



Posem-li  
**PEBROTS**  
al càncer

**14, 15 i 16**  
DE MARÇ

**Col·labora!**

Agroponiente

Condis

FECEC

## Tot a punt per a la 10a edició de Posem-li pebrots al càncer

Aquesta desena edició s'amplia un dia més i es farà els dies 14, 15 i 16 de març als Condis de Catalunya, que posaran a la venda més de 66.000 bosses de pebrots solidaris, a 1,5 euros cadascuna. Prop de 1.200 persones voluntàries de tot Catalunya col·laboraran en la...

[Llegir notícia](#)

## La campanya dels pebrots solidaris, en vídeos: Jordi Basté, Quim Masferrer, Ada Parellada o Xavier Graset

Aquests dies t'anirem mostrant un seguit de vídeos que recorden la importància de la participació en la 10a edició de la campanya Posem-li pebrots al càncer, que es farà el 14, 15 i 16 de març, i que organitza...

[Veure videos](#)





## Cerdanyola presenta la Som Vallès Trail a gairebé un centenar de persones el dia que s'obren les inscripcions

La caminada solidària de 68 quilòmetres pel Vallès Occidental en benefici d'Oncolliga es va presentar l'1 de març al vespre a l'Espai Enric Granados de Cerdanyola, amb la participació de l'actor...

[Llegir notícia](#)

## TV3 entrevista Rafael Masgrau, un dels organitzadors de la caminada

El programa Esport Club de TV3, que dirigeix Jordi Sanuy, es va fer ressò el 6 de març de la 1a edició de la Som Vallès Trail 2024 que es farà el 5 d'octubre. Les inscripcions estan obertes des de l'1 de març...



[Veure entrevista](#)



## Els camins més solidaris de la comarca

El CEM Cerdanyola, amb el suport del CMSC, l'Ajuntament i altres entitats i consistoris, recapta fons per a Oncolliga.

Sant Cugat serà testimoni, el 5 d'octubre, de la primera caminada solidària contra el càncer a nivell comarcal. Es tracta de la...

[Llegir notícia](#)



## Televisió Sabadell també informa de la Som Vallès Trail del 5 d'octubre

El programa Impactes de Televisió Sabadell, conduït per Montse Costa, va entrevistar ahir a la tarda la presidenta d'Oncolliga Sabadell, Isabel Rojas, i dos dels membres de la comissió organitzadora de la Som Vallès Trail i vocals del CEM...



[Veure vídeo](#)

## Presentació Som Vallès Trail a Terrassa i Sabadell

**Som Vallès trail**  
Camins solidaris Per oncolliga

**CAMINADA SOLIDÀRIA** CONTRA EL CÀNCER  
A BENEFICI DE LA FUNDACIÓ ONCOLLIGA

PER EQUIPS I PER RELLEUS  
48 KM PEL VALLES OCCIDENTAL

**PRESENTACIÓ DEL PROJECTE**  
DIJOUS 14 MARÇ 19:00h  
CASA DE L'ESPORT DE TERRASSA

**T'HI ESPEREM!**  
VINE I UNEIX-TE AL REPTE'

Organitza CEM Catalunya, amb la col·laboració i el suport de les entitats i els ajuntaments del Valles Occidental

[www.somvallestrail.cat](http://www.somvallestrail.cat) [Instagram](https://www.instagram.com/somvallestrail) [Facebook](https://www.facebook.com/somvallestrail) [info@somvallestrail.cat](mailto:info@somvallestrail.cat) [YouTube](https://www.youtube.com/somvallestrail)



**Som Vallès trail**  
Camins solidaris Per oncolliga

**CAMINADA SOLIDÀRIA** CONTRA EL CÀNCER  
A BENEFICI DE LA FUNDACIÓ ONCOLLIGA

PER EQUIPS I PER RELLEUS  
48 KM PEL VALLES OCCIDENTAL

**PRESENTACIÓ DEL PROJECTE**  
DIVENDRES 15 MARÇ 19:00h  
CENTRE CÍVIC CAN BALSACH (SABADELL)

**T'HI ESPEREM!**  
VINE I UNEIX-TE AL REPTE'

Organitza CEM Catalunya, amb la col·laboració i el suport de les entitats i els ajuntaments del Valles Occidental

[www.somvallestrail.cat](http://www.somvallestrail.cat) [Instagram](https://www.instagram.com/somvallestrail) [Facebook](https://www.facebook.com/somvallestrail) [info@somvallestrail.cat](mailto:info@somvallestrail.cat) [YouTube](https://www.youtube.com/somvallestrail)



# Oncopíndola informativa

## La prevenció és l'eina per reduir el risc de patir càncer

La prevenció del càncer és tot el que es fa per baixar el risc de patir-lo. Això pot incloure mantenir un estil de vida saludable, evitar l'exposició a substàncies que sabem que causen càncer i vacunar-se o implicar-se en els programes de detecció precoç...



Llegir notícia

## PROPERES ACTIVITATS



### VII Setmana Oncològica de Premià de Dalt

Programació març

<b>Diumenge 05</b> 12 h	<b>Presentació de la Setmana</b> Presentació de la Setmana Oncològica de Premià de Dalt. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dilluns 07</b> 16.30 h	<b>Com ho portem?</b> Taller de treball amb el tema de la prevenció del càncer. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dimecres 12</b> 17 h	<b>Taller - Mirant el càncer de cara</b> Taller de treball amb el tema de la prevenció del càncer. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dimecres 12</b> 18 h	<b>Discussió sobre el llibre "El món gros" d'Albert Espinosa</b> Discussió sobre el llibre "El món gros" d'Albert Espinosa. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dijous 14</b> 16.30 - 18 h	<b>Jornada oncològica per Atenció Primària</b> Jornada oncològica per Atenció Primària. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dimecres 18</b> 21 h	<b>Cinefòrum "La lista de los deseos"</b> Cinefòrum "La lista de los deseos". A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.
<b>Dissabte 19</b> 12 h	<b>Concert, ballada, espectacle...!! de la festa</b> Concert, ballada, espectacle...!! de la festa. A càrrec de l'Associació Oncolliga i l'Ajuntament de Premià de Dalt.



**LA LISTA DE LOS DESEOS**  
MARIÀ LEÓN  
SILVIA ALONSO  
VICTORIA ABRIL  
CINEFORUM per L'ONCOLLIGA  
15 de març a les 21h  
al teatre de Sant Jaume





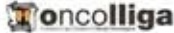
Taller i conversa amb

### Ignasi Blanch, basat en el seu llibre *L'Ar On*, editat per Flamboyant

En col·laboració amb Oncolliga Rubí, Ignasi ens parlarà del llibre que va fer amb Dina Navarri sobre parlar per aconseguir i ferer fums. A partir del llibre que plasma per tot l'Àlbum, que tracta sobre un síndrome d'intel·ligència, serena, calma i així, Ignasi ens proposa un taller amb gravats i cartolines en les persones es pugui expressar a partir no només del que veuen sinó també del que senten i que necessiten compartir amb altres.

Inscripcions a la llibreria ([inscripcions@oncolliga.cat](mailto:inscripcions@oncolliga.cat)) o a [OncolligaRubí@oncolliga.cat](mailto:OncolligaRubí@oncolliga.cat)

Divendres 15 de març a les 18,00h



Lectors, al tren!

Equip de llibres  
Carer Mag Ramonell, 3  
Rubí



## Taller teòric-pràctic: "Els beneficis de l'exercici físic i el càncer"

A càrrec de: *Esther Valera Pérez*,  
entrenadora personal  
especialista en exercici i càncer

**DIA:** Dimecres 20 de març de 2024

**HORA:** De 17 a 18

**LLOC:** In Extremis Club Academy  
C/ de la Circumval·lació, 23,  
Barberà del Vallès

**INSCRIU-TE AQUÍ:**  
<https://www.oncolliga.cat/recursos/tallers/>



## CONCERT DE PRIMAVERA

A càrrec de la coral "Noves Veus"  
del Centre de Rehabilitació de  
Laringectomitzats (CRL)



Dissabte, 6 d'abril de 2024  
12 h.  
Ateneu Municipal de Rubí

Amb la col·laboració del Grup de  
Violes de l'Escola Municipal de  
Música Pere Burés

Organitza



Col·labora



**"VIDA I CÀNCER"**

Conferència  
a càrrec de:  
**Joan Enric Puig**  
Sofròleg  
i actuació del  
Grup Mariner  
"CANTAQUEIX"



Dissabte, 6 d'abril de 2024  
a les 6 de la tarda  
al Casal de Cultura  
de Matadepera

## TALLERS



Per a més informació podeu consultar la nostra web [www.oncolliga.cat](http://www.oncolliga.cat) o seguir-nos a les nostres xarxes socials.

Cordialment,

**Fundació Oncolliga**

[comunicacio@oncolliga.cat](mailto:comunicacio@oncolliga.cat)