

Calendario del compromiso con la comunidad

CONTACTO
calendario@clarin.com

PARA AYUDAR ESTA SEMANA

Merendero Madre Teresa Dique Luján

-**Responsable:** Patricia Neil
-**Ubicación:** Tigre, Buenos Aires.
-**Teléfono:** 1140224479

-**Email:** pataneil@yahoo.com.ar
-**FB:** @MerenderoMadreTeresaDiqueLujan
-**Actividades que realizan:** casa comunitaria dedicada a mejorar la calidad de vida de los niños, los adolescentes y las familias del lugar. Brindan alimentos, cuidados para la salud, educación, ropa, capacitaciones y realizan talleres de juegos,

artes y huerta.

-**Necesidades:** alimentos no perecederos, útiles escolares, ropa en buen estado, materiales de construcción para realizar mejoras edilicias.

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

SALUD

Una comunidad terapéutica

Todos los sábados en el Colegio Champagnat de la Ciudad de Buenos Aires, la *Fundación Sales* ofrece talleres gratuitos de autocuidado para pacientes con cáncer y sus familias. Herramientas y apoyo para complementar el tratamiento.

A comienzos del 2018, Noemí fue diagnosticada con cáncer. Comenzó su tratamiento siguiendo las recomendaciones de su médico, pero pronto sintió que necesitaba complementar el tratamiento con otras prácticas que la ayudaran a sobrellevar la enfermedad. Así fue como se acercó a *Cáncer con Ciencia*, un programa de la *Fundación Sales*, y se sumó a los grupos de autocuidado que la organización ofrece de forma gratuita para los pacientes y sus familias.

“Vine acá pensando que buscaba la palabra de una psicóloga que me diera fuerzas, herramientas para manejar este tema doloroso, pero después de haber tenido contacto con la Fundación me enteré de que había otras actividades, como gimnasia, reiki y nutrición, que me han hecho mucho bien”, repasa Noemí. Los grupos de autocuidado se reúnen todos los sábados por la mañana en el Colegio Champagnat de Buenos Aires (ver recuadro) y, si bien son gratuitos, requieren inscripción previa.

Una de las actividades que



FOTO: ALBA BARELLI

Espacio común. Nutrición, gimnasia relax y yoga, son algunas de las actividades que se brindan en los grupos de autocuidado.

se desarrolla es la de gimnasia relax y masajes, bajo la coordinación de María Cecilia Ardoy. “Trabajamos fundamentalmente sobre las cualidades físicas como movilidad articular, flexibilidad muscular, la respiración y la postura. Sobre una armonización general del cuerpo”, explica Ardoy. También se brindan sesiones de reiki y un espacio de diálogo con el Dr. Miguel Samec para evacuar las dudas o inquietudes que puedan tener los pacientes acerca de sus tratamientos.

“En los talleres de auto-

cuidado se aborda el tema del cáncer con una mirada integral sobre la persona y su entorno, complementando el tratamiento indicado por el profesional médico con terapias alternativas, contención psicooncológica, ejercitación y nutrición”, explican desde la ONG. Y concluyen: “Pero, por sobre todas las cosas, se complementa con la creación de un espacio común en donde la solidaridad es el hilo conductor entre profesionales y asistentes”. Se trata, en suma, de una comunidad de construcción terapéutica.

DIRECTORIO

- **Fundación Sales**
0810-333-0045
FB: /fundacionsales.argentina
TW: @fundacion_sales
www.sales.org.ar
info@cancerconciencia.org.ar
www.cancerconciencia.org.ar

TALLERES

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

SOBRE 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 es la misión de la *Fundación Sales*, una organización sin fines de lucro creada en 1976 por Arturo Prins 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.