

HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

GRUP

AFRONTANT EL CÀNCER

Tens dubtes de com fer front al càncer?
El grup és una eina per aprendre a adaptar-nos
a la malaltia i a les seves conseqüències.

DIES: 7, 14, 21 DE MARÇ i 4 D'ABRIL

Horari: 12 a 13.30 h

Hospital Comarcal Alt Penedès

Cal inscripció prèvia

Places limitades (15 persones)

Informació i reserves:

93 200 20 99

Aprendre d'altres", percebre que no sóc l'únic que se sent així", "motivar-me a través de la milloria d'altres", "comprometre'm públicament amb el canvi"...

Per què?

El grup és una eina potent per aprendre o reforçar, a través de les experiències compartides per les seves membres, estratègies i recursos que ens ajuden a adaptar-nos a la malaltia i a les seves conseqüències, a fi d'evitar la cronificació del malestar emocional que ens pot provocar. A més, fomenta l'autonomia i el creixement personal i ens pot ajudar a millorar la comunicació amb la nostra família i dins de la parella.

Com és?

El grup estarà format per 10-15 persones i animat per la psicooncòloga de l'Hospital Comarcal de l'Alt Penedès, Alejandra Cano. A través d'exercicis pràctics i de la discussió en grup descobrirem tècniques de maneig emocional, de relaxació i de comunicació.

Quant temps dura?

El taller consta de 4 sessions d'hora i mitja cadascuna, un cop per setmana. Si no em puc comprometre a assistir a totes les sessions no és un inconvenient, m'hi puc apuntar igualment.

Data d'inici: Dilluns 7 de març de 2016

Hora: 12 h.

Lloc:

Hospital Comarcal Alt Penedès

Espirall s/n. Vilafranca del Penedès

Consultes Externes, Sala Logopèdia, Zona F

Com m'hi apunto?

Per inscriure-m'hi només cal trucar al telèfon que apareix més avall i deixar les dades de contacte:

93 200 20 99 (Adoración Pérez)