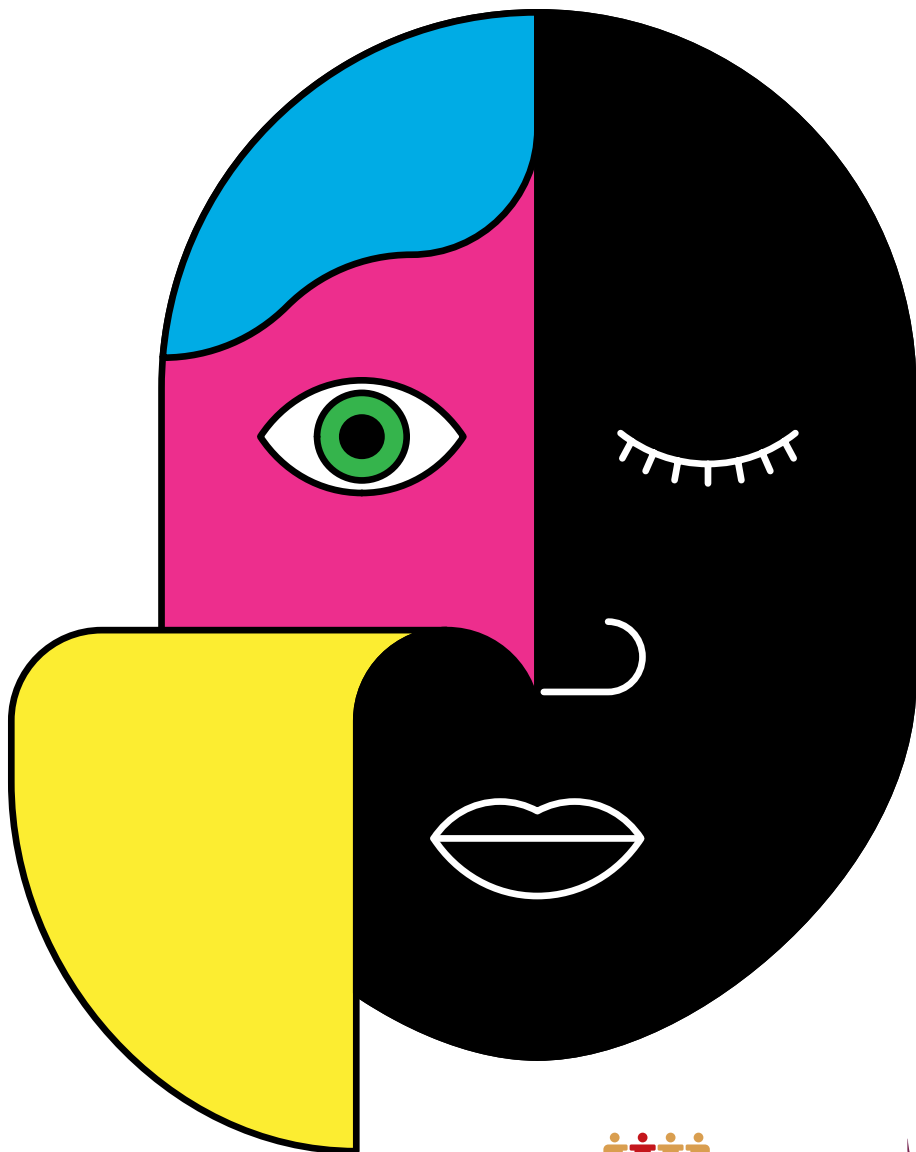


Girona novaCultura

del 28 al 30 de setembre
de 2018



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA
LLIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER





novaCultura

—

#elsilenciijo

#gnc18

  @gironanovacultura

PRESENTACIÓ

Eines que ens ajuden a gestionar millor els nostres problemes vitals

Silenci és el títol de la 4a edició de Girona novaCultura que aquest any tindrà lloc els dies 28, 29 i 30 de setembre, com és habitual, en diferents espais del Barri Vell de Girona. El novaCultura és un esdeveniment que organitzem des de la Fundació Oncolliga Girona cada dos anys per donar eines que ens ajudin a solucionar els nostres problemes vitals.

La meditació i els preparatius per a l'últim viatge centraran les activitats d'aquesta edició. El nostre objectiu és integrar la meditació dins la nostra vida quotidiana per tal de veure les coses des d'un altre lloc i obrir la porta a la serenitat.

Ens entregarem a la meditació, sortirem de la tendència de les nostres ments a anar al passat i al futur i aprendrem a viure en el present, en l'aquí i l'ara, moment a moment. És important aprendre a viure perquè aprenent a viure ens ajuda a acceptar la mort.

Durant tres dies practicarem i parlarem de *mindfulness* o atenció plena, una pràctica de meditació que pot produir beneficis profunds tant mèdics com psicològics; dialogarem amb pacients oncològics que practiquen meditació; donarem espai al dolor, per deixar el sofriment; experimentarem com els nostres pensaments i emocions poden arribar a ser com núvols que apareixen i desapareixen; explorarem la nostra motxilla per veure quins continguts ens fan més fàcil el camí i quins ens fan nosa; posarem en pràctica eines d'acompanyament espiritual, acompanyant des de la nostra essència a l'essència de l'altre... en definitiva, trobarem les nostres arrels en el cor del silenci i viurem plenament el moment present.

Potser no canviarem la nostra vida però sí la relació que tenim amb la nostra vida!

Ho organitza:

Fundació Oncolliga Girona

Presidenta:

Lluïsa Ferrer

Vicepresidenta:

Maria Gracia Sabater

Projecte novaCultura:

Direcció: **Sylvia Miàs**

Comunicació i micromece-

natge: **Carla Garrido,**

Ma. Àngels Martínez

i **Alba Pedro**

Promoció comercial:

Ma. Àngels Pèlach

i **Xavier Matas**

Disseny gràfic:

Glam, comunicació

i disseny

Àudiovisuals:

Ginkgo Audiovisuals

Amb la col·laboració de tot l'equip de l'Oncolliga Girona, voluntaris i les seves delegacions.

Agraïm molt especialment a tots els escriptors, ponents, participants i a cadascuna de les persones que amb el seu entusiasme i generositat han enriquit el projecte i hi han col·laborat desinteressadament.

Amb el patrocini de:

Gerència d'Empreses

Catering Vilanova

Ortopèdia Bosch

Toni Pons

Institut Català

de Serveis Mèdics

Col·legi d'Odontòlegs

Audioson

Clínica Cervera

Montepio

Rocambolesc

Espais PM Serveis Immobiliaris

Scandinavia

Apialia

Actua.

Serveis Mèdics

Amb la col·laboració de:

Associació d'Amics de

Girona Antiga, Hostatgeria

del Monestir de Sant Daniel,

Gestalt Girona, Associació

Happyyoga Girona, CaixaFo-

rum Girona, Viernes Llum i

So, Celler Alemany & Corrio,

Institut Jaume Vicens Vives,

Grup Pous i Hotel Ciutat de

Girona



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA
LLIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER



Ajuntament  de Girona


Diputació de Girona


Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

PROGRAMACIÓ

DI VENDRES 28

Sessió d'autocompassió (Institut Vicens Vives)	6
Inauguració oficial	6
El valor del silenci conscient	6
Construïm un gran mandala entre tots!	7
Diàlegs sobre meditació	7
Cinema i debat	7

DISSABTE 29

Viure un bon morir	8
Si dones espai al dolor, el sofriment et deixa	8
La ment en silenci	9
Atenem la mort, ens obrim a la vida	9
Meditació zen, retorn al silenci	10
Què guardes a la teva motxilla?	10
El vi que cura, al Claustre	11
Música tradicional de l'Índia	11

DIUMENGE 30

Eines d'acompanyament espiritual	12
Dia de Silenci	12
Tancament	12

ESTABLIMENTS AMB VALORS	13
-------------------------	----

MAPA SITUACIÓ	26
---------------	----

Les inscripcions a les activitats s'han de fer a través del web
www.oncolligagirona.cat (apartat Programes)

L'organització es reserva el dret a fer modificacions en el programa.

DIVENDRES 28

De 10h a 11.15h

Institut Jaume Vicens Vives de Girona

TALLER

Sessió d'autocompassió per als alumnes de Batxillerat Internacional

Cecília Gelpí

**Donarem a conèixer els beneficis de *mindfulness*
i compassió per gestionar les emocions durant el
període de l'adolescència.**

Què és *mindfulness* ? / pràctica

Què és l'autocompassió? / pràctica

Autocompassió versus autoestima

Funció evolutiva del cervell adolescent / pràctica

Pràctica estirats/des

A les 12h

Saló de Descans del Teatre Municipal de Girona

Inauguració oficial

A les 13h

Saló de Descans del Teatre Municipal de Girona

CONFERÈNCIA INAUGURAL

El valor del silenci conscient

Cecília Gelpí

Mindfulness com a eina d'apoderament personal i
resiliència emocional.

Origen i principis del *mindfulness*.

Mindfulness... una moda?

Com integrar el *mindfulness* en la vida quotidiana.

El valor del silenci.

En cadascun dels punts tractats es farà una pràctica per
tal d'exemplificar i experimentar l'actitud *mindfulness*
com a recurs intern.

Activitat gratuïta



Cecília Gelpí
Psicòloga

Màster en Gènere i Desenvolupament, diplomada en salut mental en situacions de violència política i catàstrofes, facilitadora de *mindfulness* per la Universitat de Califòrnia, Los Angeles-UCLA, formada en el programa de MSC (Mindfulness Self Compassion) i MFY (Mindfulness Self Compassion for Teens) de la Universitat de San Diego, Califòrnia (UCSD). Amb experiència en suport psicosocial a població immigrant, refugiada, supervivent de violacions de drets humans i violència de gènere. Presidenta de l'AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión).

A les 18h

Claustre del Centre Cultural La Mercè

TALLER FAMILIAR

Construïm un gran mandala entre tots!

Associació Happyyoga Girona

Oferirem una meditació guiada amb vibració de mantres i mudres en moviment que ens equilibrarà i ens deixarà a punt perquè sorgeixi la nostra creativitat. La vibració dels mantres amb música en directe ens acompanyarà durant tota la construcció.

Tothom que vulgui col·laborar pot portar llavors, pètals, fulles i materials de la terra. Animeu-vos!

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

A les 19h

CaixaForum

CONVERSA

Vicente Simón, Mariona Negre i Oscar Díaz dialoguen sobre la meditació des d'una perspectiva científica i vivencial

Mariona Negre i Oscar Díaz són pacients oncològics i practicants de meditació

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

A les 21h

Pati del Museu d'Història dels jueus de Girona

CINEMA I DEBAT

Per determinar

Activitat gratuïta



Mandala

Associació Happyyoga Girona



Vicente Simón

Psiquiatre

És metge, psiquiatre i catedràtic de Psicobiologia per la Universitat de València. Després d'una llarga experiència docent i investigadora s'ha dedicat a la pràctica de *mindfulness* i a ensenyar meditació. És autor de nombrosos llibres.

www.mindfulnessvicentesimon.com

DISSABTE 29

De 10 a 12h

CaixaForum

TALLER VIVENCIAL

Viure un bon morir

Carme Ventura i Núria Agudo

La nostra mort ens connecta amb els sentiments de culpa, amb la impotència i amb sentiments d'injustícia. Observar aquest procés ens ajuda a focalitza-la i a preparar-la. Si vivim en la inconsciència d'aquesta evidència, què podem esperar?

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

De 10 a 12 h

CaixaForum

TALLER

Si dones espai al dolor, el sofriment et deixa

Estrella Fernández

El dolor es defineix com una experiència sensorial i emocional desagradable. Aquesta definició ja contempla que l'estreta relació entre el component físic i afectiu i la percepció final del dolor depèn de la interacció d'ambdós. La dimensió afectiva del dolor són els sentiments associats a les seves implicacions futures o passades: la por, l'ansietat, la tristesa... Prové de pensar en el dolor, d'analitzar-lo, de crear una narrativa sobre el seu origen, els seus efectes i conseqüències, de com evitar-lo. Però lluny d'anar-se'n, el dolor s'accentua i es converteix en patiment. Deixar espai al dolor és centrar-se en l'experiència sensorial i deixar anar la narrativa. Permetre'ns sentir: què està passant ara?

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia



Carme Ventura

Núria Agudo

Psicooncòlogues

Són professionals de la
Fundació Oncolliga Girona



Estrella Fernández

Psicòloga

Directora de InselfMindfulness. Professora, supervisora i formadora de professors del programa MBCT (Mindfulness-based cognitive Therapy). Guest Trainer del Centre for Mindfulness Research & Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor (Regne Unit). Directora de l'itinerari de formació de professors de MBCT del CMRP a Espanya. Professora EADA Business School.

De 12.15 a 14h

CaixaForum

TALLER

La ment en silenci

Vicente Simón

El silenci exterior ens condueix a la pau interior, a la pau mental. Durant la vigília, la ment pot trobar-se en dos estats bàsics que s'alternen entre si: la ment errant, que explora el món virtual i la ment focalitzada, que atén allò que succeeix en el present. Els éssers humans contemporanis solem passar un temps excessiu sumits en la ment errant i, sobretot, la solem utilitzar per rumiar o per turmentar-nos amb continguts que no serveixen per solucionar els nostres problemes, sinó que, per contra, ens angoixen i, després, no compleixen una funció útil. És per això que disminuir el temps dedicat a la ment errant comporta un alleujament gairebé immediat de la ment turmentada. Això s'aconsegueix a través de la meditació, ja que entrenem específicament el desenvolupament de la ment que se centra en el present. El silenci extern ens facilita el silenci intern, que és el que realment necessitem, i accedim així a un estat de serenitat. Aquesta actitud ens permet contemplar la realitat amb certa distància, amb despreniment i desafecció. I un cop comencem a conrear la ment en calma, hi ha un camí per recórrer; és el camí de la transformació del jo.

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

De 12.15 a 14h

CaixaForum

TALLER

Atenem la mort, ens obrim a la vida

Natatxa Molina Mejuto

i Marta Juanola Angelats

Taller pràctic i vivencial per explorar des d'un enfocament gestàltic diferents situacions que ens evoquen la mort i que ens connecten amb la vida.

La teràpia Gestalt proposa la consciència com a via de salut; per adonar-nos-en plantegem experiències d'escolta silenciosa del cos, l'emoció i la ment, per fer-nos més presents i desvetllar allò que encara no ens hem dit.

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia



Natatxa Molina Mejuto

Psicòloga sanitària

Pedagoga, psicoterapeuta formada en Teràpia Familiar Sistèmica i Teràpia Gestalt. Directora i docent de l'Escola de Gestalt de Girona. Membre titular de l'AETG. Formadora i supervisora de professionals de la Relació d'Ajuda.



Marta Juanola Angelats

Psicòloga sanitària

Terapeuta Gestalt formada a l'Escola Gestalt de Girona. Màster de psicooncologia (UCM). Postgrau en atenció psicosocial i espiritual a persones en situació de malalties avançades (UV). Psicòloga EAPS (Equip d'Atenció Psicosocial) Mutuam Girona, psicòloga equip SEM (Servei d'Emergències Mèdiques).

De 16.30 a 18.30 h

CaixaForum

TALLER

Meditació zen, retorn al silenci

Josep Carles Valdés Casas

Silvia Palau Pujols

Simplement seure concentrats en la postura i en la respiració. Observar els pensaments, els sentiments i les emocions, que apareixen a la consciència i deixar-los passar, com els núvols en el cel blau. El zen ens permet trobar les nostres arrels en el cor del silenci i viure plenament el moment present. Ens tornem íntims amb nosaltres mateixos i pacifiquem el nostre esperit.

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

A les 19h

Auditori del Centre Cultural La Mercè de Girona

CONVERSA

Què guardes a la teva motxilla?

José Luis Bimbela

i Mariola Bernal

Quins pensaments, quines emocions m'acompanyen?

Quins objectes, quins estris vaig acumulant?

Quins moments aprofito per a fer neteja,
per "fer dissabte"?

Quins continguts em fan més fàcil el camí, el viatge; quins
me l'entorpeixen?

I... què passaria si canviés de motxilla?

De tot això, i d'alguna cosa més, dialogarem a Girona.

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia



Josep Carles Valdés Casas

Monjo zen

Instructor de meditació del Centre Zen de Barcelona. Llicenciat en Medicina i Cirurgia. Especialista en Cirurgia Ortopèdica i Traumatologia. Membre de l'Associació Zen Internacional.



Silvia Palau Pujols

Monja zen

Instructora de meditació del Centre Zen de Barcelona. Llicenciada en Història de l'Art. Col·laboradora de la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes, de l'Organització de dones budistes Sakyadhita Spain i del Diari Ara.



José Luis Bimbela

Doctor en Psicologia

Màster en Salut Pública
Màster en Drogodependències. Diplomada en Sexologia Clínica. Docent a l'Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) Director del Màster de Comunicació per a la salut i l'aprenentatge. És autor de nombrosos llibres i editor de *El Blog de Bimbela*.

Després de la conversa

Claustre del Centre Cultural La Mercè de Girona

CONVERSA

El vi que cura al Claustre

Vi El Microscopi 2016
del celler Alemany & Corrio

El Microscopi 2016 és el vi que Irene Alemany, enòloga i propietària del celler Alemany & Corrio comparteix amb nosaltres. És el vi que porta a la seva motxilla i que serveix per donar suport a un estudi pioner per a la cura del càncer a través de l'augment dels limfòcits dels pacients a càrrec de l'Institut Oncològic de l'Hospital Universitari Vall d'Hebron.

A les 22h

Pati del Museu d'Història dels Jueus de Girona

CONCERT

Música tradicional de l'Índia

Bhakti Das, sitar, veu i violí

El concert consistirà en la interpretació de *ragues* (forma musical de l'Índia), especialment dedicades al ioga, a la meditació i també cànctics de *bhajans* (poemes místics) i recitació de *mantras* (invocacions sagrades d'origen Vèdic). Tot això, amb l'objectiu d'arribar al silenci interior.

Activitat gratuïta



Mariola Bernal Sociòloga i doctora en Antropologia Mèdica

Experiència docent i investigadora principalment en el camp de les migracions, la salut mental, les desigualtats socials en salut i les relacions entre espiritualitat i salut.



Bhakti Das Músic

Des de fa més de 40 anys es dedica a la interpretació de la música clàssica de l'Índia (Raga Sangeet) vocal i instrumental, d'una forma rigorosament tradicional. També és un expert en ioga i filosofia vedanta. Ha ofert nombrosos concerts en diversos països i ha participat en programes de televisió. A més, participa en activitats relacionades amb el diàleg interreligiós i és col·laborador habitual de CETR (Centre d'Estudis de les Tradicions Religioses).

DIUMENGE 30

De 10.30 a 13.30h

Hostatgeria del Monestir de Sant Daniel

TALLER

Eines d'acompanyament espiritual a persones amb patiment: el contacte físic des de la nostra essència

Sara Pons

Un taller en què explicarem les eines d'acompanyament espiritual i tindrem l'oportunitat de posar-les en pràctica entre nosaltres, acompanyant des de la nostra essència a l'essència de l'altre, amb tendresa i respecte. El contacte corporal com la fluïdesa amorosa que emergeix des del més profund del nostre ésser per acompanyar espiritualment l'ésser de l'altre en el seu patiment. La subtileza del contacte corporal al final de vida i durant l'agonia.

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia

De 10.30 a 17 h

Hostatgeria del Monestir de Sant Daniel

PRÀCTICA INTENSIVA

Dia de Silenci

Montse Castellà i Olivé

“La meditació, nua de qualsevol activitat mental, és silenci. Si des del silenci, observes atentament les anades i tornades dels pensaments, podràs entreveure la teva veritable naturalesa i podràs reconèixer la dels altres”.
Ramana Maharshīç

Acte benèfic.

Donatiu: 50 euros (menjar inclòs*).

*Si teniu alguna necessitat específica podeu portar el vostre menjar.

Es recomana portar roba còmoda.

A les 18 h

Església Monestir de Sant Daniel

Tancament per determinar



Sara Pons

Formadora i docent

Responsable d'Atenció Espiritual (laica) a la Fundació Sanitària Mollet, atenant el patiment de les persones malaltes hospitalitzades, els seus familiars i els professionals sanitaris. Màster d'Atenció Palliativa Integral a Persones amb Malalties Avançades de la UAB i St. Pau. Mòdul en MSC Palliative Care a King's College London University, Londres. Llicenciada en Dret per la Universitat de Barcelona.



Montse Castellà i Olivé

Instructora de meditació

Cofundadora i actual vicepresidenta de la Coordinadora Catalana d'Entitats Budistes. Presidenta de l'Associació UNESCO pel Diàleg Interreligiós.

GRÀCIES A TOTS

Des de la Fundació Oncolliga agraïm la generositat de diversos establiments gironins que s'han implicat en la tria del missatge de les banderoles i que han col·laborat econòmicament en la realització d'aquestes jornades.

La seva ajuda i participació ha estat molt important per fer realitat Girona novaCultura.

CONEIX-TE A TU MATEIX

Vicente Simón

Cannelonia

Plaça Catalunya, 6

Computech Girona Serveis Informàtics

Rambla Xavier Cugat, 12

Estanc La Creu

C. Creu, 14

Gerència d'Empreses

Plaça Catalunya, 14 3r A

Horta Masó

Mercat del Lleó

Institut Dolors Hortal

Estètica Activa

C. Ronda Sant Antoni
Maria Claret, 9
entresol 2

Plastic Store

Plaça del Vi, 11

Roke Perruquer

C. Hortes, 22
entresol 1a

Salvi. Carns i embo- tits artesans

C. Cardenal
Margarit, 17

Soma. Fisioteràpia i Osteopatia

C. Balmes, 15
entresol 2a

Solo el amor salvará al mundo

C. del Carme, 13b

Xatê

C. Santa Clara, 3

ESCOLTANT EL SILENCI, SENTIM LA MÚSICA CALLADA

Saül Martínez

Argent & Pierre

C. Juli Garreta, 21

Bye Bye Blat

Plaça Salvador
Espriu, 7

Casnovas Api

C. Rutlla, 35

COEC

**Col·legi Oficial
d'Odontòlegs i
Estomatòlegs
de Catalunya**

Ronda Sant Antoni
Maria Claret, 43

Cortinatges Esteba

C. Rutlla, 11

Flors Santa Clara

C. Santa Clara, 4

Guiatge Ensenyament

C. Universitat
de Montpeller, 12b

Ignis Centre de fisioteràpia

Plaça Marqués de
Camps, 9-10 2n 5a

Imma Nens

C. Migdia, 5

Pâtisserie Reverter

C. Pare Claret, 15-19

Magaldi - Home

C. Santa Clara, 6

Peu de Rei

C. Juli Garreta, 21

Txalaka Restaurant

C. Bonastruc
de Porta, 4

Vallfer Porta i Bany

C. Lluís Pericot, 60

SILENCI: CAMÍ PER CONNECTAR AMB LA TEVA AUTENTICITAT

Cecília Gelpí

Cafè

Restaurant 10B

Espai d'àpats

C. Emili Grahit, 10

Clínica Cervera

C. Migdia, 53

Demarca

C. de Sant Joan Baptista La Salle, 16

El Taller Girona

C. Ultònia, 6

Estanc Ciutadans

C. Ciutadans, 16

Fortià Perruquers

C. Joan Maragall, 24

La Masia del Cabrit

Carretera antiga
d'Amer, 58

Ona Barcelona

C. Santa Clara, 30

Optometria i teràpia visual Mercè Segarra

Plaça Calvet
i Rubalcaba, 4

ACULL EL SILENCI DE LA TEVA SOLITUD I ES POBLARÀ DE PRESÈNCIES

Alba Payàs

Calçats Casado

Plaça Catalunya, 22

Dúplex Girona Immables

C. Baldri i Reixach, 8
baixos

Llegums cuits

Comas

Mercat del Lleó, 60

Maridalt

Decoració genial

Rambla Xavier Cugat,
12 local 3

Òptica Rueda

C. Migdia, 47-49

Pâtisserie Palmira

C. Ballesteries, 12

Roche Bobois

C. Emili Grahit, 51

Tintoreria Servisec

C. Migdia, 90

Xocopunt

Plaça Catalunya, 6

ESCOLTEM PER PODER SENTIR

Joan Brunet

Actua.

Serveis Mèdics

Ronda de Sant Antoni
Maria Claret, 20

Bar Cafeteria

l'Altell

C. Joan Maragall, 3

Bescuit

Bar Restaurant

C. Joan Maragall, 13

Blonda

C. Ferran Agulló, 9

Bo Bo Llamins

C. Ultònia, 14

Bufet d'advocats

De Quintana & Mascort

Avda. Jaume I, 30 2n

Cabratosa

Odontologia

C. Baldiri Reixac, 10

Cafeteria

Maragall

C. Joan Maragall, 5

Calçats Baró

Avinguda de Sant
Francesc, 7-9

Capelleria Arxer

C. Nou, 15

Casa Pijaume

Rambla Llibertat, 9

Copisteria Ciutadans

C. Ciutadans, 17

Dermika

C. Migdia, 43

Estrangeria

Advocats

Maria Rieradevall

i Tarrés

Avinguda Jaume I, 33
entresol

Farmàcia - òptica

Simon Bombí

C. la Creu, 42

Flors Jumel

C. la Creu, 42

Girolingua

Anglès i alemany

C. E. Claudi Girbal, 23
bxs. 2D

Hotel Ciutat de Girona & Del Vi Apartments

C. Nord, 2
Plaça del Vi, 9

Institut Català de Serveis Mèdics

C. Gironella, 11-13

Joieria Ramírez de Cartagena

Plaça Independència, 15

La Piccola

C. Migdia, 89
C. Nord, 22

M Bosch Joiers

C. Santa Clara, 34

Magatzems La Palma

C. Santa Clara, 48

Montepio

C. Juli Garreta,14

Òptica Maragall

C. Joan Maragall, 20

Papers

C. Ballesteries, 31

Pastisseria Tornés

C. Migdia, 51

Perruqueria Bel-l@s

C. Rutlla, 100

Publiobsequi Design

C. Mercaders, 26

Restaurant La Penyora

C. Nou del Teatre, 3

Scandinavia Girona

C. Francesc Ciurana,
22 entresol 1a

Sedes

C. Migdia, 17-21

Xifres i lletres

C. Rutlla, 150 baixos A

LES PARAULES RETALLEN LA REALITAT, EL SILENCI L'ABRAÇA

Jenny Moix

Estètica Model-in

C. Francesc Ciurana, 21

Foto Vídeo Machuca

C. La Creu, 36

Heia. Centre de Psi- cologia, Psiquiatria, Logopèdica, Neu- rologia, Sexologia i Neuropsicologia

C. Ultònia, 12 3r 2a

Llibreria Geli

C. Argenteria, 18

Manel Pollastres

Mercat del Lleó,
154-155

Oficina i Arxiu

Ctra. Barcelona, 254

Pinzell. Taller de marcs i miralls a mida

C. Rutlla, 99

Toni Pons

C. Can Pau Birol, 32

Zanetti

C. Bisbe Lorenzana, 47

DEIXA QUE EL SILENCI ET DESVELI EL CAMÍ

Rosa Regàs

Cal Rei

C. Nou, 25

El Cellar d'en Xiqui

Plaça Salvador Espriu, 1

Forn Montserrat

C. Calderers, 13

Maria Pou

C. Ballesteries, 47

Montgràfic

C. Bonastruc
de Porta, 19

Ortopèdia Bosch

Ctra. Barcelona, 9

Pauta

Centre

Psicopedagògic

C. Bernat Boades, 70

Onix Casual

Onix Gran Via

C. Joan Maragall

Pic Pic

C. Rutlla, 64

Pujadas 1860

Rambla Llibertat, 24

Rentigos

C. Migdia 90-92

The Little Shop

Ronda de Sant Antoni
Maria Claret, 9

Xocolateria Antiga

Plaça del Vi, 8

AL MONESTIR, EL SILENCI ÉS PLENITUD

Comunitat benedictina
del Monestir de Sant Daniel

**Casagran
Corredor
d'assegurances**

C. Cristòfol Grober, 7
entresol 1

Esports Nabes

C. Ciutadans, 3

**Fruites
Alt Empordà**

Mercat del Lleó, 50

Joieria Coma

C. Nou, 27

Sweet Books

C. Ferreries Velles, 14

SOSTENIR UN SILENCI DIFÍCIL “NOMÉS” REQUEREIX DE “NOSALTRES”

Jorge Mate

Apialia

C. Eiximenis, 18

Calçats Avellí

Plaça Catalunya, 5

Fisio Integral

Gemma Solà

C. Rutlla, 124

Muralla Òptica

C. Gran Via Jaume I, 58

SI LI DONES ESPAI AL DOLOR, EL SOFRIMENT ET DEIXA

Estrella Fernández

Aula Musical

C. Migdia, 45

Carns de poltre i cavall

Lluís Garnacha

Mercat del Lleó

Centre d'Estudis Narcís Pèlach

C. Rutlla, 101

Copy Rutlla

C. Rutlla, 74

El petit mirall

C. Santa Clara, 32

Metà·lics

Cabratosa

C. Can Pau Birol, 42

The Unicorner

C. Bonaventura
Carreras i Peralta, 13

Tin et Mó

C. Migdia, 15

UN SILENCI RESPIRAT, UNA PORTA D'ENTRADA A LA PARAULA PLENA... DE CONSCIÈNCIA

Natatxa Molina

Cotélaç

C. Pujada Pont
de Pedra, 2

Espai de loga Tara

C. Can Sureda, 49

Essència de Yoga

C. Joan Baptista
La Salle, 35

Fleca La Mola

C. Baldiri Reixac, 30
baixos 1a

Llibreria

Linguae

C. Migdia, 77 baixos

PM Espais

Serveis immobiliaris

C. Bilbao, 18 baixos

Rocambolesc



C. Santa Clara, 50

MAPA SITUACIÓ



—
#elsilenciijo

#gnc18

  @gironanovacultura

FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

Carrer Illa Fuerteventura

17007 Girona

Tel. 972 224 963

A/e: fundació@oncolligagirona.cat

www.oncolligagirona.cat



FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA

LLIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER