

CUIDAR-SE PER VIURE DONES MÉS ENLLÀ DEL CÀNCER DE MAMA

ORGANITZA

Unitat de Patologia Mamària
Consorti Sanitari de Terrassa

SECRETARIA TÈCNICA

Lídia Aguilera
FUNDACIÓ JOAN COSTA ROMA
T. 93 731 00 07 ext. 1892
sjornades@cst.cat



Divendres, 27 de febrer de 2026 de 8,30 a 17 h

CUIDAR-SE PER VIURE: DONES MÉS ENLLÀ DEL CÀNCER DE MAMA

PRESENTACIÓ

La Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital Universitari de Terrassa organitza, per segon any consecutiu, la jornada “**Cuidar-se per viure: dones més enllà del càncer de mama**”, un espai de trobada, reflexió i aprenentatge adreçat a dones amb patologia mamària i a professionals vinculats a l'atenció integral del càncer de mama.

Aquesta jornada neix amb la voluntat d'acompanyar a les dones amb càncer de mama, així com d'oferir als professionals eines i mirades actualitzades per millorar la qualitat de vida després del diagnòstic. El focus se situa en **l'autocura conscient, l'empoderament, la prevenció i la reducció del risc de recaiguda**, des d'una perspectiva integral i basada en l'evidència.

El programa s'estructura en sessions pràctiques i vivencials que aborden aspectes clau del procés de recuperació: la sexualitat, l'alimentació, l'impacte cognitiu dels tractaments, l'activitat física adaptada, la gestió emocional, el moviment corporal i el moment vital que s'obre quan finalitzen els tractaments adjuvants.

La jornada vol ser un espai segur, humà i enriquidor, que faciliti el diàleg entre dones i professionals, fomenti l'intercanvi d'experiències i contribueixi a una visió més global, sensible i personalitzada de l'atenció a la patologia mamària.

El nostre objectiu és clar: **cuidar per viure millor**, oferint recursos reals per construir una vida plena després del càncer i reforçant la xarxa de suport al voltant de les dones que han viscut aquesta experiència.

Lidia Menchen Palau

Sílvia Luna Sánchez

Lourdes Ferri Rodríguez

Equip organitzador Unitat de Patologia Mamària
Hospital Universitari de Terrassa

CUIDAR-SE PER VIURE: DONES MÉS ENLLÀ DEL CÀNCER DE MAMA

PROGRAMA DELS TALLERS

8,30 h

RECEPCIÓ

8,45 h

INAUGURACIÓ

Representant de la direcció

Lídia Menchen Palau. Infermera de la Unitat de Patologia Mamària. Consorci Sanitari de Terrassa (CST)

9,00 h

APRENDRE A LLEGIR ETIQUETES. LA IMPORTÀNCIA DELS DISRUPTORS ENDOCRINS

Alba Perdiguer Gómez. R4 Ginecologia i Obstetrícia del CST. Atenció amb perspectiva de gènere

10,00 h

SEXUALITAT I CÀNCER. MIRADA CONJUNTA DES DE LA SEXOLOGIA I LA FISIOTERÀPIA

Lídia Menchen Palau. Infermera de la Unitat de Patologia Mamària. CST

Cristina Campos Martí. Fisioterapeuta. CST

11,00 h

BREAK SALUDABLE

11,30 h

CHEMOBRAIN, ENTENDRE I RECUPERAR L'AGILITAT MENTAL DURANT I DESPRÉS DEL CÀNCER

Sara Pons Barber. Infermera Oncològica experta en medicina integrativa i psiconeuroimmunòloga

12,30 h

ALIMENTACIÓ I CÀNCER: MITES I REALITATS

Anna Gispert Muñoz. Nutricionista i Dietètica. Salut i Més. CST

13,30 h

DINAR

14,45 h

PRESENTACIÓ NOVA EDICIÓ PROGRAMA PACIENT EXPERT EN CÀNCER DE MAMA

Lídia Menchen Palau. Infermera de la Unitat de Patologia Mamària. CST

15,00 h

TALLER DE MINDFULNESS: EINES PRÀCTIQUES PER AL BENESTAR EMOCIONAL EN EL PROCÉS ONCOLÒGIC

Ramón Guàrdia Meca. Terapeuta Màster en relaxació meditació i Mindfulness

16,00 h

EXERCICI DURANT I DESPRÉS DEL TRACTAMENT: PERQUÈ I QUÈ PUC FER

Silvia Ortega Cebrián. Fisioterapeuta, Docent i Investigadora

17,00 h

CLOENDA

CUIDAR-SE PER VIURE: DONES MÉS ENLLÀ DEL CÀNCER DE MAMA

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS 25€*

(Inclou tallers, esmorzar i dinar)

Transferència a la Fundació Joan Costa Roma:

ES66 0182 6035 4002 0000 4941

Indicar Taller UPM + Nom

Emplenar el formulari [QR](#)

S'ha d'enviar el justificant de pagament de la inscripció a: sjornades@cst.cat



AMB EL SUPORT DE



Inscripcions gratuïtes per a **professionals CST. Inclou part teòrica i esmorzar. Inscripcions [AQUÍ](#)*

Aforament limitat. Els participants seran admesos per rigorós ordre d'inscripció.

Els assistents taller tindran una tarifa reduïda del pàrquing de 1,5€/dia.