

## Servicios gratuitos



### Valoración integral de necesidades

Explorar las necesidades de la persona en las distintas esferas de su vida para ofrecer una atención especializada y personalizada a su situación.



### Atención en salud y rehabilitación

Prevenir y abordar las secuelas físicas del cáncer y/o sus tratamientos mediante diversos abordajes y educación sanitaria (fisioterapia y ejercicio físico, nutrición y logopedia).



### Atención psicológica

Ofrecemos intervención psicológica para pacientes y familiares, dirigida a gestionar el malestar emocional derivado del proceso de enfermedad y el duelo.



### Atención jurídico laboral

Asesoría en derecho laboral y Seguridad Social en vía administrativa y orientación en el proceso en vía previa judicial.



### Atención social

Acompañamos ante las diferentes situaciones sociales derivadas del proceso oncológico, informando sobre los diferentes derechos (sociales, laborales, sanitarios), así como recursos y prestaciones disponibles.



### Acompañamiento por voluntariado

Ofrecemos una red de apoyo cercana, duradera y estable por parte de personas voluntarias de la Asociación a lo largo del proceso de enfermedad y tratamiento.

Disponibles 24h | 365 días  
900 100 036  
[contraelcancer.es](http://contraelcancer.es)

 asociación española  
contra el cáncer  
en Aranda de Duero

# Club de salud: un espacio de información y aprendizaje colectivo

El autocuidado y el **bienestar emocional, físico y social**

es muy importante a lo largo de todo el proceso de enfermedad oncológica.

¿A quién va dirigido?

Personas adultas afectadas por cáncer y su entorno

Apúntate en:  
657 960 070

Disponibles 24h | 365 días  
900 100 036  
[contraelcancer.es](http://contraelcancer.es)

 asociación española  
contra el cáncer  
en Aranda de Duero

Por eso, queremos proporcionarte **información y herramientas prácticas** que te sirvan para **mejorar tu calidad de vida**, a lo largo de **8 sesiones**:



**Sesión 1:**  
Introducción al cuidado  
de las tres esferas



**Sesión 2:**  
Actividad física y  
ejercicio



**Sesión 5:**  
Gestión del estrés y  
solución de problemas



**Sesión 6:**  
Puesta en valor,  
identificación del soporte  
y apoyo social percibido



**Sesión 3:**  
Alimentación saludable



**Sesión 4:**  
Resiliencia y bienestar  
psicológico



**Sesión 7:**  
Herramientas prácticas:  
recursos sociales



**Sesión 8:**  
Finalización de la  
necesidad de cuidar las  
tres esferas