

GENER 2020

Fènix participa a les IV Jornades d'oncologia a la Catalunya Central

Les IV jornades d'oncologia organitzades per la fundació Althaia, s'han centrat en els llargs supervivents de càncer, iniciant un nou projecte per atendre aquest col·lectiu, cada vegada més nombrós i amb necessitats específiques que cal donar-hi resposta.



Taula rodona d'entitats participants a la Jornada

FEBRER 2020

Dia Mundial contra el Càncer a Solsona

Solsona respon a la convocatòria per celebrar el Dia Mundial Contra el Càncer, acudint a la plaça de la catedral en un acte organitzat per l'Associació Fènix.

L'acte ha servit per prendre consciència de la malaltia, ja que el càncer no és, només un problema de salut, sinó que és un tema humà d'ampli abast, tal i com es va exposar en la lectura del manifest a càrrec de la Sra. Míriam Garcia Sala.

L'Escola de Dansa de Solsona ha donat relleu a la celebració del Dia Mundial Contra el Càncer a l'inici i en la cloenda de la convocatòria amb l'actuació dels joves ballarins del centre.



Moment de la celebració

MARÇ 2020

Fènix s'adhereix a la campanya "Posem-li pebrots al Càncer"

Els dies 6 i 7 de març (divendres i dissabte) amb motiu del Dia Mundial contra el Càncer, els establiments "Condis" de tot Catalunya van acollir la campanya solidària "Posem-li pebrots al càncer", en favor de la Federació Catalana d'Entitats Contra el Càncer. L'Associació Fènix va atendre als establiments de Condis de Solsona i d'Oliana, oferint als clients participar a la campanya comprant una bossa de pebrots solidaris.

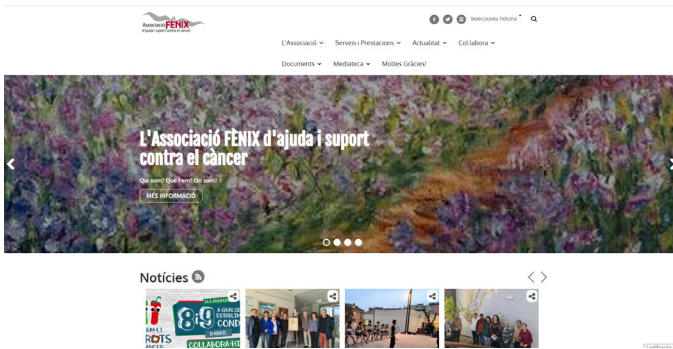


MAIG 2020

Fènix renova la seva imatge a internet

L'Associació Fènix d'ajut i suport contra el càncer disposa d'un nou portal a internet.

El nou portal el podreu trobar a l'adreça: **associaciofenix.cat**



Imatge de la nova web

JULIOL 2020

Fènix rep una part del testament del carnestoltes 2020 gràcies a la premiada Sheila Mina Marin

L'Associació de Festes del Carnaval de Solsona, ha fet entrega de 500 euros a l'Associació Fènix, del testament del carnestoltes 2020, que aquest any en motiu del 50è aniversari, el premi, ha previst una quantitat de 1000 euros en efectiu per destinar a una o varies, entitats del teixit associatiu de la comarca.



OCTUBRE 2020

Fènix va reprendre el servei de psicooncologia amb un nou relleu a càrrec del psicooncòleg Joan Salvador Vilallonga

El servei reinicia l'atenció personalitzada a les dependències del Centre Sanitari de Solsona, com ha estat fins ara i amb una periodicitat quinzenal, atindrà a les persones que ho sol·licitin en horari de matí entre les 12h i les 15h.



Jordi Sánchez



Joan Salvador Vilallonga

El fins ara psicooncòleg Jordi Sánchez, que ha estat al capdavant del servei de psicooncologia des de l'any 2012, deixa l'Associació Fènix per dedicar-se a un nou projecte impulsat per la Fundació Althaia.

El relleu anirà a càrrec del psicooncòleg Joan Salvador Vilallonga, un professional vinculat, també a la Fundació Althaia i amb experiència adquirida a la Unitat de Psicooncologia de l'Hospital Duran i Reynals de Barcelona (ICO).

Fènix vol agrair públicament el treball que en Jordi Sánchez ha realitzat tots aquests anys i li desitgem tota mena d'èxits i el millor encert en aquest nou període professional que ara enceta.

Alhora, donem també la benvinguda al Joan Salvador Vilallonga, amb la confiança que mereix un bagatge professional com el seu.

NOVEMBRE 2020

L'Escola Arrels de Solsona, col·labora amb l'Associació Fènix facilitant la trobada de voluntariat online

**XVI TROBADA
DE VOLUNTARIAT
EN L'ÀMBIT ONCOLÒGIC**
EL VALOR DELS PETITS GESTOS
#voluntariatoncològic
DISSABTE 21 DE NOVEMBRE /ONLINE/
FECEC



Cartell de la XVI Trobada del Voluntariat en l'àmbit oncològic

El dia 21 de novembre ha tingut lloc la XVI Trobada del Voluntariat en l'àmbit oncològic, que a causa del covid, s'ha celebrat de forma virtual. Amb el lema «El valor dels petits gestos» s'ha volgut reconèixer la tasca dels voluntaris que es dediquen a aquest àmbit a Catalunya, agraint la seva feina en un context molt complex de pandèmia que ha obligat a adaptar-se a les necessitats dels malalts de càncer.

JUNY 2021

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer impulsa un any més la campanya "Posem-li pebrots al càncer"

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) va impulsar un any més la campanya solidària "Posem-li pebrots al càncer", que va ser els dies 11 i 12 de juny. Fènix ha estat present als Condis de Solsona i Oliana.



MAIG 2021

Actuació musical de Tom Savage per l'Associació Fènix

Diumenge dia 30 de maig i dins la programació de la Fira de Sant Isidre, va tenir lloc el concert de Tom Savage, destinant la recaptació a taquilla inversa per a l'Associació Fènix.

El concert celebrat a la plaça major de Solsona, ha reunit un nombrós públic que ha omplert les terrasses dels bars pròxims, on s'ha escoltat una barreja de soul i blues en una actuació de Tom Savage a la guitarra, acompanyat per un trombonista, en una combinació musical fantàstica.

L'actuació ha permès una recaptació de 145 euros, destinats als serveis, que Fènix ofereix gratuïtament i que malgrat la covid ha pogut mantenir actius durant el confinament.



Més de cent setanta nens i nenes dels centres escolars de Solsona participen a l'Hort d'en Marçal

El projecte «Hort d'en Marçal» és una activitat pedagògica per menjar sa que promou la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) en col·laboració amb l'Associació Fènix d'ajuda i suport contra el càncer. Una activitat adreçada a les deu aules de P5 amb un total de cent setanta-nou alumnes de les escoles Arrels I, Setelsis i El Vinyet de Solsona.



Voluntariat de Fènix ha preparat diferents tipus de fruita, que ha estat cedida per la marca CAPRABO, jugant amb la textura i el color per fer més atractiva l'activitat. Amb tot, la FECEC ha fet arribar unes píndoles en format de vídeo, per preparar anticipadament aquesta iniciativa i material pedagògic divers per ser utilitzat pels nens i nenes.

Fènix presenta una nova edició de «Banyes de bosc»

El dissabte 16 d'octubre l'Associació Fènix va organitzar conjuntament amb el Centre Sanitari de Solsona, una nova edició de Banyes de bosc, el primer després de l'aturada a causa del covid.

Els banyes de bosc es basen en una tècnica recuperada d'èpoques mil·lenàries i aquest concepte va ser incorporat per primera vegada al Japó, on fa anys que exploren els boscos madurs i els beneficis que aquests mostren sobre les persones que hi caminen silenciosa i pausadament. Consisteix bàsicament en reconnectar amb la naturalesa que ofereixen els boscos, obtenint nombrosos beneficis per la salut de qui ho practica. Estimular i contemplar els sentits. Banyar-se en l'atmosfera d'un bosc comporta, entre altres coses, la disminució de la freqüència cardíaca i de la tensió arterial, la disminució



BANYES DE BOSC

16 d'octubre de 2021

Sortida a les 10 del matí del Centre Sanitari



dels nivells d'hormones de l'estrès, la relaxació cerebral i, alhora, l'activació del sistema immunitari.

La sessió del dia 16 d'octubre ha estat guiada per Marisa Fumaz, infermera del Centre sanitari de Solsona, era oberta a tothom i apta per qualsevol condició física. La inscripció era gratuïta i les places limitades.

L'Associació Fènix presenta a la Biblioteca de Solsona, el llibre «289 días» de Miriam Garcia i Albert Vendrell

L'Associació Fènix va presentar el llibre «289 días» de Miriam Garcia i Albert Vendrell, un relat en primera persona, on es posa de manifest el procés de lluita contra el càncer, des de l'experiència i la visió intimista de l'autora i també des de la perspectiva de l'Albert, el seu fill de 10 anys.

L'acte de presentació va tenir lloc a la sala Homilies d'Organyà de la biblioteca de Solsona, el dia 26 de novembre (divendres) a les 18h i els beneficis de la venda del llibre van destinats a cobrir les despeses dels serveis que l'associació, entitat declarada d'utilitat pública, ofe-



reix gratuïtament a les persones que ho necessiten.

La presentació, comptà amb la col.laboració del cantautor solsoní Eduard Gener que va aportar l'apunt musical i amb un servei de contacontes per als més me-

nuts a càrrec de la Sra. Roser Fons per tal de facilitar als pares l'assistència a l'acte.

L'alcaldeessa de Solsona Sra. Judit Gispert i el president del Consell comarcal Sr. Josep Lluís Caelles, van assistir-hi, donant suport a l'acte de presentació del llibre organitzat per l'associació Fènix.

NOVEMBRE 2021

Una obra pòstuma de Genís Colell, beneficia l'Associació Fènix

La família d'en Genís Colell, traspasat l'any 2018, ha cedit els beneficis d'una obra pòstuma a l'Associació Fènix

La iniciativa parteix del disseny encarregat per l'empresa «Exquisitarium» d'Oliana amb la finalitat de decorar un dels murs de la nova seu empresarial, renovada just abans del decés d'en Genís Colell. Han passat tres anys i en Jordi Colell (germà d'en Genís) juntament amb l'Anna Moncunill (parella d'en Genís) i un grup d'amics vinculats al món del grafit, han decidit recuperar el disseny guardat tot aquest temps, per materialitzar-lo com a mural en un dels murs de les noves instal·lacions de l'empresa «Exquisitarium» d'Oliana.

Han comptat amb la col.laboració de reconeguts artistes plàstics del grafit, com son Blai Baules que compta amb nombroses obres en

diverses ciutats, opinant que «*el grafit l'entenc com una part de la vida de les poblacions que pot provocar una rialla, ser agradable o dolç.*»

També, Mireia Serra i Bernadó, coneguda com a Lily Brick, una artista internacional, amb un estil proper a la poesia visual, inspirada per les obres d'Alfons Mucha i de Tamar de Lerpicka, seleccionada en el concurs «Graffiti without gravity» de l'Agència Espacial Europea amb seu a Holanda.

Cap dels integrants de la iniciativa ha volgut rebre una compensació econòmica per la realització del mural, decidint entregar el pagament de l'empresa «Exquisitarium» a l'Associació Fènix d'ajuda i suport contra



el càncer, entitat declarada d'utilitat pública i que ofereix els seus serveis gratuïtament a les persones que ho necessiten.

Un gest que honora a la família i amics d'en Genís Colell i que contribueix a preservar la seva memòria.

“... Les associacions de pacients cobreixen les necessitats que els governs no poden -o no volen- cobrir...”

Joan Salvador Vilallonga, psicooncòleg de l'Associació Fènix

Joan-Salvador Vilallonga, llicenciat en psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona l'any 2008 i Màster en psicooncologia per la Universitat de Barcelona i el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya l'any 2010.

Va adquirir experiència en psicologia per a pacients oncològics a la Unitat de Psicooncologia de l'Hospital Duran i Reynals (Institut Català d'Oncologia) i actualment disposa de despatx professional a Manresa i Barcelona per donar atenció i suport psicològic a pacients amb càncer. També ofereix suport i formació en aspectes psicològics del càncer per a entitats de voluntariat i professionals de la salut que treballen en oncologia.

Ha publicat diversos articles i ponències relacionats amb el tabaquisme (Projecte Cerberus) i el càncer en la tercera edat, entre altres.

Actualment és el responsable del servei de psicooncologia de l'Associació Fènix, que atendra les consultes al Centre Sanitari de Solsona, quinzenalment, els dilluns entre les 12h i les 15h amb cita prèvia.



Comparteix l'opinió estesa en l'àmbit sanitari de que el més important és el malalt i no la malaltia?

Del tot. Tenir clar aquest principi és necessari per humanitzar el tractament. El malalt no només té una malaltia: també té una història vital, una família i amics, unes expectatives, unes esperances, uns projectes... I en el cas del càncer no hi ha dues persones iguals, encara que tinguin malalties molt semblants. El càncer afecta de manera molt diferent a cadascuna de les persones que en tenen i, per això, si ens centrem en la malaltia, deixarem molts aspectes per atendre.

Quin és el paper d'un psicooncòleg en el procés de la malaltia del càncer?

Fer que aquest procés sigui el menys dolent possible: Explicar que és normal tenir por, ràbia, tristesa, esperança, o una barreja d'aquestes emocions; ajudar als pacients i els seus familiars a conviure amb la malaltia i el tractament, facilitar estratègies d'afrontament, treballar per millorar la comunicació amb la família i amb els professionals de la salut, oferir un espai per parlar amb llibertat de temes que la persona no vol tractar amb la seva família per no afegir-los més preocupació, etc. I si arriba el final de la vida, acompanyar en aquest procés i mirar d'ajudar el pacient a resoldre els temes que vol resoldre abans de morir.

Què el va fer decidir a escollir l'especialitat de psicooncologia?

Sobretot va ser el fet de veure com algunes persones properes tenien càncer i, tot i la gran qualitat dels tractaments, els aspectes psicològics quedaven en segon terme. Com si la qualitat de vida fos un aspecte secundari perquè l'única prioritat hagués de ser el tractament mèdic. Durant la carrera vaig descobrir que a la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona hi havia un despatx de Psicooncologia, i des d'aquí em vaig introduir en la matèria.

En el dia d'avui i en un entorn social de dificultat, afectats pel COVID, creu que entitats com l'Associació Fènix, que ofereixen els serveis gratuïtament, hi tenen futur?

No només hi tenen futur, sinó que a més a més són imprescindibles. Les associacions de pacients cobreixen necessitats que els governs no poden – o no volen – cobrir. Actualment veiem com l'exigència de mantenir distàncies entre les persones es pot convertir en un problema per a qui se sent sol, i veiem com la prioritació de la COVID per part de l'administració de salut està fent que altres pacients, com els que tenen càncer, es vegin afectats.

Creu que actualment, en el segle XXI del coneixement i la tecnologia, la malaltia del càncer, encara està socialment estigmatitzada i amb falsos mites? Com creu que caldria actuar?

Els anys 80-90 quan algunes persones famoses van començar a sortir públicament a dir que tenien càncer (ens poden venir al cap Josep Carreras o Olivia Newton-John) es va fer una gran feina per a reduir aquest estigma. És cert que encara en queda però, afortunadament, cada cop n'hi ha menys. Per a desfer els falsos mites és important frenar la tendència a compartir automàticament tot el que rebem a les xarxes socials. Que ens ho envii algú conegut no vol dir que el seu contingut sigui verídic. I per a reduir l'estigma cal continuar treballant en el llenguatge: utilitzar paraules com «mal lleig», «bulto» o «llarga malaltia» contribueix a fer del càncer un tabú. Després sentim frases com «*El terrorisme és el càncer de la societat*» o «*La corrupció és el càncer de la política*». És a dir, utilitzem la paraula càncer quan no toca, i quan sí que toca, llavors l'amaguem darrere d'un eufemisme. Reduirem encara més l'estigma quan anomenem «càncer» allò que ho és, i no quan no toca. Això és diferent d'algú a qui han diagnosticat la malal-



tia i que no utilitza la paraula «càncer» mentre es troba en el procés d'acceptar-ho perquè es vol donar temps a si mateix per fer-se'n a la idea. En aquest cas convé no forçar l'ús del terme contra la seva voluntat.

Quin missatge d'esperança donaria a aquelles persones que estan passant per un càncer?

Que sempre hi haurà algú al seu costat si ho volen. Que poden parlar amb metges i metgesses, infermers/es, psicòlegs i psicòlogues, amb altres pacients, amb entitats... I que fer-ho els pot ajudar a descobrir que moltes de les coses que els passen o que pensen, i que els semblen estranyes, són habituals quan algú té càncer. I també que, en la mesura que puguin, s'impliquin en el seu propi tractament. Que preguntin, que busquin, que exigeixin. Fer-ho els ajudarà a tenir una major sensació de controlar les coses, i això els serà tranquil·litzador.

Creu que hi ha tendència a informar-se sobre el càncer a internet?

Cada cop es fa més. En diem «la consulta del Dr Google». I cal estar alerta perquè la informació que hi ha a internet no sempre és fiable. Fins i tot, quan és fiable, no sempre és útil. Que un lloc web digui que el temps de supervivència en un tipus de càncer és de 5 anys de mitjana després del diagnòstic, cal llegir-ho com això: com una mitjana. Vol dir que a la mostra de pacients que s'hagi utilitzat per a calcular aquesta mitjana n'hi pot haver hagut que hagin viscut 1 mes, i d'altres que hagin viscut 40 anys. Per tant, aquesta mitjana de 5 anys, és poc informativa. La millor font d'informació sempre són els i les professionals de l'oncologia.

Recerca de pacients amb Mieloma Múltiple

L'Associació Fènix fa una crida a les persones que els hagin diagnosticat aquest tipus de càncer hematològic, detectat recentment o en fase de cronificació, amb la voluntat d'implementar un programa específic per aquesta malaltia.

El programa preveu iniciar un nou servei amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones afectades de mieloma múltiple, en l'àmbit emocional, físic i nutricional.

Aquesta iniciativa de Fènix permetrà optar a la segona edició de la beca «Mas tiempo y mejor» que atorga «Sanofi Genzyme» en col·laboració amb les principals entitats d'atenció al mieloma múltiple de l'estat.



Cada any es diagnostiquen a Espanya més de 3000 casos nous de mieloma múltiple, una malaltia oncològica que malgrat ser el segon tipus de càncer més freqüent, segueix essent un gran desconegut per la societat.



L'agenda de Fènix....

14 i 15 de maig 2022

Nova edició de punts de llibre per la Fira de Sant Isidre de Solsona

26 de maig 2022

Assemblea general anual

28 de maig 2022

XVIII Trobada de voluntaris a Barcelona

Associació **FÈNIX**
d'ajuda i suport contra el càncer

En la lluita contra el càncer,
no estàs sol