

# Programa Tenim cura de tu



## Els fonaments

Un dels eixos més importants de la Formació Corporativa ICO és el de contribuir al benestar personal i professional a través d'accions que promoguin el compromís i un desenvolupament integral.

## El nostre objectiu

Des de Formació Corporativa volem posar en marxa diferents activitats d'educació per a la salut i auto cura per tal que el nostre benestar físic i emocional contribueixi a un treball de qualitat i calidesa amb els nostres pacients.

## La nostra proposta

T'oferim una oferta formativa voluntària gratuïta i de qualitat enfocada a l'auto cura, amb tallers, cursos i sessions úniques on gaudir de l'experiència d'exercitar el cos i la ment des de un enfoc holístic.

**Si vols cuidar-te, aquest és el teu programa**

**T'hi apuntes?**



# CATÀLEG PROGRAMA TENIM CURA DE TU HOSPITALET

## PRIMERA EDICIÓ 2019

### AUTO CURA EN PREVENCIÓ CONTRA EL CÀNCER

Dins el **Programa Tenim cura de tu**, hem dissenyat per a vosaltres un programa formatiu voluntari on line gamificat, per a la promoció de l'educació per la salut i la prevenció del càncer per a tots els professionals ICO.

Els cursos s'estructuren seqüencialment en un primer mòdul bàsic, **Prevençió primària i programes de cribatge**, seguit de **Prevençió del càncer de còlon**, **Prevençió del càncer de mama** i **Prevençió del càncer de coll uterí**.

La realització del primer permet l'accés als específics, podent escollir aleatòriament en funció dels interessos.

**Modalitat:** on line

**Duració:** 1 hora cada mòdul

**Dates de realització:** De l'1 d'abril al 31 de maig de 2019

**Aula Virtual E-Oncologia**



### POSTURAL TRAINING

Amb **Postural Training** pretenem treballar el manteniment físic per tal de millorar la postura en un nivell avançat, cuidar l'esquena i les extremitats, i mantenir la musculatura en un estat òptim per optimitzar resistència i qualitat de vida durant l'activitat professional i quotidiana.

**Modalitat:** mixta

**Horari:** dilluns, de 15:30 a 16:30 hores.

**Distribució sessions i duració:** 11 hores, 3h on line i 8 presencials, els dilluns 1,8,29 d'abril, 6,13,20,27 de maig i 3 de juny de 2019.

**Lloc:** Antic Hall ICO Hospitalet

**Docent:** Mirna Padré (Fisiogestió)

### YOGA TIBETÀ

**Lu** significa cos i **Jong** significa entrenament o transformació. La pràctica de **Lu Jong** treballa simultàniament amb el cos, la ment i la energia. La combinació de forma, moviment i respiració ens ajudarà a alliberar bloquejos i a millorar el nostre benestar en totes les dimensions

**Modalitat:** presencial

**Horari:** Dimarts de 15:15 hores a 16:15 hores.

**Distribució sessions i duració:** 8 hores; els dimarts 2,9,23 i 30 d'abril, 7,14,21 i 28 de maig de 2019.

**Lloc:** Antic Hall ICO Hospitalet

**Docent:** M<sup>a</sup> Victòria Massana (Fisiogestió)

### ESQUENA SANA

Exercicis de tonificació, relaxació, estiraments i específics, per grups reduïts, amb lesions diagnosticades.

**Modalitat:** mixta

**Horari:** dimecres, de 15:30 a 16:30 hores

**Distribució sessions i duració:** 13 hores, 5h online i 8 sessions presencials d'una hora, els dimecres 3, 10,24 d'abril,8,15,22,29 de maig i 6 de juny de 2019.

**Lloc:** Antic Hall ICO Hospitalet

**Docent:** Mirna Padré (Fisiogestió)

### MICROGIMNÀSTICA:

És un tècnica de gimnàstica restauradora que permet la recuperació de l'elasticitat, flexibilitat i la reeducació postural

**Modalitat:** presencial

**Horari:** dijous de 15:30 a 17:00 hores.

**Distribució sessions i duració:** 12 hores, els dijous 4,11 i 25 d'abril, 9,16,23,30 de maig i 7 de juny de 2019

**Lloc:** 1<sup>a</sup> sessió Càncer Center; resta de sessions: Antic Hall

**Docent:** Teresa Escobedo

### LES ICO MASTERCLASS

Durant tot l'any t'oferim sessions úniques on gaudir de l'educació per a la salut i la pràctica de l'exercici a través de tallers de diferents disciplines i tècniques.

**Publicació trimestral**

### Espais i materials

Les sessions teòriques es realitzaran a les **Aules de Formació** de cada centre i les sessions pràctiques en espais habilitats. El material necessari per a realitzar l'activitat pràctica podrà ser una estoreta individual (o tovallola) i roba còmoda.

### Condicions

Totes les activitats són de caràcter **voluntari** i han de realitzar-se fora de la jornada laboral. Es financen des de la Unitat de Formació Corporativa

i la seva realització podrà compensar-se com a hores de formació voluntària

### Inscripció

Per inscriure't a l'activitat/s del teu interès, envia'ns un correu a [formacio@iconcologia.net](mailto:formacio@iconcologia.net). El termini finalitzarà el proper **20 de març de 2019**

Les edicions i el grups es realitzaran en funció del nombre de persones interessades.

### Per a més informació:

**Formació Corporativa. Direcció per a les Persones.**

**Institut Català d'Oncologia**

Gran Via de L'Hospitalet 199-203 | 08908 L'Hospitalet de Llobregat | 93 260 74 60  
[formacio@iconcologia.net](mailto:formacio@iconcologia.net) | <http://ico.gencat.cat> | [www.facebook.com/ICONoticies](http://www.facebook.com/ICONoticies)