

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

El nostre objectiu principal és **ajudar, acollir, donar suport i aconsellar** a les persones que s'enfronten al diagnòstic perquè d'aquesta manera es pal·lien notòriament els efectes de l'etzibada de la desagradable notícia.

El nostre objectiu inicial és, d'una banda, **donar suport anímic i afectiu** a les persones que per primera vegada s'enfronten a aquesta lluita inesperada alleugerint els efectes emocionals del llarg procés que s'inicia quan els metges fan el diagnòstic i protocol·litzen les actuacions contra el càncer, i d'altra banda, **establir un seguiment** perquè el diagnòstic ens acompanyarà sempre més i la majoria continuarem lligades **al procés de curació tant físicament com psicològicament**.

Comptem amb diferents plans d'actuació als que es poden adherir les persones afectades de càncer de mama:

- **EI PLA DE MILLORA FÍSICA I EMOCIONAL** és un programa de psicoteràpia.

L'objectiu d'aquest programa és acompanyar i ajudar a les persones amb càncer i als seus familiars a poder entendre la malaltia i a minimitzar el dolor emocional que pot produir.

A través de **sessions individuals i grupals**, es crea un espai d'aprenentatge continuat on les persones afectades de càncer es poden expressar, reflexionar i analitzar sobre com viuen la malaltia, els tractaments i els processos de recuperació.

Les sessions van a càrrec del **Ricard Díaz Mallofrè**, psicoterapeuta clínic i entrenador de desenvolupament personal, amb una extensa trajectòria en el camp terapèutic de l'ajuda i el suport, amb seguiment i assessorament tant individual com grupal en matèria de salut.

- **EI PLA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

El projecte de **Tallers d'alimentació saludable** neix amb una intencionalitat molt

concreta: **Conscienciar la població de la necessitat de seguir una alimentació sana i absolutament equilibrada.**

Els tallers d'alimentació saludable són impartits per professionals experts en aquesta matèria, que proporcionen la informació necessària i alhora posen en pràctica receptes per a la iniciació de l'alimentació amb consciència.

Objectius

Comprendre què és i com fer una dieta alcalina.

Aprendre conceptes nous, com ara superaliments: Què són, per a què serveixen i els seus beneficis.

Donar a conèixer el Raw Food (l'alimentació viva) o la Fitoteràpia.

Aprendre tècniques de cocció per no perdre els nutrients ni les vitamines.

Conscienciar de la importància de la sinergia en l'alimentació, combinació idònia per a una millor absorció de nutrients, minerals i vitamines.

Aprendre com incorporar aliments anticancerígens d'una forma senzilla.

Saber equilibrar entre els aliments alcalins* i àcids a les receptes.

En aquest programa hi intervenen diferents nutricionistes, com ara la **Pilar Sala Coch**, dietista i nutricionista amb una àmplia experiència en nutrició oncològica i el cuiner Javier **Andrés Medvedovsky d'Espiritual Chef**, especialitzat en cuina Raw Food, i també l'especialista en pans de blat sarraí, **Jordi Xavier Bosch de Mamafermenta**.

- **PLA NO ESTÀS SOLA**, és l'objectiu principal del Grup Iris!

El nostre objectiu és que la persona afectada pel càncer de mama se senti acompanyada en tot moment per un grup de voluntàries, moltes de les quals hem passat per tot el procés que comporta aquesta malaltia, i sabem com ens hem sentit i sentim davant de cada situació. I és per això que sabem quan i com ajudar-les, donant-los **acompanyament** i **serenor** quan més ho necessiten.

Escoltem, acollim, donem suport i si veiem que la persona necessita suport professional li expliquem tot el que el Grup Iris els pot oferir. I si cal, concerten entrevistes o cites amb els professionals que col·laboren amb l'associació.

Els nostres serveis van adreçats a persones afectades de càncer de mama i a les seves famílies i es basen en fer un acompanyament emocional, teràpies per tal de millorar de les seqüeles dels tractaments i educació en hàbits saludables.

Contacto

Lídia Albert Riera - 972 918532 - 633 055 757 - contacte@grupiris.cat

Fecha de última actualización del recurso

18/01/2022

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Pi i Margall 12 17600 Figueres Figueres Girona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.grupiris.cat>

<http://Grup Iris>

<http://INSTAGRAM: @grupiris>

Imagen del Recurso

