

# HOSPITAL FRANCESC DE BORJA

Programa de actividades  
NOVIEMBRE 2019 – ENERO 2020

## PROGRAMA

# MOTIVA'T

Para pacientes y familiares del Hospital de Día

Con *Motiva't* pretendemos mejorar la calidad de vida de los familiares y pacientes del Hospital de Día proporcionando la información, las habilidades y los recursos necesarios para poder gestionar el día a día de su proceso y, a la vez, conseguir con ellas y ellos un elevado nivel de motivación que les permita una mayor adhesión a la vida, disfrutando de la misma.



GENERALITAT  
VALENCIANA



GANDIA  
DEPARTAMENT DE SALUT

## **PROJECTE IOGA DINÀMIC**

31 de octubre

7, 14, 21 y 28 de noviembre

5, 12 y 19 de diciembre

8, 15, 22 y 30 de enero

De 16.30 a 18 horas

AULA 2 Hospital Francesc de Borja. Gandia.

Profesora: Nuria Martí Bou.

Durante el proceso de una enfermedad intensa se pasan por diferentes fases: incredulidad o choque, adaptación de la dolencia, tratamientos, efectos secundarios, recuperación... Más allá de todos los cambios físicos que se producen hay otra serie de elementos no tan visibles, pero sí imprescindibles para superarla: los aspectos emocionales y mentales. Además, todos estos cambios no afectan solo a las personas que atraviesan la dolencia, sino también a sus familiares. Asimismo, el personal hospitalario que cuida estos pacientes también se ve expuesto a muchos vaivenes emocionales y mentales, dado que están en contacto con pacientes y sus familiares.



**EL YOGA AYUDA A LA ADAPTACIÓN DE LOS CAMBIOS FÍSICOS, MENTALES Y EMOCIONALES QUE SE PRODUCEN EN EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD.**

## **TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**11 de noviembre. De 17 a 20 horas.**

**AULAS DE FORMACIÓN Hospital Francesc de Borja. Gandia.**

**Profesor: Raúl Segura. Cocinero. Pastelería Raúl Segura.**

Recetas prácticas saludables. ¿Te animas a aprender a través de la cocina? Hemos diseñado un taller didáctico repleto de recursos y recetas fáciles, saludables y sabrosas. De entre todos los ingredientes que necesitamos, nos faltas tú y tu familia para dar un toque especial a los platos. Al finalizar los talleres de cocina, habrá degustación de los platos elaborados.



## **DISEÑA TU MENÚ SALUDABLE Y APRENDE A INTERPRETAR ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS**

**18 de noviembre. De 17 a 18.30 horas.**

**AULAS DE FORMACIÓN Hospital Francesc de Borja. Gandia.**

**Profesora: Patricia Bretó.**

**Graduada en Nutrición y Dietética. Dietista-Nutricionista.**

Diseña tu menú saludable. ¿Te gustaría aprender a comer de manera saludable? A través de este taller práctico podrás diseñar platos equilibrados y nutritivos para ti y toda la familia. Que no te la den con queso; elige con criterio las etiquetas.



## ***VOLS DOBLAR UNA PEL·LÍCULA? TALLER DE DOBLATGE.***

25 de noviembre

De 17.30 a 19.30 horas

AULAS DE FORMACIÓ Hospital Francesc de Borja. Gandia.

Profesor: Francesc Fenollosa i Ten

Con este taller se fomenta el trabajo en equipo y también se trabajan las emociones, como por ejemplo, el miedo de hablar en público o la superación de tensiones y nervios de una manera divertida y distendida.

El trabajo se realiza a través del doblaje (que puede ser en lenguas diversas) de fragmentos de películas de ficción, documentales y dibujos animados. ¡Es muy divertido!

# **TALLER**

## **de DOBLATGE**

per Francesc Fenollosa i Ten

*Viuràs l'experiència de  
doblar una pel·lícula  
T'ho vas a perdre?*



*ESTE PROGRAMA HA SIDO FINANCIADO CON LAS APORTACIONES VOLUNTARIAS DE:*

- ❖ CORREDORAS DE LA IV CURSA DE LA DONA REAL DE GANDIA, ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DEL REAL DE GANDIA EN COLABORACIÓN CON AECC.*
- ❖ BALLAM UN CONTE. ESCOLA DE DANSA ÀNGELA BERTOMEU.*
- ❖ PARTICIPANTES DE LA RUTA SENDERISTA 'HOMENATGE A JOAN PELLICER 'EL SURDET', DE BELLREGUARD.*
- ❖ L'ARBRE DELS DESITJOS. FILÀ ESPÈRCIUS.*
- ❖ COLABORADORES ANÓNIMOS*

*CON LA COLABORACIÓN DE LA DELEGACIÓN DE GANDIA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER (AECC)*

**INSCRIPCIONES GRATUITAS  
EN EL HOSPITAL DE DÍA O  
LLAMANDO AL TELÉFONO 96 2849684.  
GRUPOS REDUCIDOS.**