



ADICAM

MEMORIA DE ACTIVIDADES
2023

¿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 1996 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 2023, 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 casos, podemos constatar que un total de 203 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recentemente diagnosticadas e os seus familiares, así como persoas que ao longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse.
- ✧ **Acompañamento psicolóxico.** No que respecta a este servizo, o equipo de psicoloxía constatou a nivel xeral ter máis de 1451 citas pautadas cas usuarias e as súas familias, todo isto sen ter en conta as emerxencias que xurdiron nesta liña e que se solvetaron no momento.
- ✧ **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 457 persoas.

- ✧ **Asesoramento dietético:** Dende o 2023 temos a sorte de contar con dous nutricionistas. Estas consultas son gratúitas, 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 81 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 2023, acudiron un total de 7 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 financiado pola Secretaria Xeral de Igualdade.
- ✧ **Por vós vale a pena 2.0! 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 Secretaria Xeral da Igualdade para o ano 2022.
- ✧ **Forza rapazas! Programa de empoderamento para mulleres en situación de especial vulnerabilidade.** Actuación xestionada pola secretaria xeral de igualdade. Subvención destinada á entidades de iniciativa social sen ánimo de lucro para programas dirixidos a mulleres en situación de especial vulnerabilidade, convocadas pola Resolución do 26 de decembro de 2022, cofinanciadas polo Fondo Social Europeo Plus no marco do Programa FSE+ Galicia 2021-2027.
- ✧ **Programa de voluntariado en ADICAM 2023.** Financiado pola Dirección Xeral de Xuventude, Participación e Voluntariado, Consellería de Política Social

- ✧ **Programa “Seguimos camiñando en Rosa 2023”.** Financiado pola Deputación de Pontevedra.
- ✧ **Programa “Prevención e loita contra o linfedema 2023.”** Financiado pola Deputación de Pontevedra.
- ✧ **Programa “Promoción da saúde nas mulleres diagnosticadas de cancro 2023”.** Financiado pola Concellería de Igualdade do Concello de Vigo
- ✧ **Programa “Polo mesmo camiño”.** Financiado pola Concellería de Política de Benestar do Concello de Vigo
- ✧ **Convenios de colaboración:**
 - Convenio de colaboración entre a Consellería de Emprego e Igualdade (Secretaría Xeral de Igualdade) e a Asociación de persoas diagnosticad@s de cancro de mama e xinecológico no ano 2023.
 - Convenio de colaboración co Concello de Moaña.
 - Convenio de colaboración coa Clínica do Pé (Moaña).
 - Convenio de colaboración con Audiolar.
 - Convenio de colaboración Cea.
 - Colaboración Abadía formación.
- ✧ **Exposicións:** Ao longo do ano estanse a realizar diversas exposicións.
- ✧ **Certame de ARTE “Maternidade”:** Cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.

XANEIRO

3 DE XANEIRO: Ximnasia e Pilates Adaptado para persoas diagnosticadas

Comezamos o ano ofrecendo as nosas socias diagnosticadas a Ximnasia e Pilates Adaptado as súas necesidades. Esta actividade é gratuíta e valeu para mellorar o estado emocional e físico das participantes así como para crearen vínculos sociais entre elas. Estes talleres poden levarse a cabo gracias a colaboración de Fundación La Caixa, Xunta de Galicia (secretaría xeral de igualdade) e Concello de Vigo. Cabe destacar que a participación varia ao longo de todo o ano, pero podemos constatar que participan, máis dun cento de mulleres.



6 DE XANEIRO: Taller de "Meditación"

Ofrecemos as nosas socias a oportunidade de ter unha sesión de meditación, tan importante para aprender a xestionar os nosos pensamentos, a respiración e a saber vivir o momento presente. Asistiron 10 mulleres e manifestaron quedar encantadas coa experiencia. Grazas a boa acollida, repetimos o obradoiro de maneira mensual, cunha media de 10 mulleres por sesión.



16 DE XANEIRO: Taller de autoexploración "Apálpate"

Retomamos as charlas Apálpate nas entidades n ánimo de lucro e co cofinacimento do IRPF xestionado pola secretaria xeral de igualdade. A charla consiste nunha exposición da prevención do cancro de mama e nunhas técnicas e consellos sobre como e cando deben facerse as mulleres unha autoexploración mamaria. Nesta ocasión levamos a nosa charla a Asociación de Parkinson de Vigo e tivemos unha participación de 48 asistentes entre homes e mulleres, cabe destacar que a marioria eran mulleres coidadoras polo que manifestaban na tertulia.



¡Apálpate!

Charla informativa sobre prevención de cáncer de mama

Impartido por:

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADISTAS DE CÁNCER DE MAMA E GINECOLÓGICO
Casa do Barco - Venres de Mañá 1570000 - Calvario
Tél: 986 187 188
adica@adica.com

Organizado por:

ASOCIACIÓN PARKINSON DE VIGO

16
ENERO

18:00h

Centro social Calvario

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

Si estás interesada, envíanos un correo a aparvigo@gmail.com o llámanos al **886 123 568 - 639 485 550**

XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE

17 DE XANEIRO. Charla/Debate "Infeccións Urinarias"

Nesta charla contamos como poñentes con expertos especialistas, cada un na súa propia materia. Fíxose na nosa sede de Cangas e tivo moita participación, xa que enchemos a sala ao completo. Acudiron á cita 42 mulleres que aproveitaron a ocasión para facerlles preguntas aos doutores e doutoras, que llas resolveron todas unha por unha.



Charla / Debate

INFECCIÓNS URINARIAS

Martes 17 de xaneiro as 18:00 horas na Casa da Bola (Cangas)

Ponentes:
 Dr. Fernando Domínguez Freire. Urólogo.
 Complexo Hospitalario Universitario de Vigo
 Dra. Elena Marín Ortiz. Xinecóloga.
 Complexo Hospitalario Universitario de Vigo
 Dra. Verónica Elena Sánchez Calle. MIR de Familia.
 Sergas. Atención Primaria de Vigo.
 Dra. Lucía Cameselle Cortizo. MIR de Xeriatria.
 Complexo Hospitalario Universitario de Vigo

Seguíenos en:

Facebook: [adica_m](#)

Instagram: [adica_m](#)

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

Concello de Cangas

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola
 Benito Cortal 47 - Planta 3 Loc. 11
 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
 C/ Valentin Losada 1-1*
 36940 - Cangas
 36001 - Pontevedra
<https://www.adicam.net>
 Teléfonos: 986307158 / 629945925
adicamadicam@gmail.com



20 DE XANEIRO: Exposición de arte "A perda da identidade"

Inauguramos unha nova exposición de arte da man da artista Sheela Tato cunha abraiante exposición de cadros que ten como título "A perda da identidade". As súas obras, nesta ocasión, demostran a increíble técnica que posúe esta artista, mestura da exaltación da muller coa natureza. Na inauguración houbo música en directo da man de Pandeiretas do Arco, fíxose na nosa sede de Cangas e a obra estivo exposta durante un mes. Asistiron a inauguración 15 persoas.



20 e 23 DE XANEIRO. Taller de autoexploración "Apálpate"

Nova charla de autoexploración mamaria e prevención do cancro de mama encadrada dentro da subvención do IRPF xestionado pola secretaria xeral de igualdade, nesta ocasión fíxemola en DOA Saúde Mental en Vigo, en dúas xornadas, unha o día 20 e outra o día 23 e participaron 17 e 18 mulleres respectivamente.



23 e 30 DE XANEIRO e 6 DE FEBREIRO: Obradoiro de Xestión Emocional

Fixemos este Obradoiro de Xestión emocional para a Asociación de mulleres O Abeiro en Marín. Quedaron encantadas coa exposición e as pautas que lles deu unha das Psicólogas da nosa Asociación para aprender a xestionar mellor as súas emocións. Asistiron 14 mulleres.



Inscripción previa
692316400



OBRADOIRO DE XESTIÓN EMOCIONAL



LUNS 23 E 30 DE XANEIRO E
6 DE FEBREIRO DE
17-19H



28 DE XANEIRO: Taller "Biodanza"

Nesta ocasión, as asistentes aprenderon a conectar coas súas emocións, co seu entorno, coa natureza a través da danza e melloraron o seu estado físico e emocional. Fíxose no Auditorio de Cangas e foron un total de 33 mulleres e dous homes.



FEBREIRO

2, 9, 16 e 23 DE FEBREIRO: Obradoiro de Autocoidado



Neste Obradoiro que levamos a cabo na nosa sede de Cangas, as participantes aprenderon a facerse responsables de si mesmas, a auto-coñecerse, a tomar decisións e a poñer límites. Asistiron 16 mulleres. Este obradoiro fíxose posible, grazas ao



convenio de colaboración ca secretaria xeral de igualdade

7 DE FEBREIRO: Charla/Debate "Trastornos da conduta alimentaria"

Nesta charla de trastornos da conduta alimentaria contamos con expertos poñentes como unha Psiquiatra, unha Psicóloga, unha Endocrinóloga e unha terapeuta de familia. Falouse da Anorexia e da Bulimia entre outras cousas e de como se pode intentar previr ese comportamento ou darse conta a tempo ademais dunhas pautas xerais, xa que afecta sobre todo á xente máis nova na familia. Os asistentes mostráronse moi interesados e participativos. Viñeron á charla 45 mulleres e 1 home.



7, 14, 21 E 28 DE FEBREIRO: Obradoiro “Técnicas de relaxación”

Fixemos este obradoiro, no que amosamos ás participantes técnicas para aprender a relaxarse e a levar o estrés diario do mellor xeito posible.

Establecéronse catro sesións, cada unha cunha hora de duración e acudiron ao mesmo 11 mulleres en



situación de especial vulnerabilidade.



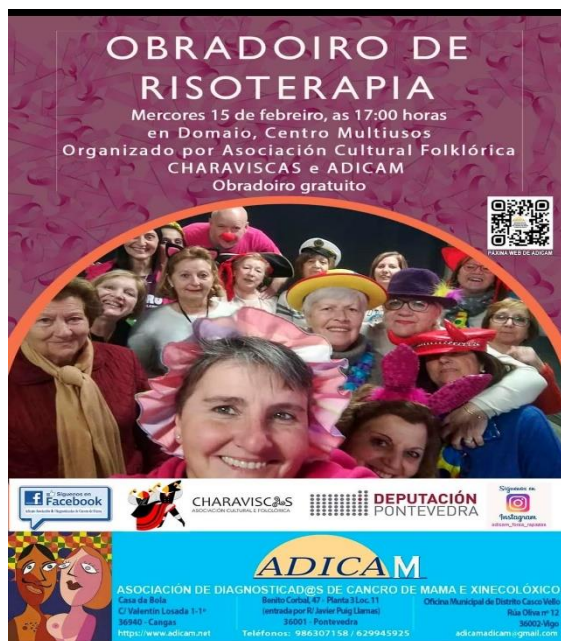
situación de vulnerabilidade. Este obradoiro fíxose grazas a subvención da secretaria xeral de igualdade, para mulleres en

10 DE FEBREIRO: Taller de Meditación

Facemos outra sesión de meditación que tan ven lles veñen as mulleres diagnosticadas para aprender a relaxarse e a controlar a respiración. Asistiron 10 mulleres.



15 DE FEBREIRO: Obradoiro de Risoterapia



Obradoiro encadrado dentro da subvención Seguimos Camiñando en Rosa, da Deputación de Pontevedra.

O Obradoiro de Risoterapia que se organizou conxuntamente coa Asociación Folclórica Charaviscas foi un éxito total, os asistentes riron ás gargalladas e marcharon para casa con cara de felicidade. Fíxose no Centro de Multiusos de Domaio e asistiron 21 mulleres e 4 homes.



16 DE FEBREIRO: Obradoiro de Comunicación con pacientes oncolóxicas



Este obradoiro fíxose grazas a colaboración

Este Obradoiro foi dirixido a aos familiares dos pacientes oncolóxicos, como falar con eles/as, pautas para establecer unha mellor comunicación entre a familia. Acudiron 11 familiares. Todas mulleres.



da Concellería de Política de Benestar do Concello de Vigo e grazas a cesión da sala por parte de participación Cidadá.

23 DE FEBREIRO: Obradoiro de Autocoidado para familiares



Neste Obradoiro de familiares falouse do autocoidado que deben ter os propios cuidadores das persoas diagnosticadas e de como coidar á familia pode rematar coa enerxía dun mesmo e por ese mesmo motivo son fundamentais as ferramentas que adquiriron nesta ocasión para o seu propio autocoidado.

Fíxose en Vigo e participaron no mesmo 5 familiares. 4 mulleres e 1 home. Seguimos a



mesma liña de cofinanciación que no obradoiro anterior.

MARZO

2 DE MARZO. Obradoiro de Xestión Emocional para familiares



Nesta ocasión, os familiares que asistiron levaron para casa técnicas para xestionar as súas emocións e así poder coidar de xeito máis efectivo á familiar que estea a pasar por un proceso oncolóxico. Fíxose en Vigo e acudiron 2 mulleres.



3 DE MARZO. Exposición fotográfica "Mulleres"



Fixemos unha nova exposición, esta vez fotográfica, para que imaxes de mulleres fortes e independentes decoren as paredes na nosa sala expositiva da man do profesional José Montejano, as modelos foron as nosas propias socias. Estivo exposto ata o 31 de marzo e á inauguración acudiron 15 persoas. 5 homes e 4 mulleres.



7 DE MARZO. Charla/Debate sobre enfermidades inflamatorias intestinais

Continuando co noso compromiso coa Educación Sanitaria da poboación, colaboramos con ASSEII (Asociación socio sanitaria de enfermidades inflamatorias intestinais) e con poñentes de recoñecido prestixio, médicos dos hospitais de Vigo e Pontevedra para falar de enfermidades coma o Crohn e a Colitis Ulcerosa entre outras, aconsellar aos asistentes así como responder as súas dúbidas. Fíxose na nosa sede de Cangas e puxemos o cartel de completo. Á mesma acudiron 60 persoas. 6 homes e 54 mulleres.



CHARLA DEBATE SOBRE ENFERMIDADES INFLAMATORIAS INTESTINAIS
Colitis Ulcerosa e Enfermidade de Crohn

Martes 7 de Marzo
ás 18:00 horas,
Sede de ADICAM
Casa da Bola
Cangas

RELATORES:
Dona Ángela Paz García,
Presidenta de ASSEII
Dr. Vicent Hernández Ramírez,
Especialista en Dixestivo do CHUVI, Vigo
Dr. Alberto Fernández Villaverde,
Especialista en Dixestivo do Hospital Povisa, Vigo
Dona Raquel Díez Lage,
Enfermeira da Unidade EEII do CHOP, Pontevedra
Dra Estela Fernández Salgado,
Especialista en Dixestivo do CHOP, Pontevedra

ASSEII
Asociación Socio Sanitaria de Enfermidades Inflamatorias Intestinais e Customizadas

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-11
36940 - Cangas
http://www.adicam.net

Concello de Cangas
Oficina Municipal de Saúde Casa da Bola
Rúa Olivera 12
36902 - Vigo
adicam@gmail.com

9 DE MARZO. Obradoiro de cociña saudable

Neste Obradoiro de cociña saudable a cargo de Verónica Vivanco viaxamos pola comida de tres países, Perú, Italia e USA. Levouse a cabo na casa Azul en Pontevedra e acudiron a cita 30 mulleres.



Programa de hábitos saudables

COCIÑA SAUDABLE
POLO MUNDO

Lugar:
Casa Azul,
Rúa Sor Lucía 4,
Sala Valdecorvos,
Pontevedra

Xoves 9 de marzo
ás 17:30

Obradoiro de cociña da man de **Verónica Vivanco**
Unha viaxe por tres países: Perú, Italia e USA.
Gratuito
Entrada libre ata encher aforo.

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola
C/ Valentín Losada 1-11
36940 - Cangas
http://www.adicam.net

Concello de Pontevedra
Oficina Municipal de Saúde Casa da Bola
Rúa Olivera 12
36902 - Vigo
adicam@gmail.com

9 DE MARZO. Obradoiro de Mindfulness



Neste obradoiro, os familiares de diagnosticados aprenderon a xestionar algo tan importante como é vivir o presente, non anticiparse aos acontecementos. Asistiron 7 persoas. 6 mulleres e 1 home.



16 DE MARZO. Obradoiro de Nutrición



Neste Obradoiro asistiron as doentes cos seus familiares e coñeceron aspectos nutricionais que deben terse en conta durante o tratamento oncológico. Aprenderon como os alimentos interactúan cos medicamentos e tamén que alimentos se deben priorizar cando aparezan certos efectos secundarios. Fíxose en Vigo e asistiron 15 mulleres.



17 DE MARZO. Social Lab "Xuntanza Proponte"



SOCIAL LAB

VENRES, 17 DE MARZO 2023 | 16 - 21 H | SALÓN DE ACTOS DA UNED

XUNTANZA PROPONTE

TRABALLO EN REDE NO TERCEIRO SECTOR

PROGRAMA

- 16:00 Recollida de acreditacións
- 16:15 Inauguración
- 16:30 Charla plenaria **TRABALLO EN REDE NO TERCEIRO SECTOR** Carlos Manuel Varela Ulla
- 17:45 Pausa e café
- 18:15 Laboratorios e parladoiro
 - ~ **LAB 1: XESTIÓN DE GRUPOS**
Moderador: Antón Mouriz (MANAIA) Aula 101
 - ~ **LAB 2: FINANCIACIÓN**
Moderador: Santiago Boullosa (ADEC) Aula 105
 - ~ **LAB 3: MARKETING E COMUNICACIÓN**
Moderadora: Berta Romero (A VILA LÁCTEA) Aula 111
 - ~ **LAB 4: ESTRÉS ASOCIATIVO**
Moderadora: Maite Bustamante (AMIGA) Aula 204
 - ~ **LAB 5: VOLUNTARIADO E PROFESIONALIZACIÓN**
Moderador: Victor Regueira (BOA VIDA) Aula 205
- ~ **Parladoiro** Análise da necesidade de contar con FORMACIÓN (interna ou externa). Proposta "batería" formativa PROPONTE 2023 - 2024. Dinamizador: Rafa Cotel
- 20:00 Plenario de conclusións
- 20:45 Peche

Máis info e inscricións (atención personalizada): proponte@pontevedra.eu

Participamos en esta iniciativa organizada polo Concello de Pontevedra dentro do movemento social "Proponte". Houbo moitos e variados talleres e xuntámonos moitas asociacións para unir as cabezas e xuntos tecer unha rede na que poder apoiarnos uns a outros. Fíxose na UNED de Pontevedra e enchemos por completo o Salón de Actos.



23 DE MARZO. Obradoiro de Comunicando o proceso oncológico aos fillos



Tes dúbidas?

OBRADOIRO DE RECURSOS PARA FAMILIARES DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCRO

Comunicando o proceso oncológico aos fill@s

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
629945925

Xoves 23 de marzo de 17h - 19h

Rúa Oliva nº 12 'OMD Casco Vello' Vigo

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

Neste Obradoiro os asistentes aprenderon técnicas para comunicarse cos seus fillos durante o proceso oncológico. Asistiron un total de 4 persoas, todas elas mulleres.

21 e 25 DE MARZO. Taller de autoexploración mamaria

Fixemos, coa colaboración do ximnasio Disom, a nosa charla de autoexploración mamaria. Levouse a cabo en dous sesións diferentes e fíxose na nosa sede de Cangas. Asistiron ás mesmas 21 e 16 mulleres respectivamente, usuarias de este ximnasio.



28 DE MARZO. Taller de autoexploración "Apálpate"

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE

APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA

MARTES 28 DE MARZO
HORA: 17:00

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Louada 3-3936940- Cangas
Telf.: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:
ASOCIACIÓN DE VECIÑOS SAN AMARO

CARBALLIÑOS, ALDAN

Levamos a nosa charla de saúde Apálpate a Aldán. Á mesma acudiron 21 mulleres. Neste caso, todas as mulleres vivían no rural e eran mulleres consideradas



maiores.

29 DE MARZO. Obradoiro de Relaxación

E seguindo co programa de hábitos saudables fixemos este obradoiro de relaxación e as participantes aprenderon a relaxarse, a sentirse mellor mediante a respiración a través de técnicas sinxelas. Fíxose en Vigo grazas a cesión dunha sala na Deputación e asistiron 23 persoas. 17 mulleres e 4 homes.



30 DE MARZO: Obradoiro "A vida despois do proceso oncológico"



Neste Obradoiro falamos da vida despois do proceso oncológico e démoslles algunhas pautas para xestionar ese momento. Levouse a cabo en Vigo e asistiron 2 persoas grazas a colaboración do Concello de Vigo.

31 DE MARZO: Taller de Meditación



Levamos a cabo un novo taller de meditación na nosa sede de Cangas ao que asistiron 15 persoas; todas elas mulleres.

13 DE ABRIL: Obradoiro "Estratexias para entendernos: Paciente e familia"

Nesta ocasión os que asistiron a este obradoiro aprenderon a comunicarse as persoas diagnosticadas coas súas familias e viceversa. Acudiron á reunión 2 mulleres.



Tes dúbidas?

OBRADOIRO DE RECURSOS PARA FAMILIARES DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO

Estratexias para entendernos: Paciente e familia

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
629945925

Xoves 13 de abril de 17h - 19h

Rúa Oliva nº 12 'OMD Casco Vello' Vigo

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

14 DE ABRIL: Exposición de pintura "Paisaxes do Morrazo"



Exposición de pintura "Paisaxes do Morrazo"

Inauguración Venres 14 de abril 19:30h

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

Amable Santos Casás

MÚSICA EN DIRECTO INTERPRETADA POR PAULINO DASEARA (MÚSICA DE ARPA)

Dende o 14 de abril ata o 7 de maio

Concello de Cangas | ADICAM

mulleres

Inauguramos unha nova exposición de pintura da man do artista Amable Santos Casás. Abrangueu dende o 14 de abril ata o 7 de maio. O propio día da apertura tivemos música en directo e 15 visitantes. 3 homes e 2 dúas



15 DE ABRIL: Encontro "Redescubre todo o que vales despois do cancro de mama"

Neste encontro, Miriam Alcántara estivo realizando tratamentos de micropigmentación de aréola e mamila totalmente gratuíto a algunhas das nosas socias participantes e ao mesmo tempo, estas ían comentando a súa experiencia. Todo un aprendizaxe para as nosas mulleres diagnosticadas de cancro de mama.



14, 15 y 16 DE ABRIL: "Pontesan" IV Feira da saúde e o benestar de Pontevedra 2023

Participamos na IV Feira da saúde organizada polo Concello de Pontevedra. Colocamos o noso stand e atendemos tódalas dúbidas que nos presentaron. Fixemos un obradoiro de elaboración de pan con masa madre.



18 DE ABRIL: Charla Debate "Tratamento médico do cancro de mama"



**CHARLA DEBATE:
TRATAMENTO
MÉDICO DO CANCRO
DE MAMA**

**MARTES, 18 DE ABRIL ÁS
18H HORAS**

Moderadora
Dra. Joana Ruibal Azevedo Pires.
Médica de Familia do CHUVI de Vigo

Ponentes
Dra. Isaura Fernández Pérez.
Oncóloga Médica do CHUVI de Vigo
Dra. María Lidia Vázquez Tuñas.
Oncóloga Médica do CHUVI de Vigo

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

+34 629945925
SEN INSCRICIÓN PREVIA

Nesta charla debate, as poñentes foron dúas oncológas do CHUVI de Vigo, que xunto coa moderadora, tamén médica pero de familia deste mesmo Centro Hospitalario, levaron a cabo unha exposición dos tratamentos e os seus efectos. As nosas socias, a maior parte diagnosticadas, puideron expresar as súas dúbidas e foron para casa moi satisfeitas. Houbo unha asistencia de 44 persoas, todas elas mulleres



20, 27 DE ABRIL e 4 DE MAIO: Obradoiro de Psicoloxía Positiva



CONCELLO DE VIGO **XUNTA DE GALICIA** **CONSELLERÍA DE EMPREGO E IGUALDADE**

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

**Obradoiro de
Psicoloxía
Positiva**

**Xoves 20, 27 de abril
e 4 de maio de 17-18h**

**Rúa Oliva nº12 "OMD
Casco Vello" Vigo**

**Necesaria
inscrición previa
629945925**

Este obradoiro fíxose en Vigo e as asistentes aprenderon técnicas para potenciar as súas fortalezas e fomentar o seu benestar persoal. Acudiron á cita 14 mulleres grazas ao cofinanciamento da Secretaria xeral de igualdade a cesión da sala por parte de Participación Cidadá de Vigo.

21 DE ABRIL. Taller de autoexploración



Nesta ocasión levamos a nosa charla de autoexploración mamaria á Asociación Cultural de Cans. Tivemos 43 asistentes, todas mulleres.

21 DE ABRIL. Taller de Meditación



Levamos a cabo na nosa sede de Cangas unha nova sesión de meditación a cargo dos profesores de Reiki Dani e Alba. Asistiron 8 mulleres.

22 DE ABRIL: Gala Solidaria Adicam 2023

Un ano máis, fixemos a Gala Solidaria de Adicam. Contamos con numerosos artistas que amenizaron o evento e fixeron as ledicias de tódolos asistentes.

Ademais, os xornais fixéronse eco da nosa Gala e foi un éxito rotundo, case puxemos o cartel de completo.



26 DE ABRIL: Obradoiro de Risoterapia

Levamos a cabo unha nova sesión de risoterapia. Fixeron as ledicias de tódolos asistentes. Acudiron a cita 15 persoas, 13 mulleres e dous homes.

26 DE ABRIL: Obradoiro "Prevención e cuidados contra a exposición solar"

Dentro do programa doce pasos a saúde fixemos este obradoiro na que dúas especialistas na materia explicáronlles ás participantes sobre prevención, pautas, produtos, mitos, preguntas frecuentes, todo elo, relativo á exposición solar ao longo de todo o ano. Asistiron 10 mulleres.



27 e 28 DE ABRIL E 3 e 5 DE MAIO: Obradoiro "Malditos Despistes"

Un ano máis levamos a cabo este obradoiro no que as participantes aprenderon sobre os efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos e adquiriron coñecementos acerca de o que lles está acontecendo con motivo da súa enfermidade e os tratamentos que reciben grazas ao cofinanciamento da secretaria xeral de igualdade a través da súa liña de actuación do irpf. Realizouse en Cangas, Vigo, Moaña e Pontevedra, e participaron un total de 6, 6, 3 e 1 mulleres en cada taller, respectivamente.





MAIO: MES DO LINFEDEMA

MES DO LINFEDEMA 2023

1. 9 de Maio, 18h, Cangas
Fisioterapia no linfedema. Pautas xerais sobre a prevención e coidado.
• Cristina Cáceres, Fisioterapeuta do Hospital Ribera Salud Povisa.
• María Araujo Rey, Traballadora Social da Asociación Galega do Linfedema e Lipedema.
Rúa Valentin Losada n°11 "Casa da Bola"

2. 23 de Maio, 18h, Vigo
Terapia linfática integral e entreno de forza en linfedema.
• Naza Tilve, Educadora Física.
• Román Rodríguez Cid, Fisioterapeuta.
Rúa Eduardo Chao "Edificio Diputación"

3. 30 de Maio, 18h, Cangas
Exercicios de daoyin para drenaxe do membro superior.
• Alfonso Solla, Profesor especialista.
Rúa Valentin Losada n°11 "Casa da Bola"

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

Arrancamos o mes do Linfedema con tres charlas dedicadas a pautas xerais de coidado do linfedema, Terapia linfática integral e entreno de forza en linfedema e exercicio de Daoying para drenaxe de membro superior. Leváronse a cabo en Cangas, Vigo e Cangas respectivamente e fixéronse todas no mes de maio grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra a as actuacións para fomento da igualdade.



2, 9, 16 e 23 DE MAIO: Obradoiro de Afectividade e Sexualidade

OBRADOIRO DE AFECTIVIDADE E SEXUALIDADE

Martes 2, 9, 16 e 23 de maio de 11-13h

Rúa Benito Corbal n°47, Planta 3, Pontevedra

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
629945925

Este obradoiro impartíuse en Pontevedra e as participantes aprenderon acerca de como nos relacionamos e como vivimos a nosa sexualidade. Asistiron 10 mulleres e se levou a cabo dentro do programa camiñando en Rosa, financiado pola Deputación de Pontevedra.

9 DE MAIO: Fisioterapia no linfedema



MES DO LINFEDEMA 2023

9 de Maio. 18h. Cangas

Fisioterapia no linfedema. Pautas xerais sobre a prevención e coidado.

- **Cristina Cáceres**, Fisioterapeuta do Hospital Ribera Salud Povisa.
- **María Araujo Rey**, Traballadora Social da Asociación Galega do Linfedema e Lipedema.

Rúa Valentín Losada n.º 11 "Casa da Bola"

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158



Comezamos o mes do Linfedema con esta charla sobre pautas xerais sobre a prevención e coidado do linfedema. Fíxose en Cangas e acudiron 20 persoas. 19 mulleres e 1 home. Pudose levar a cabo, grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra.



Hospital
Povisa



DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA

19, 20 e 21 DE MAIO: IX Convivencia en Feminino



IX Convivencia en Feminino



SAÚDE ENTRE MULLERES

Os días 19, 20 e 21 de maio terá lugar na Residencia de ocio e tempo libre de Panxón unha convivencia para socias de ADICAM e mulleres con enfermidades crónicas fállebros, cancro, fibromialxía... Os eventos consisten en charlas, actividades e talleres derivados a saúde da muller así como actividades de ocio e libre.

Contamos contigo

Autobús ida e volta desde Cangas. Data límite de inscrición ata 15 de maio.

Prezo 69 € (2 noites, pensión completa)

ORGANIZA: ADICAM, Asociación de diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico

COLABORA:








Démoslles as nosas socias, un ano máis, a oportunidade de desfrutar un fin de semana na Residencia de Ocio e Tempo Libre en Panxón con actividades, deporte e desconexión. Á inauguración tivemos o pracer de contar con Natalia Botana (Xefa Territorial da Consellería de Sanidade en Vigo) e Marta Mariño Regueiro (Xefa Territorial da Consellería de Promoción de emprego e igualdade). As nosas socias pasárono en grande e foron un total de 63. Convivencia cofinanciada pola secretaria xeral de igualdade.



23 DE MAIO: Terapia linfática integral e entrenamento de forza en linfedema.



Con motivo do mes do Linfedema fíxose en Vigo esta charla sobre a terapia linfática integral e entrenamento de forza en linfedema. Houbo 25 asistentes. 24 mulleres e 1 home. Grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra.



24 DE MAIO: Taller de Autoexploración

Levamos a nosa charla de autoexploración mamaria ao ximnasio Disom aquí en Cangas. Acudiron 13 mulleres.



25 DE MAIO e 1 e 8 DE XUÑO: Obradoiro de "Desenvolvemento Persoal"

Obradoiro de Desenvolvemento Persoal

- Xoves 25 de maio e 1 e 8 de xuño de 17-19h
- Rúa Oliva nº12 "OMD Casco Vello" Vigo

NECESARIA INSCRIPCIÓN PREVIA
6 2 9 9 4 5 9 2 5

CONCELLO DE VIGO

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

Neste Obradoiro as participantes potenciaron as súas fortalezas e traballaron en elas mesmas. Acudiron mulleres e foi impartido polo equipo de psicoloxía e acudiron un total de 6 mulleres, todas elas diagnosticadas de algún proceso oncolóxico.

30 DE MAIO: Taller de autoexploración "Apálpate"

PROXECTO APÁLPATE

Para a prevención do cancro de mama

30 de maio de 12h a 14h
Na sede de Saúde Mental
FEAFES Galicia en Vigo
Rúa Aragón, 143, baixo

31 de maio de 16h a 18h
Na Casa Asul de Pontevedra
Rúa San Lázaro, nº 4

O acceso será libre e gratuito para o público en xeral previa inscrición.

Podes facilitar o teu nome e teléfono de contacto en:

986485729
feafesvigo@feafesgalicia.org

Junta de Galicia | ADICAM | SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA

Levamos a nosa charla de saúde a Sede de saúde FEAFES Galicia en Vigo. As asistentes aprenderon a facerse unha autoexploración mamaria e de paso resolveron a súas dúbidas respecto á detección precoz do cancro de mama. Asistiron á charla 12 mulleres. Esta charla está encadrada dentro do programa do IRPF cofinanciado pola Secretaria Xeral de Igualdade.

31 DE MAIO: Exercicios de Daoying

MES DO LINFEDEMA 2023

30 de Maio. 18h. Cangas

Exercicios de daoyin para drenaxe do membro superior.

- **Alfonso Solla.** Profesor especialista.

Rúa Valentín Losada nº 11º "Casa da Bola"

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158





Derradeira sesión con motivo do mes do Linfedema, nesta ocasión o profesor especialista de Daoying Alfonso Solla, ensinoulles ás mulleres diagnosticadas, exercicios para drenaxe do membro superior. Acudiron 17 mulleres. Obradoiro encadado dentro do proxecto,



9 NOVE
fisioterapia

DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA

prevención e loita contra o linfedema da Deputación de Pontevedra.

XUÑO

XUÑO E XULLO: Proxecto “Naveganta”



En colaboración co Real Club Náutico de Rodeira, retomamos un ano máis o Proxecto “Naveganta” que consistiu en poñer en valor o entorno da Ría de Vigo mediante sesións de navegación nun barco a vela. O tempo que tivemos foi espectacular e as participantes puideron desfrutar dos viaxes en xuño e xullo. Aprenderon algunhas nocións básicas, tanto teóricas como prácticas e segundo reflectiron sentíronse vivas!! En total desfrutaron do proxecto 58 mulleres.



2 DE XUÑO: Carreira-Andaina “Luces de Adicam”

Levamos a cabo a primeira carreira-andaina nocturna e solidaria “Luces de Adicam”. Todo o recadado destinouse integramente a financiar os servizos de Adicam para as persoas diagnosticadas e as súas familias. Días antes de que comezase tivemos que volver a abrir inscricións e aumentar a cota de participantes, xa que, superamos as expectativas.



6, 13 e 20 DE XUÑO: Obradoiro de Autoestima

Fixemos un espazo para que as participantes deste Obradoiro traballen en elas mesmas e démoslles ferramentas para potenciar a súa autoestima. Anotáronse ao obradoiro 12 mulleres. Vinculado ao convenio cá secretaria xeral de igualdade.



14, 15, 21 e 22 DE XUÑO: Obradoiro “Comunicación e Asertividade”

Neste obradoiro as participantes aprenderon a traballar habilidades para unha comunicación máis eficaz. Tiveron unha duración de dúas horas cada un e asistiron un total de 12 mulleres en situación de vulnerabilidade.



16 DE XUÑO: Exposición "Performans Xardrinks"

Inauguramos unha nova exposición de obras da man da artista e poetisa María Alonso. A exposición está composta por obras que representan xardíns verticais elaborados con eucalipto. Estivo aberta ao público durante un mes e o día da inauguración asistiron 10 persoas; 9 mulleres e 1 home.



26 e 28 DE XUÑO: Taller Comunicando - NOS

CONCELLERÍA
POLÍTICA
DE BENESTAR

CONCELLO
DE VIGO

Comunicando-NOS

Aprenderás estratexias
de habilidades sociais e
asertividade

- Rúa da Palma nº 4
"Sala de Xuntas"
Edificio Cambón, Vigo
- Luns 26 e mércores 28 de xuño ás
10:30h

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

Ás participantes démoslles estratexias de habilidades sociais e asertividade para unha mellor comunicación co entorno e para unha maior sociabilidade. Asistiron un total de 9 mulleres; se estableceu no edificio Cambón da Xunta de Galicia



e pudo realizarse grazas ao cofinanciamento do Concello de Vigo.

27 DE XUÑO: Taller “Mostra de Teatro”

Neste marabilloso taller, as nosas participantes puideron traballar con moitas cousas de sí mesmas, conectaron, desconectaron e riron ás gargalladas a través de exercicios creativos. Anotáronse a este taller 9 mulleres.



29 DE XUÑO: Taller “Dereitos derivados da incapacidade laboral”



participantes respondendo as súas preguntas. Ao taller acudiron mulleres, no

Neste taller resolvemos dúbidas das asistentes en materia de incapacidades laborais da man da Avogada especialista Victoria Garrido, quen axudou ás



salón de plenos da nosa sede, no edificio de Benito Corbal, a charla foi encadrada dentro da subvención de empoderamento para mulleres vulnerables xestionada pola secretaria xeral de igualdade. Acudiron un total de 18 mulleres.

30 DE XUÑO: Taller "Redescubre todo o que vales despois do cancro de mama"

Fixemos este taller de coa colaboración da especialista Miriam Alcántara, para darlles as nosas socias diagnosticadas toda información sobre esta técnica que consiste na micropigmentación da areola e a mamila. As participantes quedaron encantadas cos consellos que se lles deron como foi o de en que momento do proceso é mellor facelo. Asistiron ao taller 12 mulleres.



DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

Taller
"Redescubre todo lo que vales después del cáncer de mama"
 Viernes 30 de Junio a las 11 am

¡Apúntate ya!
 Sorteo de 2 tratamientos de micropigmentación de areola y pezón entre las asistentes.

Y 30% de descuento en micro de cejas, ojos y capilar.

Miriam Alcántara
Proyecto Vitae

Edificio Diputación de Pontevedra.
 Rúa Eduardo Chao 17.
 Vigo
 986 307 158 - 629 945 925

ADICAM
 MIRIAM ALCÁNTARA
 ESPECIALISTA EN MICROPIGMENTACIÓN

LUISA GONZALEZ

XULLO

XULLO: Mesa Informativa

Ao longo do mes de xullo puxemos 4 mesas informativas en Cangas, na contorna da nosa sede en diferentes días puntuais onde había máis proliferación de xente para informar da nosa labor, colocar o merchandising e por se alguén quería facer algún donativo a Adicam. Puxéronse en cada mesa 2 ou 3 voluntarias segundo a súa dispoñibilidade.

**7 DE XULLO: Taller de Meditación**

As participantes puideron probar a meditación e desfrutala en grupo unha vez máis. Acudiron a cita 10 mulleres.



AGOSTO

AGOSTO: Mesas Informativas

Tamén ao longo do mes de agosto tivemos 4 mesas informativas en Cangas. Puxéronse en cada mesa 2 ou 3 voluntarias segundo a súa dispoñibilidade.



SETEMBRO

01 DE SETEMBRO: Exposición de Arte "Pel de Papel"



Nesta ocasión comezamos a tempada escolar con esta exposición de arte ambientada en mulleres recoñecidas da historia sobre todo do ámbito artístico da man de José Miranda, recoñecido artista e gañador do noso XI Certame no 2022. Estivo aberta cara ao público durante o mes de setembro e tivemos unhas visitas aproximadas de 50 persoas ao longo do mes.

Na inauguración contamos con música en directo e acudiron 5 homes e 9 mulleres.



06 DE SETEMBRO: Obradoiro de Risoterapia

Este obradoiro de risoterapia fixo as ledicias das participantes que saíron rindo ás gargalladas e aínda estiveron días agradecéndonos o noso bo facer. Tivo lugar en



Pontevedra e ao mesmo acudiron 24

mulleres; obradoiro encadrado dentro do programa de seguimos camiñando en rosa cofinanciado pola deputación de Pontevedra.

05, 06 e 07 DE SETEMBRO A DECEMBRO: Obradoiro de Teatro con Adicam



Puxemos a disposición das nosas socias uns obradoiros de teatro que se levaron a cabo en Pontevedra, Vigo e Cangas dende setembro ata decembro. Foi unha boa terapia para pasalo ben, facer un bo equipo e saír da cotiandade. En Cangas houbo 25 participantes co cal puxemos o cartel de completo, en Pontevedra 21 e en Vigo foron un total de 15 mulleres.



8 DE SETEMBRO: Obradoiro de Ximnasia

Neste Obradoiro de Ximnasia que abrangue o período escolar, fixemos unha colaboración co Concello de Cangas no que se apuntaron 4 mulleres de Adicam ás que se lle fai un desconto por ser socias da Asociación.



12 DE SETEMBRO: Charlas entre nós "Orientación laboral con Vanesa"



Neste obradoiro de orientación laboral a profesional na materia resolveu todas as dúbidas das asistentes que se enfocaron maiormente no futuro laboral tras o proceso oncolóxico, unha de tantas inquiredanzas que teñen as mulleres diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico. Esta Charla fíxose en Vigo e a ela asistiron 5 mulleres, charla encadrada dentro do programa

promoción da saúde integral das mulleres no Concello de Vigo,

Concellería de igualdade.



15 DE SETEMBRO: Exposición Itinerante de pintura Adicam

Levamos a nosa exposición itinerante ao Hospital Álvaro Cunqueiro no que expuxemos as nosas mellores obras, premios gañadores dos Certames que se levan a cabo en Adicam tódolos anos. Os medios de comunicación fixéronse eco da nosa nova.



16 DE SETEMBRO A 2 DE DECEMBRO: Rutas de Sendeirismo con Adicam

SÁBADOS DE SENDEIRISMO CON ADICAM

Rutas de sendeirismo de esixencia baixa con guía

Necesaria inscrición previa
629945925 / 986307158

Todos os sábados dende o 16 de setembro ata o 2 de decembro

10:00H - 13:00H

Gratuito

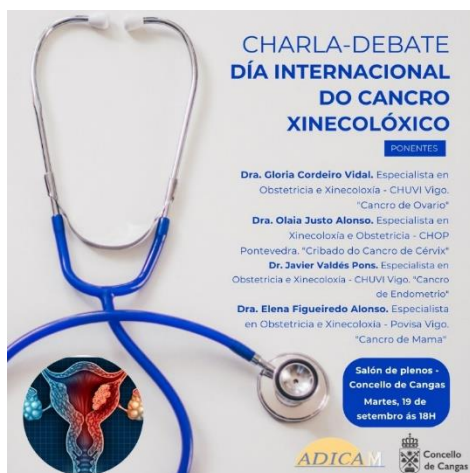
DEPUTACIÓN PONTEVEDRA

ADICAM

Fixemos unhas rutas de sendeirismo, co programa de “Conectadas” da Deputación de Pontevedra, de esixencia baixa e con guía cualificado para que se animaran as nosas socias e socios a practicar algo de deporte e tivo éxito rotundo xa que esgotamos as prazas en pouco tempo. A participación foi de 24 mulleres e un home e leváronse a cabo pola zona do Morrazo tódolos sábados dende o 16 de setembro ata o 2 de decembro.



19 DE SETEMBRO: Charla-Debate "Día Internacional Do Cancro Xinecológico"



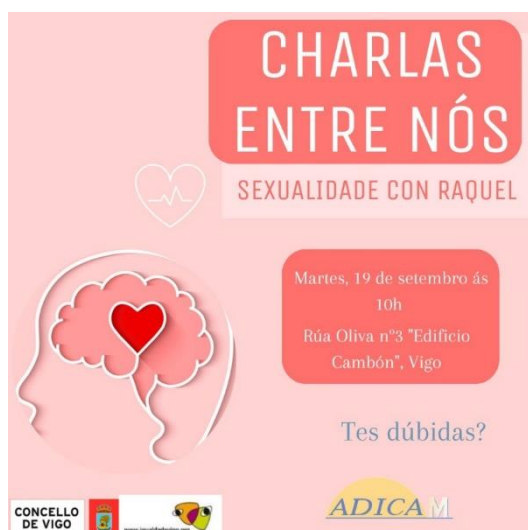
Con motivo do Día Internacional do Cancro Xinecológico, levamos a cabo esta charla debate no Salón de plenos do Concello de Cangas.

Contamos con catro prestixiosos doutores e doutoras especialistas en diferentes ramas da oncoloxía.

O acto tivo moito éxito e ao mesmo acudiron arredor de 90 persoas.



19 DE SETEMBRO: Charlas entre nós "Sexualidade con Raquel"



Segunda edición das Charlas entre nós. Contamos con unha profesional en sexualidade e resolveu as dúbidas das diagnosticadas sobre a sexualidade durante e tras o proceso oncológico. Fíxose en Vigo e participaron 11 mulleres.



22 DE SETEMBRO: Presentación do libro "Soy una más" de Rita Dacosta



Unha das nosas socias diagnosticadas, chamada Rita Dacosta, escribiu un libro de poemas contando a súa experiencia e como viviu todo o proceso.

Fixemos a presentación do libro ao que puxemos o cartel de completo. Unha parte dos beneficios foi para Adicam. Un xesto que tivo a autora para agradecer o que fixemos por ela e o que facemos por todas a mulleres diagnosticadas de cancro de mama e xinecológico e as súas familias.

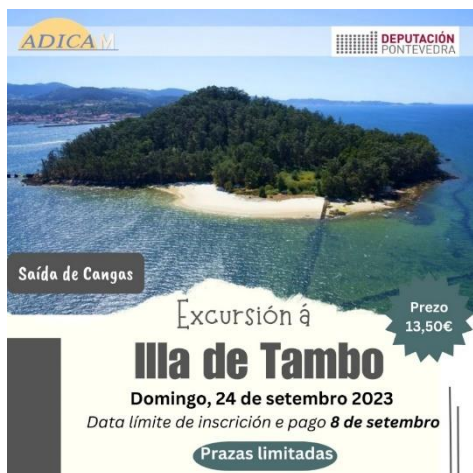


21 DE SETEMBRO: Obradoiro de Autocoidado



Levamos a cabo este obradoiro de autocoidado para que as nosas participantes aprendan a comprender as emocións, a xestionalas e a que se dean prioridade elas mesmas. Ao mesmo acudiron 9 mulleres; obradoiro encadrado dentro da subvención xestionada pola concellaría de política social para entidades sen ánimo de lucro, tivo lugar na OMD Casco Vello, grazas a cesión gratuíta dunha das súas salas.

24 DE SETEMBRO: Excursión á "Illa de Tambo"



Levamos este proxecto adiante cofinanciado pola Deputación de Pontevedra. As persoas que participaron nesta excursión, desfrutaron de un día de ruta polas rías baixas con desprazamento e comida incluídos. Desconectaron dos seus problemas e pasaron un día diferente.

Foron en total 54 persoas, completando así o aforo marcado polo proxecto da Deputación de Pontevedra.



26 DE SETEMBRO: Charla entre nós "Nutrición con Paula"

Nesta ocasión contamos coa colaboración dunha experta en nutrición para ensinarlle as nosas socias diagnosticadas cal é a alimentación máis saudable na súa situación.

Fíxose en Vigo e acudiron á cita un total de 15 persoas entre diagnosticadas e familiares; todas elas mulleres, charla vinculada ao proxecto de



promoción de saúde integral das mulleres da concellería de igualdade de Vigo.

28 DE SETEMBRO: Formación de Voluntariado



Fixemos unha xornada de formación de voluntariado na nosa sede de Pontevedra. Facemos unha enquisa para coñecer de que tempo dispoñen e en que queren axudar e ao mesmo tempo, explicámoslles como poden axudar e intentamos cadrar todo para unha organización máis eficaz do voluntariado. Asistiron un total de 10 persoas todas elas mulleres, interesadas en colaborar con ADICAM, tanto en outubro como en todo o mes,

está acción foi posible grazas a subvención de voluntariado, xestionado por política social da Xunta de Galicia.

OUTUBRO

2 DE OUTUBRO: Formación de Voluntariado

Nesta ocasión a formación de Voluntariado levouse a cabo na nosa sede de Cangas. Acudiron á mesma 5 mulleres, o igual que a formación de voluntariado, foi posible, grazas a subvención de voluntariado de política social da Xunta de Galicia



3 e 10 DE OUTUBRO: Obradoiro de sexualidade

Fixemos dúas sesións deste Obradoiro de Sexualidade en Vigo. As mulleres diagnosticadas



adquiriron coñecementos sobre como é a sexualidade durante o proceso oncolóxico, como esta se ve afectada e como vai cambiando. Acudiron 8 mulleres. Este obradoiro foi encadrado dentro da subvención da Concellería de Política de Benestar do Concello de Vigo.

6 e 7 DE OUTUBRO: XXII Xornadas Científicas de Cancro de Mama e Xinecolóxico



ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Boia
C/ Valente Lameiro 110
36940 - Cangas
http://www.adicam.net
Teléfono: 986307158 / 629945025
Adicam@adicam.net

XXII XORNADAS CIENTÍFICAS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
SALÓN DE PLENOS DO CONCELLO DE CANGAS

VENRES 6 DE OUTUBRO
18:00h. Inauguración
Moderadora: María Jesús Lago (Traballadora Social SERGAS)
Ponentes:
• Dra. Joana Ruibal. "Urxencias oncolóxicas de Cancro de Mama". Médica en Urxencias.
• Iria Núñez. "Impacto psicolóxico do cancro de mama". Psicóloga ADICAM.

SÁBADO 7 DE OUTUBRO
18:00h
Moderadora: Dra. Rosa Mallo (Coordinadora da Unidade de Patoloxía de Cancro de Mama de Vigo)
Ponentes:
• Dr. Jorge Cameselle. "A consulta xinecolóxica da boneca Barbie". Doutor en Medicina e Cirurxía.
• Prof. Dr. Fernando Schmitt. "Noticias de última hora no Cancro de Mama". Facultade de Medicina da Universidade de Porto

Logos: Concello de Cangas, Concello de Moaña, Concello de Vigo, Xunta de Galicia, Concellería de Política Social e Xuventude, Deputación de Pontevedra, Gandón, Xoga, Voluntariado Galego.org, Fecma, Concello de Pontevedra.

Puxemos un ano máis, debido á boa acollida que teñen, na nosa axenda as XXII Xornadas Científicas de Cancro de Mama e Xinecolóxico. Abordamos temas tan interesantes como urxencias oncolóxicas, xinecoloxía e aspectos psicolóxicos no cancro de mama. Leváronse a cabo no Saló de Plenos do Concello de Cangas e contamos con poñentes expertos na súa materia. Ademais, contestaron todas as dúbidas das asistentes nunha ronda de preguntas. As xornadas foron un éxito e enchemos case todas as butacas.



11, 16 e 18 DE OUTUBRO: Obradoiro "Resolución de Conflictos"



Obradoiro de Resolución de Conflictos

11, 16 e 18 de outubro en Vigo
de 10:00 a 13:00h.

Edificio Cambón
Rúa Oliva nº3 A 3ª Planta

Prazas limitadas.
Inscripción no tlf. 629 94 59 25



Neste obradoiro, que se realizou en Vigo, démoslles ás participantes, ferramentas para afrontar situacións de conflitos no entorno, na familia e como poden resolver do mellor xeito este tipo de circunstancias. Ao mesmo acudiron 6 mulleres. Foi posible grazas a subvención recibida por parte da concellería de igualdade do Concello de Vigo



11 DE OUTUBRO: Mesas informativas

La Voz de Galicia

OFERTA FLASH 72h - Suscríbete 1 año por solo 19€ [Quiero la oferta](#)

PONTEVEDRA

Camisetas rosas que no son de Barbies, sino de mujeres reales que tienen cáncer de mama

MARCIA VERRICA
PONTEVEDRA - LA VOZ

También en La Voz

Detenido en Madrid un hombre de 26 años por el asesinato de su expareja de 25 y la hija de ambos, de cinco

José Luis disfrutó de la vida hasta que se cruzó con su asesino en un hotel de Mondariz

JAVIER ROMERO

Mujeres de Adicam, un colectivo específico del cáncer de mama, en Pontevedra. CAPOTILLO

Las unió un diagnóstico y tejieron una red llamada Adicam que ahora es irrompible. Helena, de Pontevedra o Vero, de Sanxenxo, que sufrieron este tumor, cuentan cómo les cambió la vida su unión

Nesta ocasión a mesa informativa foi na Praza da Peregrina en Pontevedra, as nosas voluntarias puxeron todo da súa parte para informar do noso labor aos viandantes que se acercaban a preguntar. Ademais, os diferentes medios de comunicación fixéronse eco da nova.

PonteVedra
viva!com

Máis +

Comparte este artigo

Tweet Me gusta 12 Whatsapp Email

R. 12 de Novembro, 27 - bajo
Pontevedra
986 857 800
699 122 445
www.electrourebe.com

URBE TIEN21

INNOVACIÓN, TRANSFORMACIÓN, BIENESTAR

Mesa informativa de Adicam na praza da A Peregrina.
© Mónica Pastor

Visibilizando o cancro de mama:
"Entendémonos porque todas pasamos polo mesmo"

Por Mónica Pastor & María José Piles
viernes 12 de Outubro, 2023

16 DE OUTUBRO: Obradoiro "Adicam con nen@s"



En Adicam tamén contamos con un oco para os máis pequenos da casa, e con este motivo fixemos, o día 16 de outubro na Casa da Bola en Cangas, desfrutar aos nenos e nena que asistiron a este obradoiro da man dos animadores Codia e Miolo. Pasárono en grande e foron un total de 20 rapaces e rapazas.



17 DE OUTUBRO: Charla "Apálpate"

Fixemos outra das nosas charlas Apálpate en Tui, en Diversidades Acolle e asistiron 11 mulleres; charla encadrada dentro do programa vinculado ao IRPF da secretaria xeral de igualdade.



19 DE OUTUBRO: Mesas informativas

Con motivo do Día Internacional do Cancro de Mama puxemos á disposición da poboación, nos hospitais Rivera Povisa, Álvaro Cunqueiro, Vithas Vigo, QuironSalud, na Consellería de Sanidade e no Hospital Provincial de Pontevedra, unhas mesas para informar de que as Asociacións de pacientes son imprescindibles e que xogan un importante papel na recuperación dos pacientes a nivel físico, anímico e social entre outras cousas.



19 DE OUTUBRO. OBRADOIRO DE ARTETERAPIA



Coincidimos cón 19 de outubro, día internacional do cancro de mama, comezamos os talleres de arteterapia impartidos pola spicóloga de ADICAM, en colaboración cá nosas colaboradoras e expertas de referencia Rosalia de ADAMIA psicoloxía e Shela Tato, experta en Belas Artes, cabe destacar que nun primer momento sumamos a iniciativa as rapces do CEIP de Nazaret, pero tivemos que cancelalo por mor das inclemenzas do tempo, xa que a nosa idea era que fora o aire libre, e que participasen tanto o alumnado do colexio, como as usuarias que o desexasen, finalmente o fixemos na nosa sede, e participaron un total de 6 mulleres, esta ocasión todas elas eran mulleres diagnosticada de cancro de mama.



22 DE OUTUBRO: Marcha "Fina Acuña"



Un ano máis levamos a cabo a Marcha "Fina Acuña", unha camiñata que ten saída dende os Concellos de Bueu e de Moaña e que chega a nosa sede no Concello de Cangas.

Este ano o bo tempo deunos tregua e tivemos unha participación digna de mención. Inscribíronse 873 persoas pero na chegada á Meta claramente había moitas máis.

Tivemos un éxito rotundo e os xornais fixéronse eco da nosa nova.



27 DE OUTUBRO: Mesa informativa e exposición Adicam

Con motivo do día 19 de outubro, día Internacional do Cancro de Mama, fixemos moitos eventos ao longo de todo o mes, o 27 de outubro, en concreto, puxemos unha mesa informativa no Centro Comercial Vialia en Vigo, e fixemos unha breve exposición da nosa labor a cargo de Anabel Budiño Gestido.



NOVEMBRO

2 DE NOVEMBRO: Taller de autoexploración



Esta vez levamos a nosa charla Apálpate ao IES Johan Carballeira en Bueu no que asistiron en total 58 alumnas. Tivemos un éxito rotundo, ademais consideramos que ter a posibilidade de ensinar a prevención a unha idade tan temperá é moi importante e fundamental.

3 DE NOVEMBRO: Taller de autoexploración “Apálpate”

Nesta ocasión a nosa charla Apálpate foi no IES Porta da auga en Ribadeo e tivemos unha participación de 70 alumnas e alumnos.



03 DE NOVIEMBRE: Inauguración do XII Certame de Arte "Maternidade"

Inauguramos o XII Certame de Arte de Adicam que este ano leva por nome "Maternidade", co que quixemos exaltar a imaxe da muller nun momento tan crucial da súa vida como é o da maternidade.

Houbo unha participación moi grande con un total de 20 obras presentadas das que se escolleron 3 primeiros premios. Á inauguración acudiron 25 persoas e tivemos música en vivo. 3 homes e 22 mulleres.



07 DE NOVIEMBRE: Charla debate: "A Menopausa"

Na casa da bola, na nosa sede de Cangas, tivemos esta charla de saúde que versou sobre a menopausa, os seus efectos, os seus síntomas e as súas secuelas. Falouse tamén de como mitigar algúns dos seus síntomas e como se deben xestionar as emocións nunha etapa na que as hormonas e os sentimentos están a flor de pel. Contamos con varios médicos especialistas na materia como poñentes que puideron resolver as dúbidas que se presentaron. Acudiron ao redor de 30 mulleres.

Foi o 7 de novembro e á mesma acudiron

Concello de Cangas

ADICAM

Entrada libre e gratuita

Charla Debate: A MENOPAUSIA

Moderadora
Dra. María Francisca Turienzo Pacho.
Especialista en Medicina Familiar e Comunitaria no PAC de Cangas e Moaña

Ponentes
Dr. Javier Valdés Pons. Especialista en Obstetricia e Xinecoloxía do CHUVI de Vigo
Paula Castrillo Aldecoa. Nutricionista e Dietista no SERGAS
Iria Núñez Figueiras. Psicóloga de ADICAM

Martes, 7 de novembro ás 18h
Rúa Valentín Losada nº1, 1º
"Casa da Bola", Cangas do Morrazo



7, 9, 14, 16, 21 e 23 DE NOVIEMBRE: Obradoiro de Alfabetización Dixital

Neste Obradoiro as e os participantes aprenderon a xestionar aplicacións no móbil tan importantes como a do banco, a do Sergas e pasos de verificación entre outras, ademais resolvemos as dúbidas que nos ían dicindo que lles acontecían con estas aplicacións na súa vida cotiá. Houbo unha participación de 9 mulleres, e foi encadrado dentro do convenio de ADICAM e a secretaria xeral de igualdade,

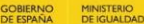
Obradoiro de Alfabetización Dixital en Cangas


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

Martes e Xoves
7, 9, 14, 16, 21 e 23
de novembro ás
11:15h









09 DE NOVIEMBRE: Mesa informativa na vila de Bueu

Alá a onde vamos difundimos o noso labor para quen queira colaborar con Adicam e facilitamos información por se coñecen a alguén que precise a nosa axuda e para todo isto montamos unha mesa informativa en Bueu, o concello veciño.



10 DE NOVIEMBRE: Taller de Meditación



Levamos a cabo este taller de meditación para que as participantes aprendan a vivir o momento e como terapia para aprender a relaxarse, tiveron a oportunidade de compartir e crecer xuntas. Fíxose o 10 de novembro e asistiron 15 persoas, 11 mulleres e 4 homes.

18 DE NOVIEMBRE. OBRADOIRO DE ARTETERAPIA



O obradoiro realizouse en Cangas, na nosa sede na Casa da Bola, foi impartido pola psicóloga de ADICAM, en colaboración cunha experta en Belas Artes, Shela Tato e tamén Rosalia de ADAMIA psicoloxía, experta na materia, ao taller acudiron un total de 7 persoas, neste caso todas elas mulleres. Impartiuse o 18 de novembro en horario de tarde e foi moi dinámico e participativo, nel as participantes expresaron as súas emocións a través de diferentes dinámicas de arte, pintura e utilizando diferentes técnicas de expresión formuladas polo equipo que impartiu o obradoiro.



22, 23, 28 DE NOVIEMBRO e 1 DE DICIEMBRE: Obradoiro "Malditos despistes"

Volvemos a levar a cabo este obradoiro no que as participantes aprenderon sobre os efectos cognitivos dos tratamentos oncolóxicos e adquiriron coñecementos acerca de o que lles está acontecendo con motivo da súa enfermidade e os tratamentos que reciben. Fíxose os días 22, 23, 28 de novembro e 1 de decembro en Pontevedra, Vigo, Cangas e Moaña respectivamente, e aos mesmos acudiron 5, 4, 2 e 6 mulleres respectivamente tamén; estes obradoiros se encadran dentro da subvención do IRPF da secretaria xeral de igualdade.

MALDITOS DESPISTES

OBRADOIRO SOBRE OS EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS

MARTES 28 DE NOVIEMBRE EN CANGAS ÁS 11:30 H.
VENRES 1 DE DECEMBRO EN MOAÑA ÁS 10:30 H.

DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS
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 EMPREGO E IGUALDADE | ADICAM

MALDITOS DESPISTES

OBRADOIRO SOBRE OS EFECTOS COGNITIVOS DOS TRATAMENTOS ONCOLÓXICOS

MÉRCORES 22 DE NOVIEMBRO EN PONTEVEDRA ÁS 10:30 H.
XOVES 23 DE NOVIEMBRO EN VIGO ÁS 10:30 H.

DIRIXIDO A PERSOAS DIAGNOSTICADAS
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 EMPREGO E IGUALDADE | ADICAM



24 DE NOVIEMBRE: Charla “Vivir un bo morrer e a arte de acompañar”

En colaboración coa Fundación Eomaia fixemos esta charla na nosa sede de Cangas o 24 de novembro.

Falouse dun tema tan delicado como é o acompañamento na última etapa da vida e como debemos afrontar a situación a medida que vai chegando o momento.

Asistiron á charla 30 persoas entre homes e mulleres.


FUNDACIÓN EOMAIA

PROXECTO TRIBO VEDRAÑA
PROGRAMA A BOA MORTE
CONFERENCIA

Vivir un bo morrer e a arte de acompañar. O dó. ACOMPAÑAMENTO Ó FINAL DA VIDA
 Imparte: María del Mar López


18.00


24 de Novembro 2023
 Sede ADICAM. Valentín
 Losada nº1, 1º. Cangas



ENTRADA DE BALDE ATA
COMPLETAR AFORO
www.fundacioneomaia.org

Más información
 658 79 94 70
info@fundacioneomaia.org



28 DE NOVIEMBRE: Taller de autoexploración “Apálpate”

Levamos a nosa charla “Apálpate” ao Centro Penitenciario Teixeiro onde asistiron 6 mulleres. A actuación foi xestionada a través da Secretaría Xeral de Igualdade da Xunta de Galicia con cargo os fondos do 0,7% do IRPF do imposto da renda das persoas físicas para o ano 2022.



29 DE NOVIEMBRE: Taller de autoexploración "Apálpate"

Nesta ocasión levamos a charla de autoexploración mamaria á cafetería Diversum onde participaron 3 mulleres con discapacidade; e foi encadrada dentro do programa de saúde integral financiado pola secretaria xeral de igualdade, a través da convocatoria do IRPF.



APÁLPATE!

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

CHARLA INFORMATIVA SOBRE PREVENCIÓN DE CANCRO DE MAMA
MÉRCORES 29 DE NOVIEMBRE
HORA: 17:30 LUGAR: DIVERSUM CONCEPT CAFÉ R/ VENEZUELA 35

ORGANIZADA E DIRIXIDA POR:

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE
CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola-C/ Valentín Losada 1-1º36940- Cangas
Tel: 986.307.158
adicamadicam@gmail.com

EN COLABORACIÓN CON:

CONCEPT CAFÉ
R/ Venezuela 35

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.

DECEMBRO

1 DE DECEMBRO: Exposición "Día da Discapacidade"

Día da Discapacidade

1 de Decembro ás 17:00 horas
Salón de plenos do Concello de Moaña

ADICAM "Sobrevivente de Cancro"
Dña. María Martínez Piñeiro, traballadora social.

AFAMO "O impacto da discapacidade no núcleo familiar: A enfermidade de Alzheimer"
Dña. Lina Fernández Rodríguez, psicóloga.

AFIMO "A fibromialxia ligada coa discapacidade e o afán de superación"
Dña. Marta Rial Vidal, presidenta de AFIMO.

AGAELA "Unha aproximación á Esclerose Lateral Amiotrófica"
Dña. Pilar Guimeráns Gallego, vogal de Agaela.

ANEDIA "Diabetes Tipo 1: descoñecida, invisible e esixente"
Dña. Carolina Estival Río, vicepresidenta de Anedia.

DISCAMINO "Que ninguén che diga que non podes"
D. Jesús Valverde, vogal de Discamino.

DOA Saúde Mental: "Doa nunha ollada"
D. Jesús Piñeiro Rodríguez, vogal de Doa Saúde Mental.

EMMO "Un día con esclerose múltiple"
Dña. Leo Rodríguez, Presidenta de EMMO.

APROPARK "A outra cara do Parkinson"
Dña. Begoña Cerqueiro, presidenta de Parkinson Pontevedra.

Superhéroes do Morrazo "Como abordar a chegada dun Superheroe á familia"
Dña. Mapi Fernández, vicepresidenta de Superhéroes do Morrazo.

XOGA "A perda auditiva. Detección Precoz e Recursos"
Dña. Mª Jesús Monterde García, presidenta de XOGA.

Ceddd Galicia "Os novos beneficios da Lei de Dependencia"
Don Víctor Regueira Castro, traballador social.

CONCELLO DE MOAÑA

ADICAM

AFAMO

AFIMO

agaela

anedia

DOA

discamino

EMMO

apropark

xoga

ceddd

Acudimos a este acto organizado polo Concello de Moaña onde algunhas Asociacións incluída a nosa fixeron unha exposición sobre un tema concreto cada unha. No noso caso falamos dos servizos que seguimos ofrecendo as persoas que a pesar de ter sobrevivido ao Cancro e que aínda precisan axuda como poden ser, asesoramento legal en temas de discapacidade, orientación laboral, fisioterapia, entre outros moitos máis. Levouse a cabo no Salón de Actos do Concello de Moaña.



2 DE DECEMBRO. Obradoiro de Arteterapia



O obradoiro levouse acabo en Moaña, na propia sala de Sheela Tato, nesta ocasión, o obradoiro asitiron 3 persoas, dúas mulleres e un home. O obradoiro foi impartido pola psicóloga de ADICAM en colaboración con Sheela Tato e Rosalia de ADAMIA psicoloxía, experta na temática que colabora dende fai anos, na impartición do mesmo.

3 DE DECEMBRO: Xuntanza "Baixo o mesmo paraugas"



Polo Día Internacional das persoas con discapacidade xuntámonos co lema "Baixo o mesmo paraugas" na praza da Peregrina en Pontevedra para darlle visibilidade a este colectivo.



12 DE DECEMBRO: Taller práctico de endebedamento familiar

En colaboración con ADICAE (Asociación pola Defensa dos Consumidores) levamos a cabo esta charla na nosa sede de Cangas onde os asistentes aprenderon técnicas para previr o endebedamento familiar, así como algúns consellos que se lles deron para quitar esas débedas e como aforrar, planificar os gastos. Asistiron 10 mulleres.



Charla con ADICAE

Asociación por la Defensa de Consumidores

Martes, 12 de decembro ás 18h



Algúns temas a tratar

- Rúa Valentín Losada nº1, 1º "Casa da Bola" Cangas
- Ley da segunda oportunidade
- Dereito ó olvido oncolóxico

Entrada libre e gratuita

13 DE DECEMBRO. Charla de autoexploración na residencia de maiores de Ballesol



Invitáronnos a impartir a charla de autoexploración mamaria, na residencia para as persoas usuarias/os, e tamén para aos seus familiares que quixeron acudir. A charla acudiron un total de 19 mulleres.

13 DE DECEMBRO. Formación Medrado Xuntas



A psicóloga e a traballadora social da entidade, asistiron a unha formación impartida pola Xunta de Galicia, para ao sector social que traballa en Galicia, tanto as cooperativas, como ao tecido asociativo e tamén os centros especiais de emprego. Neste espazo compartíronse experiencias e historias das diferentes entidades, aprendendo unhas de outras e pondo en común diferentes ideas.

14 DE DECEMBRO: Obradoiro de Risoterapia

Fixemos unha vez máis o Obradoiro de Risoterapia que tanto lles gustan as nosas socias. Fíxose en Cangas e fixo as delicias de tódalas participantes. Acudiron 25 persoas, entre os mozos e mozas de ASPAMSIM e as usuarias de ADICAM; este obradoiro está vinculado ao programa seguimos camiñando en rosa, cofinanciado pola Deputación de Pontevedra.



16 DE DECEMBRO: Taller de Automaquillaxe para o Nadal



Levamos a cabo este taller de automaquillaxe en Cangas. As participantes aprenderon trucos de maquillaxe, como facelo elas soas na casa e todo para estas datas tan importantes. Asistiron un total de 17 mulleres, todas elas persoas diagnosticadas dun proceso oncológico. Este obradoiro, foi posible, grazas a colaboración da Deputación de Pontevedra.



21 DE DECEMBRO. Merenda de Nadal



Despois da pandemia, ADICAM retoma a súa tradicional merenda entre os socios/as e os seus achegados/as; motivo polo que se pediu a súa colaboración para traer algún doce, durante o evento, desfrutamos dun momento festivo, con música, animación e moitas ganas de festa, acudiron aprox 40 persoas.

29 DE DECEMBRO. DONATIVO



Representantes de ABANCA, entregaron a ADICAM un donativo por valor de 5595 €, xa que no mes de outubro se firmou un convenio de colaboración entre ADICAM e ABANCA SEGUROS para a campaña "Seguro de saúde". En dito convenio, estableceuse cunha parte do recadado cos seguros de saúde firmados entre o 19 de outubro e o 30 de novembro, destinaríanse ao proxecto de atención psicolóxica da mulleres afectadas e os seus familiares.

30 DE DCEMBRO. Sorteo de 2 cestas de produtos de parafarmacia



Rematamos o ano, dándolle saída a un sorteo de dúas cestas con produtos de parafarmacia, grazas ao donativo da Farmacia Alameda Vella e dos Chata, a cesta sortearase no primeiro desfile de murgas de ADICAM que terá lugar en Cangas, no auditorio Xosé Manuel Pazos, no mes de febreiro.

[Signature]

DNA. MARIA JESÚS RODRÍGUEZ RAMALLO

[Signature]

DNA. MARIA ESPERANZA GIL PEDRERO

[Signature]

DNA. MARIA VIDAL SANTOS

[Signature]

DNA. MARIA PILAR ARAUJO VIDAL

[Signature]

DNA. MARTA MARCHENA MARTÍNEZ

[Signature]

DNA. OLGA SOTERO PASTORIZA

[Signature]

DNA. BEATRIZ ARBONES FERNÁNDEZ

[Signature]

D. VÍCTOR LÓPEZ MENDOZA

DNA. TERESA BARRIOS CARBELLO