

Calendario del compromiso con la comunidad

calendario 659
Del 27 de enero
al 2 de febrero de 2019
CONTACTO
calendario@clarin.com

PARA AYUDAR ESTA SEMANA

Pequeños Pasos

-
-**Contacto:** María Florencia Pascuzzo
-**Ubicación:** Loma Hermosa, Bs. As.
-**Teléfono:** (011) 4747-5224

-**Mail:** florenciap@pequenospasos.com.ar
-**Web:** www.pequenospasos.com.ar
-**Cantidad de beneficiarios:** 500
-**Actividades que realizan:** ONG creada en 2007 para dar respuesta a la problemática de la exclusión social, abordándola desde sus distintas áreas: educación, salud, nutrición, trabajo e

integración.

-**Necesidades:** lentejas, azúcar, fideos, ropa de niños en buen estado y actual (de 0 a 12 años), ropa de mujeres en buen estado y actual.

Encontrá más organizaciones para ayudar en:
www.quieroayudar.org

SALUD

Para cuidarse mejor

Desde hace más de 20 años, la *Fundación Sales* ofrece talleres gratuitos de autocuidado para pacientes con cáncer y sus familias y cuidadores. Técnicas para mejorar la calidad de vida y la importancia de escucharse entre todos.

Cuando alguien recibe un diagnóstico de cáncer, el impacto de la noticia alcanza también a su familia, a sus amigos y a su entorno. Nadie permanece indiferente: se producen cambios en distintos ámbitos de la vida y surgen emociones y dificultades nuevas. En estas circunstancias, el intercambio de experiencias entre personas que pasan por situaciones similares y el acercamiento a nuevas técnicas que ayuden a mejorar el estado físico y emocional, pueden jugar un rol muy importante durante los tratamientos.

Por eso, a través de su programa *Cáncer con Ciencia*, la *Fundación Sales* ofrece talleres de autocuidado para pacientes con cáncer, sus familiares y cuidadores. Se trata de un servicio gratuito liderado por Mónica Chaves y Susana Blum, ambas psicólogas y psicooncólogas. Nutrición, gimnasia relax y yoga, son algunas de las actividades que se desarrollan en estos talleres a los que asisten personas en distintos estadios y localización de la enfermedad. Desde el año pasado, además, se brindan



FOTO: ALBA BARELLI

Calidad de vida. Los talleres de autocuidado son gratuitos y se dictan de forma semanal en el Colegio Champagnat de Buenos Aires.

también a chicos con cáncer de 4 a 12 años.

“Con frecuencia vemos en el grupo familiar, cuando a una persona le diagnostican cáncer, cierta tendencia a sobreprotegerla. Esto es: no darle toda la información o mantenerla alejada de las noticias difíciles. Así se van formando divisiones dentro de la familia”, explica Chaves. Y agrega: “Es mejor aprender a tomar decisiones en conjunto, escuchándose y evaluando todas las ideas. Saber no sólo qué piensa sino también qué siente cada

uno de los miembros alivia la soledad y la preocupación”.

Creada en 1976 por Arturo Prins, la *Fundación Sales* tiene por misión apoyar la investigación científica en la lucha contra el cáncer y acompañar a los pacientes y familiares para mejorar su calidad de vida. Hoy, gracias a sus socios benefactores, apoya el trabajo de científicos en el país, promueve el conocimiento como vía para el desarrollo y alienta la difusión y la divulgación a través de diferentes publicaciones.

DIRECTORIO

-
• **Fundación Sales**
0810-333-0045
FB: [fundacionsales.argentina](https://www.facebook.com/fundacionsalesargentina)
TW: [@fundacion_sales](https://twitter.com/fundacion_sales)
info@sales.org.ar
www.sales.org.ar
www.cancerconciencia.org.ar

ACERCA DE LA FUNDACIÓN SALES

-
Apoyar la investigación científica en la lucha contra el cáncer y acompañar a los pacientes y familiares para mejorar su calidad de vida. Tal es el propósito de la *Fundación Sales*, una organización sin fines de lucro creada en 1976 que gracias al aporte de donantes financia el trabajo de científicos en el país, promueve el conocimiento para el desarrollo y alienta la divulgación a través de publicaciones.

TALLERES DE AUTOCUIDADO

-
En los Talleres de Autocuidado de la *Fundación Sales* se pueden recibir orientaciones en nutrición, practicar Reiki, gimnasia relax, masajes y yoga, entre otras cosas. Los encuentros son gratuitos y se realizan los sábados en el Colegio Champagnat de Buenos Aires (Marcelo T. de Alvear 1600). Para más información, llamar al **0810-333-0045** o escribir a info@cancerconciencia.org.ar