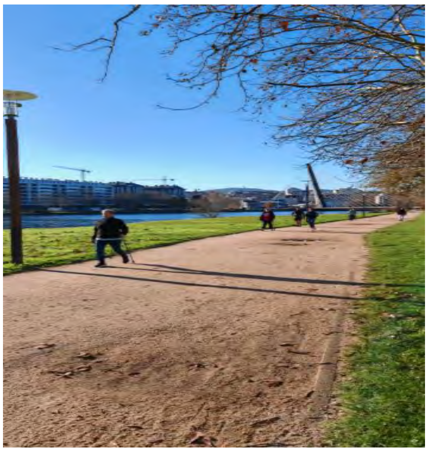
*As mozas de Apálpate deron desta vez a charla informativa contra o cancro de mama na sede de ATEGAL en Santiago de Compostela. Charla subvencionada a través da convocatoria para a realización de programas de interese xeral para fins de carácter social, con cargo á asignación tributaria do 0,7% del IRPF.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

## 12 DE DECEMBRO: Charla de autoexploración mamaria "Apálpate"

*Levouse 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.*

## 13 DE DECEMBRO: Taller de Marcha Nórdica

*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

*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

*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

*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.*

Firmado por ***3453** OLGA MARIA SOTELO (R: ****8030) el día 06/04/2026 con un certificado emitido por AC Representación