



Associació d'empordaneses afectades de càncer de mama

MEMÒRIA 2020

isGrupIrisGrupIrisGrupIris

ÍNDEX

LA NOSTRA ENTITAT

- Història..... 3
- Filosofia i objectius..... 4
- Què fem..... 5

ACTIVITATS 2020

1. **PLA DE MILLORA FÍSICA I EMOCIONAL..... 7**
 - Sessions psicoteràpia..... 8
 - Sessions fisioteràpia..... 9
 - Drenatge limfàtic..... 10
 - Acupuntura..... 11
 - Teràpies integratives..... 12
2. **PLA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE..... 13**
 - Sessions..... 14
3. **5ª CURSA DE LA DONA DE FIGUERES**
 - Història de la cursa.....15
 - 5ª edició.....16
 - Patrocinadors i col·laboradors..... 18

LA NOSTRA ENTITAT

HISTÒRIA

L'any 2013 neix **Grup Iris, Associació d'empordaneses afectades de càncer de mama a Figueres.**

L'entitat es va fundar després que un grup de dones afectades de càncer de mama que es trobaven periòdicament per tal de donar-se suport i poder compartir vivències sobre la malaltia, van observar que a la comarca no existia cap entitat que les agrupés i les acollís, i van decidir omplir aquest buit.



Amb aquesta finalitat va néixer **Grup Iris**, una associació creada per poder donar abric a totes aquelles persones que s'enfronten a la mateixa situació que elles i ajudar-les a cobrir les necessitats emocionals i físiques que deriven d'aquesta malaltia.

3

Avui, tot i ser una associació relativament jove, ja en formen part d'ella prop de **200 sòcies i socis, dels quals una setantena som dones afectades.**

Som un **grup heterogeni d'edats compreses entre els 28 i els 70 anys**, amb diferent pensament polític, interessos diversos i nivell d'estudis o d'integració en el mercat laboral també diferents. **Però tenim un important nexa comú: sobreviure al càncer.**

FILOSOFIA

Poder compartir l'experiència adquirida durant el procés de tractament de la malaltia amb altres persones afectades, per tal d'afrontar aquesta llarga i dura etapa de la vida amb més força i confiança.

La nostra experiència personal ens ha fet arribar al convenciment de que "ningú t'entendrà tan bé com ho podrà fer una persona que ha passat per la teva mateixa situació".

OBJECTIUS

El nostre objectiu principal és **ajudar, acollir, donar suport i aconsellar** i, en la mesura que sigui possible, educar 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.



4

El nostre objectiu inicial és, d'una banda, donar suport anímic i afectiu a les persones que per primera vegada s'enfrontaven 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.

QUÈ FEM

- Donar suport emocional a les persones afectades, compartint experiències des de l'inici de la diagnosi.
- Donar-nos a conèixer a la població per arribar a tot arreu i d'aquesta manera ser accessibles a tothom qui s'inicia en aquest procés.
- Promoure estratègies proactives d'enfrontament del diagnòstic i del procediment de curació.
- Afavorir la participació en el grup i l'autoajuda.
- Fer acompanyament a visites tant d'oncologia com de cirurgia, proves, estades hospitalàries.
- Gestionar convenis amb professionals per a les sessions de rehabilitació, tractaments integratius, tractament limfedema, etc. que no queden cobertes per la sanitat pública.
- Suport i assistència psicològica amb teràpies de grup i individualitzada.
- Programar activitats periòdiques impartides per professionals (xerrades formatives, taules rodones, tallers, activitats físiques...).
- Organització de la cursa benèfica anual del mes de novembre: La Cursa de la Dona de Figueres.
- Donar continuïtat als actes del 19 d'octubre, Dia Internacional del Càncer de Mama.
- Promoció de tallers de creixement personal (meditació, ioga, alimentació, manualitats)
- Realitzar donacions a equips d'investigació perquè puguin desenvolupar els projectes relacionats amb el càncer de mama i col·laborar amb hospitals, institucions i altres equips mèdics implicats en la cura de la salut.



ACTIVITATS

2020

1. PLA DE MILLORA FÍSICA I EMOCIONAL

Sessions d'acompanyament i ajut a persones afectades de càncer de mama i a familiars

Descripció

Un espai d'aprenentatge continuat on les persones puguin expressar, reflexionar i analitzar com viuen la malaltia i valorar si existeixen dificultats i resistències que condueixin a l'esgotament emocional.

Amb aquesta iniciativa es pretén ajudar les persones amb càncer i els familiars a poder entendre la malaltia i a minimitzar el dolor emocional que pot produir. D'aquesta manera es pretén que les persones afectades trobin noves motivacions que els ajudin en el procés de recuperació de la malaltia a partir de dinàmiques individuals i grupals on s'exposin continguts teòrics i s'analitzi com cadascú viu el seu procés de recuperació o tractament de la malaltia.

7

Objectius

- Ajudar les persones amb càncer i els familiars a poder entendre la malaltia i a minimitzar el dolor emocional que pot produir.
- Crear un espai d'aprenentatge continuat on les persones afectades de càncer puguin expressar, reflexionar i analitzar com viuen la malaltia.
- Oferir noves motivacions a les persones afectades per ajudar-les en el procés de recuperació de la malaltia.
- Analitzar com cadascú viu el seu procés de recuperació o tractament de la malaltia a partir de dinàmiques individuals i grupals.

SESSIONS PSICOTERÀPIA

Les sessions es van fer a càrrec de **Ricard Diaz Mallofré**, 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.

- ❖ Es van realitzar **sessions grupals mensuals** de dues hores de duració cadascuna des del mes de febrer fins al desembre del 2020. Cada una d'elles se centra en una temàtica diferent.
- ❖ A partir d'aquí, les sessions d'acompanyament es van fer el tercer dijous de cada mes i a partir del confinament es segueixen fent on line.
- ❖ A banda de les sessions grupals, es van dur a terme **sessions individuals** (també on line des del confinament), per tal que el psicoterapeuta clínic pogués fer un seguiment personalitzat de les persones afectades de càncer.



| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST TOTAL |
|--------------|----------------------|----------------|-----------------|--------------------|
| PSICOTERÀPIA | Ricard Diaz Mallofré | 9 Grupals | 62 participants | 1010,00€ GRUP IRIS |
| | | 25 Individuals | 25 participants | Cost 0€ / usuaris |

SESSIONS FISIOTERÀPIA

Prevenir, preparar, mantenir i rehabilitar les seqüeles després el tumor són els principals beneficis d'aquestes sessions amb el fisioterapeuta.

Així, és possible condicionar el nostre cos per afrontar millor una operació d'aquest tipus, ajudar a que les cicatrius després de la intervenció no afectin l'elasticitat de la pell, així com en els casos de limfedemes, una inflamació al braç com a conseqüència de la extirpació dels ganglis limfàtics de l'aixel·la.



9

A més, la cirurgia de càncer de mama o els tractaments amb radioteràpia poden fer que el pacient no tingui la mateixa mobilitat que abans en les seves extremitats superiors, pel que és recomanable la fisioteràpia. A l'igual que en els casos de recuperació de la capacitat respiratòria després d'una operació d'aquest tipus o causa dels tractaments pertinents de quimioteràpia.

Per si fos poc, en el cas d'una reconstrucció mamària, el nostre fisioterapeuta pot facilitar-nos una sèrie d'exercicis per afavorir la relaxació i millorar l'adaptació dels expansors que ajuden a que la pell i el teixit subcutani dilatin, per fer forat i albergar la pròtesi mamària definitiva.

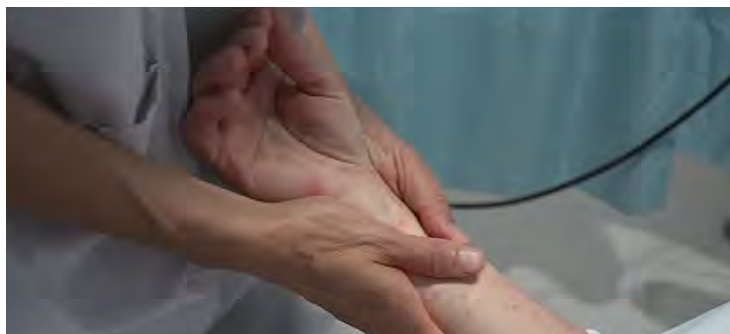
- ❖ **Anna Ferrer**, fisioterapeuta i osteòpata diplomada, amb una llarga trajectòria en el seu camp, amb seguiment i assessorament tant individual com grupal en matèria de salut.

| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST GRUP IRIS | COST ASSISTENTS |
|--------------|-------------|-------------|-----------------|----------------|-----------------|
| FISIOTERÀPIA | Anna Ferrer | 86 sessions | 86 participants | 3100,00€ | 0€ |

DRENATGE LIMFÀTIC

El limfedema és l'acumulació anormal de líquid en el teixit tou a causa d'una obstrucció en el sistema limfàtic. Es produeix en el braç per la interrupció dels vasos sanguinis limfàtics a nivell de l'aixel·la.

És un trastorn crònic i progressiu, per la qual cosa és fonamental la seva prevenció i tractament per mantenir-lo controlat, ja que el 75% dels casos apareixen durant el primer any de la cirurgia.



La idea d'aquest projecte, a partir d'un conveni amb la Fundació Salut Empordà i amb el Centre Integral Salut, és poder oferir sessions personalitzades de tractament amb una fisioterapeuta especialitzada per tal que les persones afectades de limfedema o susceptibles de patir-lo puguin gaudir d'una millor qualitat de vida.

❖ Presentació dels terapeutes:

- **Fundació Salut Empordà.** Especialistes fisioterapeutes de l'Hospital de Figueres.
- **Centre Integral Salut.** Especialistes fisioterapeutes centre privat especialitzat.

| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST GRUP | COST ASSISTENTS |
|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|-----------------|
|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|-----------------|

| | | | | IRIS | |
|-----------|---|-------------|-------------|----------|----|
| LIMFEDEMA | Fundació Salut Empordà Centre Integral Salut | 56 sessions | 56 persones | 1400,00€ | 0€ |

ACUPUNTURA

En el cas de el càncer de mama, l'acupuntura pot ajudar a la qualitat de vida del pacient durant el seu tractament. Els símptomes més freqüents que es tracten amb acupuntura són nàusees, fatiga, sufocacions, mal d'articulacions i el limfedema (no es posa les agulles en el mateix costat del braç on apareix l'edema).

Se sol tractar amb les agulles d'acupuntura de diàmetre molt fi i de vegades també amb electro estimulació. El millor és sempre un tractament d'acupuntura abans de la sessió de quimioteràpia i fins i tot setmanalment si persisteixen les símptomes.

11

❖ Presentació del terapeuta:

- **Centre 1 Cel Teràpies.** Especialista acupuntor Àlex Padilla.

| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST IRIS | GRUP | COST ASSISTENTS |
|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|------|-----------------|
|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|------|-----------------|

| | | | | | |
|------------|-----------------------|-------------|-------------|----------|---|
| ACUPUNTURA | Centre 1 Cel Teràpies | 73 sessions | 73 persones | 2920,00€ | 0 |
|------------|-----------------------|-------------|-------------|----------|---|

TERÀPIES INTEGRATIVES

Les teràpies integratives per a la millora de la qualitat de vida, sovint són un complement de la medicina convencional.



12

Tracten **l'aspecte físic, psíquic i emocional de la persona com un tot**. Diversos estudis

mostren que un percentatge elevat de persones que han sobreviscut al càncer de mama, han rebut, com a mínim, una teràpia complementària en el decurs de la malaltia.

En aquest mateix sentit, diverses fonts científiques han acreditat que la pràctica d'algunes activitats és molt eficaç per lluitar contra el càncer. El reiki, la reflexoteràpia, els quiromassatges, les Flors de Bach, la reflexoteràpia podal, els tallers de manualitats, entre d'altres, són eines a disposició de tots els ciutadans, però són tractaments i/o activitats no inclosos en la salut pública.

❖ Presentació del terapeuta: **Mercè Gascón**

| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST GRUP IRIS | COST ASSISTENTS |
|-----------------------|--------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| TERÀPIES INTEGRATIVES | Mercè Gascón | 10 sessions | 10 | 350,00€ | 0€ |

2. PLA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Descripció

Grup Iris sempre ha cregut en la importància de transmetre i donar a conèixer tot allò que
aporti més qualitat de vida tant a les persones que estan afectades de càncer de mama com
a la resta de la població, a partir de la difusió de la informació necessària per a la prevenció.

13

El projecte de **Tallers d'alimentació saludable** neix partint d'aquesta idea i 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.

SESSIONS

PILAR SALA

Pilar Sala Coch és dietista i nutricionista formada a ISMET – Barcelona i a l'Institut Sant Godens de França, és diplomada en quiromassatge, teràpia Gerson, api teràpia, hidroteràpia i compta amb una àmplia experiència en nutrició oncològica, en alimentació infantil i en cosmètica natural. 14

ESPIRITUAL CHEFF

Javier Andrés Medvedovsky, El 2001 va obtenir el títol de "Professional Gastronòmic" atorgat pel IAG, Institut Argentí de Gastronomia de Buenos Aires. Especialitzat com a Oficial Panader i amb estudis de Cuina Japonesa, entre d'altres.

MAMAFERMENTA



| ACTIVITAT | TERAPEUTA | SESSIONS | Nº ASSISTENTS | COST | COST |
|-----------|-----------|----------|---------------|-----------|------------|
| | | | | GRUP IRIS | ASSISTENTS |

| | | | | | |
|--------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------|
| TALLER ALIMENTACIÓ | Pilar Sala | 1 sessions | 79 participants | | |
| TALLER RAW FOOD | Javier Medvedovsky | 1 sessió 1sessió OnLine | 37 participants 57 participants | | |
| MAMAFERMENTA | | 1 sessió | 25 participants | | |
| TOTAL | | | 198 participants | 1084,97€ | 0€ |

En Jordi imparteix tallers de pa sense gluten des de 2012 a Barcelona i des d'abril de 2019 és especialista en pans de blat sarraí per a la seva venda.

3. 5a CURSA DE LA DONA DE FIGUERES

Història

15

Aquest projecte neix l'any 2016 amb la voluntat de l'associació d'organitzar un petit acte esportiu adreçat a dones i nenes que vulguin dedicar un matí a la pràctica de l'esport en grup.

En començar a donar forma al projecte sorgeixen idees per tal d'anar més enllà d'aquest acte i s'organitzen entrenaments conjuntament amb el **Club Atletisme Figueres** a partir del setembre dos dies a la setmana generant-se dos grups un de dones que caminaven i un altre de dones que corrien. Grups que enguany segueixen existint i segueixen practicant esport en grup.



La primera **Cursa de la Dona Vila de Figueres** va tenir lloc el **27 de novembre de 2016**, la segona el **12 de novembre de 2017** amb la participació de **3.342 i 4715 nenes, joves i dones**, respectivament i un munt de col·laboradors homes en forma d'inscripcions virtuals i voluntaris.



En l'organització de la Cursa **van col·laborar més de 200 voluntaris/àries**. Vam comptar amb **més de 40 empreses i entitats col·laboradores**.

L'Ajuntament de Figueres va donar suport tant econòmic com a tots nivells en l'organització prèvia i el mateix dia de la Cursa (subvenció, cessió d'espais, de magatzem, material, recursos humans,....)

5A EDICIÓ/ ANY 2020

Vist l'èxit i la demanda de la primera, segona, tercera i quarta edició, **aquesta última amb 5.500 dones participants i uns 400 voluntaris**, aquest any ens hem hagut de reinventar degut a la situació generada per la Covid-19 i que no ha permès fer la cursa tal i com la coneixem.

16



Per aquest motiu, **Grup Iris** va decidir seguir endavant aquest any 2020 **amb el projecte virtual**, per tal de mantenir el caliu del que representa la Cursa de la Dona de Figueres i poder oferir la venda de la samarreta d'enguany per tal d'obtenir-ne el millor benefici possible i poder així subsistir durant l'any per fer possible la nostre fita de destinar tots els ingressos a donar suport a les persones afectades de càncer de mama i fer-los-hi, en la mesura del possible, la vida més fàcil després de conèixer

la malaltia. Tot s'ha treballat virtualment des del moment que es va saber que no seria possible fer-la.

OBJECTIUS

- ✓ Continuar donant a conèixer Grup Iris en la demarcació de Girona.
- ✓ Visualitzar les capacitats i potencialitats de les dones afectades més enllà de la malaltia.

Seu social: Pi i Maragall, 5, 1r
17600 Figueres

Tel.: 633055757
E-mail: contacte@grupiris.cat



- ✓ Potenciar els hàbits saludables amb la pràctica de l'esport adaptat a les possibilitats de cadascú.
- ✓ Donar continuïtat a un esdeveniment festiu-esportiu a la ciutat de Figueres, que l'any passat va ser rècord de participació ciutadana i que aquest any, en format virtual, hem volgut fer-la però de manera virtual i adaptada a la situació sanitària.
- ✓ Recaptar diners per oferir millores en la salut i el benestar de les sòcies afectades i per la investigació.

Activitats prèvies principals

- ✓ Tramitar les sol·licituds de suport de col·laboradors, Ajuntament i altres entitats.
- ✓ Disseny samarretes, logo, tallatges.
- ✓ Iniciar la campanya informativa a xarxes del nou format virtual d'enguany.
- ✓ Disseny pàgina web per obrir inscripcions online.
- ✓ Recepció i preparació dels obsequis i material.
- ✓ Informació a xarxes dels terminis on-line i presencial de les inscripcions.
- ✓ Presentació oficial de la samarreta a la sala Brossa-Frégoli del Museu del Joguet, a porta tancada (Dia 19 d'octubre).
- ✓ Presentació de sol·licitud a l'**Ajuntament de Figueres** per a ocupar l'espai de la planta baixa del **Casino Menestral Figuerenc** pels dies inicialment previstos de lliurament presencial de samarretes: 31 d'octubre i 4, 5, 6 i 7 de novembre. Aquesta tasca es va dur a terme, però finalment i degut a la situació de confinament, es va haver de suspendre d'acord amb el punt següent.
- ✓ **Reorganització dels terminis d'inscripcions presencials** per a l'entrega de la samarreta, anul·lació d'última hora de la localització d'entrega presencial del Casino Menestral Figuerenc i oferiment exclusiu d'inscripció fins al dia de la cursa a la botiga Valosport de Figueres, canviats els dies inicials als següents dies: 31 d'octubre i 2, 3, 4, 5, 6 i 7 de novembre, per tal d'evitar aglomeracions de gent, poder atendre a la gent dels pobles limítrofs segons la normativa i poder oferir les garanties de seguretat estipulades per les autoritats sanitàries.
- ✓ **Sorteig Instagram:**

