



20-21 Octubre 2018

Fin de semana para personas
con cáncer y familiares

**Aprende a
cuidarte**

Pre-programa

Día 20

- 9:30 Bienvenida e introducción
- 10:00 Importancia del autocuidado
- 10:30 Importancia del tratamiento médico
- 11:00 Descanso
- 11:30 Bases de la alimentación desde la evidencia científica.
- 12:30 Acceso aguas termales
- 14:00 Comida
- 16:00 Cuidado de la piel
- 17:00 Descanso
- 17:30 Introducción al mindfulness
- 19:00 Consejos de alimentación
- 20:00 Descanso
- 21:00 Cena
- 22:00 Tertulia

Día 21

- 9:00 Desayuno
- 9:30 Taller de relajación
- 10:30 Descanso
- 11:00 Beneficios del ejercicio. Taller de marcha nórdica
- 13:00 Ducha y descanso
- 14:00 Comida
- 16:00 Fisioterapia y cuidado de las mucosas
- 17:00 Actualización en suplementos nutricionales en oncología
- 17:30 Nutrición saludable, consejos prácticos.
- 19:00 Conclusiones y despedida



HOTEL
BLANCAFORT
SPA TERMAL ★★★★★

Comité organizador

Jordina Casademunt

Dietista-Nutricionista en IOB Institute of Oncology y en www.etselquemenjes.com

Edgar Tarrés

Creador de experiencias de bienestar, mindfulness, naturaleza, sonidos y silencios

Montserrat Abanades

Especialista en cuidados de la piel y cofundadora de Hydroskin Oncology

Ponentes

Dra Verónica Pereira

Doctora en medicina y especialista en oncología médica

Carmen Díaz

Enfermera Hospital Parc Taulí. Máster en desarrollo personal y liderazgo UAB

Mónica Mallafré

Fisioterapeuta. Especializada mastología y ginecología oncológica. Salud de la mujer Dexeus

Antonio Brieva

Monitor marcha nórdica. Fundación Walkim

Juan Manuel Martín

Farmacéutico y cofundador de Hydroskin Oncology

Coste

240€ inscripción + 145€ Hotel Blancafort **** Spa termal. Pensión completa (dos comidas, una cena y desayuno incluidos) Acceso libre a las termas.

Total: 385€

Plazas limitadas.

Dto 10% por inscripción antes del 1 de octubre

Dto 10% para parejas

contactar@hydroskinoncology.com
635 645 565 • Barcelona
www.hydroskinoncology.com

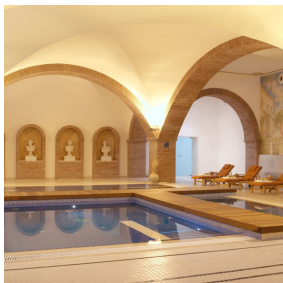
20-21 de Octubre

Fin de semana de formación para personas con cáncer y familiares

Aprenderemos cómo cuidarnos, resolver dudas, cómo prevenir y gestionar efectos secundarios, cómo implementar nuevos hábitos saludables de la mano de especialistas.



contactar@hydroskinoncology.com
635 645 565 • Barcelona
www.hydroskinoncology.com



• ¿Por qué? •
Tener mayores conocimientos sobre el cáncer nos ayuda a vivir con mayor bienestar

De repente, tras el diagnóstico, recibimos unos tratamientos que han demostrado una gran eficacia pero que generan efectos secundarios y afectan a nuestra calidad de vida.

Hay muchas pautas y hábitos contrastados con la evidencia científica y la experiencia clínica que pueden mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer.

¿Pero tenemos tiempo de aprenderlos en profundidad?

Queremos que hagas un stop y dediques dos días en un entorno relajante para profundizar y aprender nuevas pautas para gestionar el estrés, mejorar tu alimentación, cuidar tu piel, y practicar ejercicios adecuados,...



¿ A quién va dirigido?

Para personas con cáncer y familiares o cuidadores.

Este curso va dirigido para las personas que han sido diagnosticadas de cáncer, están en tratamiento o ya han terminado pero quieren adoptar hábitos saludables adaptados a sus necesidades.

También es interesante para las personas próximas (familiares o cuidadores) que pueden estar interesadas en acompañar a los pacientes en las distintas necesidades y que pueden ayudarles.

Con el objetivo de pasar un fin de semana juntos, con profesionales de la salud, para aprender buenas prácticas en la cocina y en la alimentación, realizar ejercicio juntos, aprender a cuidar de nuestra piel, sentir los beneficios de la práctica de la relajación y mejorar la gestión del estrés

