

**ACALUCA**  
**(Asociación Caudetana de Lucha contra**  
**el Cáncer)**



---

**MEMORIA 2021**

## **1.- INTRODUCCIÓN:**

Acaluca se constituye el 3 de diciembre de 2015, y se presenta a la sociedad caudetana comenzando su andadura en marzo de 2016.

Acaluca es una organización sin ánimo de lucro que se funda gracias a la inquietud de algunas personas afectadas o no de cáncer o familiares, con la intención de apoyar al enfermo y familiar de cáncer en Caudete.

La Asociación Caudetana de Lucha Contra el Cáncer (Acaluca) ha llegado a los objetivos previstos durante el año 2021, centrados principalmente en:

- Sensibilización, información y concienciación sobre la enfermedad.
- Apoyo y mejora de calidad de vida de afectados y familiares, mediante talleres, excursiones y convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (asesoramiento, fisioterapia, apoyo emocional y psicológico, etc.).

En la primera línea de trabajo se pretende informar a la población en general para que sea consciente de la magnitud de la enfermedad, intentando dar una información concreta y clara, tratando de eliminar prejuicios y estereotipos que surgen alrededor de dicha enfermedad. Todo ello a través de campañas informativas, soporte online, charlas, puntos de información y actividades complementarias que se explicarán en otros apartados.

Con la segunda línea de trabajo, mediante talleres, excursiones, convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (apoyo emocional y psicológico, fisioterapia, asesoramiento, dietética y nutrición, dental, logopeda, etc), se pretende acompañar y apoyar a los familiares y pacientes oncológicos. Un gran reto este año ha sido la contratación de una trabajadora social, que se ha incorporado a mediados de año por 10 h. semanales, teniendo intención de ampliarlo para el próximo año.

Consideramos que la información sobre la enfermedad, su tratamiento y secuelas, ofrece seguridad y confianza en el paciente y su entorno familiar, a la vez que la labor preventiva es sin duda primordial para el resto de la población, ya que llevando una vida saludable, se eliminan muchas posibilidades de desarrollo de la enfermedad.

### **Componentes:**

Directivos	15
Socios	273
Voluntarios	38

### **Colectivo al que se dirige**

El perfil directo al que nos dirigimos son, tanto al propio afectado de cáncer, como a su sistema familiar. También han participado los socios de nuestra Asociación y la población en general, pues es importante tener información sobre la prevención y tratamientos de la enfermedad tratando de eliminar prejuicios y estereotipos sociales.

### **Ámbito geográfico de actuación**

En este caso, el alcance geográfico sería la población de Caudete (Albacete). Acaluca es la única asociación de este tipo en nuestra población.

## **Objetivos:**

### **Objetivos generales:**

- Ofrecer herramientas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados de cáncer y sus familiares.
- Mantener informada a la población sobre esta enfermedad y promover una vida saludable.

### **Objetivos específicos:**

- Mejorar la calidad de vida de afectados y familiares, mediante talleres, excursiones y convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (asesoramiento, fisioterapia, apoyo emocional y psicológico, etc.).
- Contribuir al mejor conocimiento de esta enfermedad y sus tratamientos a través de charlas informativas dirigidas tanto a los pacientes y familiares como a la población en general.
- Sensibilizar y concienciar a la población mediante campañas específicas, de la necesidad de normalizar esta enfermedad, para poderla afrontar mejor llegado el momento.
- Concienciar a la ciudadanía de la necesidad de llevar una vida saludable para disminuir el factor de riesgo.
- Realizar campañas de prevención y detección precoz del cáncer, mediante campañas específicas y charlas informativas.

## **2.- RECURSOS**

### **Recursos humanos 2021**

- Equipo de Junta Directiva, compuesto por:

PRESIDENTA	Teresa Arnedo Marco
VICEPRESIDENTA	Petra Piñeiro de Castro
SECRETARIA	Josefa Requena Albero
TESORERO	Juan Molina Bordallo
VOCALES	Rosa M <sup>a</sup> Gómez López Mar Muñoz Sánchez Inmaculada García López Ana M <sup>a</sup> Ubiedo Rubio M <sup>a</sup> Carmen Sánchez Arnedo José Ángel Galdón Gracia Candelaria Fausto Marín Natalia Ortuño Algarra M <sup>a</sup> Jesús Solera Figuera Silvia Algarra Díaz José Vila Marco

- Psicóloga a tiempo parcial
- Trabajadora Social a tiempo parcial
- Grupo de voluntarios, formado por 38 personas, de diferentes perfiles y edades que prestan su apoyo en actividades, acompañamiento, asesoramiento psicológico, asistencial, organización de eventos, etc.

### **Recursos materiales:**

- Instalaciones: 1 sala de actividades y 1 despacho. Ambos situados en Cl. Santa Barbara, 34 – 1º de Caudete, cedido por el Ayuntamiento, con mobiliario y servicios básicos como agua, luz, teléfono.
- Equipamiento: 1 ordenador de sobremesa, 1 ordenador portátil, 1 impresora láser, 1 impresora inyección tinta con servicio escaner y copiadora, 1 proyector, 1 pantalla proyección, 2 calefactores, 1 cafetera, roller, dispensador agua.
- Material fungible de papelería: folios, carpetas, archivadores, fundas plástico, grapadoras, bolígrafos, soportes para folletos, y todo el material necesario para el correcto funcionamiento...
- Otros materiales: 3 colchones antiescaras, 1 prótesis mamaria, 4 pelucas, 1 carpa, percheros, plantas, tablón de anuncios, mesa portátil.

### **3.- SERVICIOS Y BENEFICIARIOS:**

Se han prestado diversos servicios para cubrir las necesidades de las personas afectadas y sus familias.

**Soporte integral al afectado de cáncer y su sistema familiar,** en la sede, domicilio u online. Dentro de éste programa de ACALUCA, se incluye la atención psicológica y social, además de otros servicios, del propio afectado y cualquier miembro del sistema familiar.

Este año se han incluido además diversos servicios como el de nutrición, dental, logopeda, ortopedia-farmacia, servicio cuidado integral, servicio oncoestético, etc. a través de convenios concertados con profesionales. Si bien, el más demandado sigue siendo el de fisioterapia.

**LA TRABAJADORA SOCIAL** contribuye en el bienestar bio-psico-social de las personas, localizando y ofreciendo los recursos a las necesidades que presentan. También es la figura que gestiona, coordina y coopera con diversos agentes y entidades sociales y sanitarias y con la sociedad en general para ofrecer respuesta a aquellas carencias que presentan los afectados. Realiza la primera acogida al paciente o familiar que acude a la asociación y detecta las necesidades y problemas sociales que se producen o agravan con la enfermedad ayudando a las personas y grupos, a desarrollar sus capacidades para encontrar soluciones, participando en el proceso.

Ayuda a informar y asesorar sobre trámite de ayudas sociales (dependencia, diversidad funcional), trámites y gestión sobre préstamo de material ortopédico (sillas de ruedas, grúas de movilización, colchones antiescaras, orugas), valoración para ayuda de fisioterapia, nutrición, y otros servicios, gestión para utilizar pisos para familiares de pacientes de ingreso prolongado, etc.

Hasta junio, el servicio lo atendían voluntarios, pero desde Junio, disponemos de una Trabajadora Social en plantilla atendiendo esta área de una forma profesional, realizando su intervención tanto en sede como a domicilio cuando sea necesario.

<b>USUARIOS INDIVIDUALES</b>		
	PACIENTES CÁNCER	41
	FAMILIARES	10
	<b>TOTALES</b>	<b>51</b>
<b>Nº INTERVENCIONES INDIVIDUALES A PACIENTES</b>		
	CONSULTA EN SEDE	66
	DOMICILIO	3
	VIDEOCONFERENCIA / TELEFONO	170
	<b>TOTAL</b>	<b>239</b>
<b>Nº INTERVENCIONES FAMILIARES</b>	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>
<b>TOTAL INTERVENCIONES INDIVIDUALES PACIENTES Y FAMILIARES</b>		<b>255</b>
<b>GESTIONES</b>		
	Derivación a psicología	<b>30</b>
	Información y trámite ayudas	<b>6</b>
	Derivación a otros servicios	<b>3</b>
	Préstamo material	<b>4</b>
	1ª Acoqida	<b>8</b>
	Contacto otras entidades: hospital, paliativos, centro salud, SS.SS, centro base, Aecc, ...	<b>28</b>
	OTRAS GESTIONES: trámite becas,	<b>1</b>
	<b>TOTAL</b>	<b>80</b>

La misión de la **PSICÓLOGA** es valorar y evaluar, orientar y potenciar la mejor adaptación posible de los pacientes y familiares a las distintas fases de la enfermedad. Se trata de favorecer cambios en actitudes, conductas, emociones y hábitos, a través, principalmente del acompañamiento y la intervención psicológica durante el recorrido del proceso de enfermedad.

Este servicio se presta tanto en atención en despacho como en asistencia domiciliaria, independientemente del tipo de cáncer y momento de la enfermedad, en el que se encuentra el paciente.

Este año, debido a la pandemia y reducción de aforos, los talleres grupales de autoayuda se han restringido al máximo, ya que parte de los asistentes son de alto riesgo.

<b>MUJERES</b>	58
<b>HOMBRES</b>	9
<b>RANGO EDAD</b>	ENTRE 12 Y 80 AÑOS

<b>USUARIOS PSICOONCOLOGICOS INDIVIDUALES</b>		
	PACIENTES CÁNCER	33
	FAMILIARES	34
	<b>TOTALES</b>	<b>67</b>
<b>INTERVENCIONES INDIVIDUALES</b>		
	CONSULTA EN SEDE	191
	DOMICILIO	5
	VIDEOCONFERENCIA / TELEFONO	120
	<b>TOTAL ATENCIONES INDIVIDUALES</b>	<b>316</b>
<b>TALLERES en GRUPO</b>		
	Nº USUARIOS	17
	<b>Nº ASISTENCIAS GRUPALES</b>	<b>17</b>

El **FISIOTERAPEUTA** es el profesional responsable de la prevención y el tratamiento de las secuelas producidas por el cáncer. Durante y después de los tratamientos y tras las cirugías, se hace especialmente necesario seguir un programa de rehabilitación específico que permita recuperar el control de las actividades de la vida diaria lo antes posible, además de resolver limitaciones asociadas a los tratamientos como pueden ser fatiga, ansiedad, restricción en rango de movimiento, inflamación, adherencias cicatriciales, síndrome de cordón axilar, linfedema, dolor muscular...

Acaluca ha firmado convenios de colaboración con diversas clínicas de fisioterapia y técnicas de relajación de nuestra localidad, que ofrecen sus servicios para promover rehabilitación física de sus pacientes oncológicos, pudiendo beneficiarse de bonificaciones y gratuidades en dichos servicios.

Hay que tener en cuenta que la asociación no cuenta con ningún profesional contratado y que la intervención se realiza mediante convenio con los distintos fisioterapeutas de la localidad, intentando siempre ofrecer una continuidad al proyecto y a los usuarios.

<b>Nº ATENCIONES FISIOTERAPIA</b>	133
<b>Nº PERSONAS en TRATAMIENTO</b>	21

**Programa de grupos de ayuda mutua:** Estos grupos se desarrollan con los matices de la cercanía que precisa una persona que está padeciendo esta enfermedad. Al entrar en contacto con otra persona que está pasando o que ha pasado por su misma situación, produce un ambiente agradable de diálogo, cercanía y siempre contando con la orientación de la psicóloga que facilita que se den muchas situaciones, dentro del grupo, para efectuar un cambio en la situación por la que pasan o viven.

**Programa de ocio y convivencia:** Aquí se encuadran varias actividades que se desarrollan como: tarde de convivencia con usuarios, participación en actividades de la asociación, fiesta de navidad,...

**Programa de actividades y talleres:** Se trata de actividades o talleres que favorecen la óptima ocupación del tiempo, amplían la información existente y tratan de mejorar el bienestar psicosocial de los usuarios.

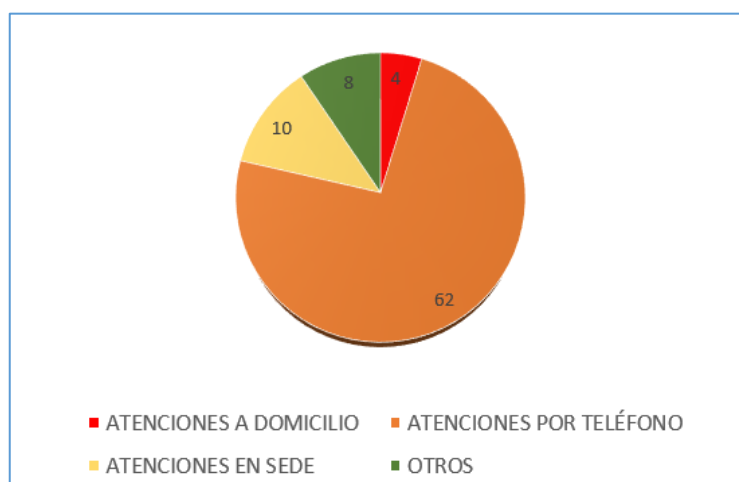
**Programa de prevención y fomento de hábitos de vida saludable.** Talleres o charlas que ayuden a mejorar la calidad de vida.

**Programa de sensibilización y concienciación:** mediante campañas informativas (Día Mundial del Cáncer, Día Mundial Cáncer de Mama, jornada de sensibilización...), talleres, cursos, charlas, soporte online..

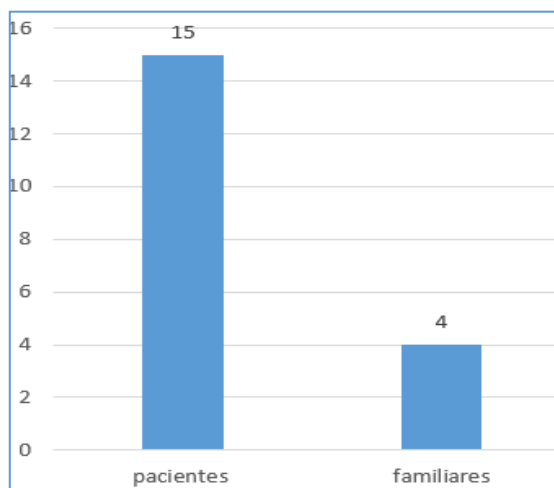
**Programa de voluntariado:** recurso y pieza fundamental. Va desde su captación (campañas de sensibilización) hasta su formación, incorporación, seguimiento y evaluación, participando activamente en todos los programas anteriores, así como en el suyo propio, además de la creación de nuevas actividades y eventos que ellos mismos puedan ofrecer

## OTRAS ATENCIONES POR VOLUNTARIOS

### ATENCIONES TOTALES 84



### Nº PERSONAS / PERFIL 19



**Nº TOTAL DE PESONAS ASISTENTES A EVENTOS /  
ACTIVIDADES / CHARLAS / TALLERES**

**760**

#### **4.- ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN**

Este año las actividades realizadas no han sido las previstas ya que nos hemos tenido que ir adaptándonos con motivo de la pandemia.

Destacar, que todas las actividades realizadas han tenido una gran acogida y han superado las expectativas, dadas las circunstancias.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PROYECTO MICKY</b>	<b>FECHAS</b>	<b>20 al 22/04/21</b>	<b>HORA</b>	<b>16:30 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>17</b>		

El grupo de pacientes femeninos ha confeccionado corazones que se han entregado ya a pacientes con cáncer de mama.

Esta almohada está realizada con materiales especiales y con un patrón específico, demostrándose su eficacia en el descanso del brazo después de la operación. Este Proyecto sigue adelante y además tiene una gran aceptación entre las afectadas.

Esta vez, las voluntarias han realizado un gran lote, que será entregado en el Hospital de Almansa para que las enfermeras las entreguen en la planta de Hospitalización Quirúrgica.

A lo largo del año se realizan varios talleres al respecto.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>SAQUITOS TERMICOS</b>	<b>FECHAS</b>	<b>VARIAS DE ABR A NOV/21</b>	<b>HORA</b>	<b>16:30 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>ASISTENCIAS</b>	<b>164</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>20</b>

El grupo de pacientes femeninos está confeccionando unos saquitos térmicos para ser vendidos a finales de año y poder recaudar fondos para asociación.

A lo largo del año quedamos para cortar telas y algunas pacientes se llevan las telas para coser a máquina en casa. En todo caso, se cumple estrictamente con las medidas anti Covid-19

Estos talleres de manualidades fomentan el diálogo, empatía, se pasa un buen rato y se cambian impresiones, creando un gran vínculo entre los asistentes.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MAREA ROSA VIRTUAL</b>	<b>FECHAS</b>	<b>DEL 20 DE MAY A 20 DE JUN / 21</b>	<b>HORARIO</b>	<b>LIBRE</b>
<b>LUGAR</b>	<b>VARIOS</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>400</b>		

Este año debido a la situación causada por la pandemia de COVID-19, ACALUCA celebró de manera virtual la 6ª edición de su Marea Rosa con el lema “Eres capaz de cosas increíbles y ahora más que nunca te necesitamos”.

La recaudación de la marcha es destinada, como en ediciones anteriores, a financiar proyectos y actividades para apoyar a los pacientes de cáncer de Caudete y familiares.

Con la inscripción se recogía una Gorra en Sede para que luego los participantes pudieran hacerse una foto con ella y la subieran a las redes sociales para dar visibilidad a nuestra asociación. Este evento tuvo modalidad y distancia libre: Se podía correr, caminar o dar un paseo por los alrededores, caminos, parajes o sitios emblemáticos de Caudete.

Hubo una gran participación con  $\pm$  400 Inscripciones.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RUTA DE MAREA CON PACIENTES</b>	<b>FECHA</b>	<b>9-6-21</b>	<b>HORA</b>	<b>17:00 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>MURALLA DEL CASTILLO Y CAMINO DE LA VIRGEN</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>22</b>		

Los pacientes que pudieron se concentraron en la muralla para bajar hasta La Cruz, de paso por el Camino de la Virgen, todos con su gorra de la Marea Rosa Virtual, para dar visibilidad a Acaluca.

Luego quedaron a tomar un helado todos juntos.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CONVIVENCIA CON PACIENTES EN EL CAMPO</b>	<b>FECHA</b>	<b>21-06-21</b>	<b>HORA</b>	<b>17:30 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>LA TOCONERA</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>17</b>		

Acaluca realizó una actividad con pacientes en plena naturaleza, en el paraje de la Toconera.

Fue una tarde entrañable donde en primer lugar, nuestra psicóloga nos amenizó con unos cuentos y parábolas, que nos hicieron recapacitar y valorar diversos aspectos que rodean nuestras circunstancias con respecto a la enfermedad y la vida misma.

También aprovechamos la ocasión para organizarle una linda y emotiva despedida a M<sup>a</sup> Carmen, ya que en breve dejará Acaluca. Ha sido un gran pilar de apoyo para nuestros pacientes y sus familiares, y para el crecimiento de nuestra asociación. Es de esas personas que dejan huella, y como le manifestó nuestro Presidente José Ramón, le estamos muy agradecidos por la labor desarrollada, deseándole lo mejor en su nueva etapa. Finalmente pasamos a la actividad lúdica con divertidos juegos y despidiéndonos al son de Jerusalem. Una tarde estupenda donde las pacientes se divirtieron con gran compañerismo.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TALLERES DE FISIOTERAPIA</b>	<b>FECHAS</b>	<b>13-20-27 SEP. 04-11-18-20-25 OCT</b>	<b>HORA</b>	<b>16:30 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>ASISTENCIAS</b>	<b>46</b>	<b>VOLUNTARIOS</b>	<b>3</b>
		<b>ASISTENTES</b>	<b>14</b>		

Los beneficios de la fisioterapia en oncológica se observan desde el momento en que se diagnostica un cáncer hasta la etapa de supervivencia, ya que ayuda a prevenir, mejorar y recuperar la mayoría de las secuelas secundarias a los tratamientos oncológicos, como cirugías, quimioterapia, tratamientos diana, hormonoterapia y radioterapia. Con este taller, pretendemos dar a conocer lo que la fisioterapia puede hacer por ti, pero de una manera práctica, dividida en 8 sesiones que serán impartidas por los fisioterapeutas de la localidad.

Ha tenido muy buena aceptación y se propone realizarlo el próximo año.

**13 SEPT. 17:00 h. AUTOMASAJE EXTREMIDADES INFERIORES, CADERA Y ZONA LUMBAR**, sencillas técnicas para prevenir contracturas, relajar zona lumbar, cadera y pelvis. (Clínica Fisioterapia Caudete) 13 ASISTENTES

**20 SEPT. 16:30 h. ACTIVIDAD FÍSICA Y ONCOLOGÍA**. Consideraciones generales, actividad aeróbica tipo y actividades de fuerza tipo en pacientes oncológicos. Caso práctico de autoorganización de un planning tipo en pacientes oncológicos (Simón Quinquer Fisioterapia) 18 ASISTENTES

**27 SEPT. 16:30 h. STRECHING**, para aprovechar los beneficios de los estiramientos, consiguiendo más flexibilidad, rebajando tensiones musculares. (Clínica Fisioterapia Caudete) 12 ASISTENTES

**04 OCT. 16:30 h. TALLER PRÁCTICO DE ACTIVIDAD FISICA EN PACIENTE ONCOLÓGICO**. Actividades y juegos que trabajen capacidad de fuerza y aeróbica. (Simón Quinquer Fisioterapia)

**11 OCT. 16:30 h. AUTOMASAJE CUELLO Y CRÁNEO**, con sencillas técnicas para aliviar tensión cervical y mejorar circulación y oxigenación tejidos. Tu cabeza pesará menos sobre tus hombros. (Clínica Kinesfera)

**18 OCT. 16:30 h. AUTODRENAJE LINFÁTICO**. Para combatir pesadez y malestar del brazo, aprendiendo a automasajear zonas específicas para el drenaje linfático y también estiramientos y movilizaciones que ayudaran a aliviar tensiones derivadas de cicatrices. (Clínica Kinesfera)

**20 OCT. 16:30 h. EJERCICIOS SUELO PÉLVICO**. Que ayudan en la prevención y tratamientos de incontinencia urinaria y fecal, dolor pélvico y lumbar, dolor en las relaciones sexuales, disfunción eréctil, prolapso anal, prolapso de vejiga, estreñimiento, producidos muchas veces en cáncer de próstata, ginecológicos (vulva, vagina, útero), colon, recto, estómago, o simplemente por la edad. (Melfys Fisioterapia)

**25 OCT. 16:30 h. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN**. La utilización de diferentes técnicas de respiración y relajación nos ayudará a controlar los estados de nerviosismo, estrés, ansiedad, problemas de sueño y contracturas musculares, que conlleva el proceso oncológico. (Melfys Fisioterapia)

**TALLER FISIOTERAPIA PARA PACIENTES**



13 SEPT. Automasaje cadera, lumbares y extremidades inferiores  
 20 SEPT. Actividad física y oncología  
 27 SEPT. Stretching  
 04 OCT. Taller práctico actividad física y oncología  
 11 OCT. Automasaje cuello y cráneo  
 18 OCT. Autodrenaje linfático  
 20 OCT. Ejercicios Suelo Pélvico  
 25 OCT. Respiración y relajación

**Acaluca**  
 Asociación Castellana de Lucha Contra el Cáncer

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

**Inscripción:**  
 whatsapp 602241686

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CLUB DE LECTURA "ENLAZANDO PALABRAS"</b>	<b>FECHAS</b>	<b>7, 14, 21 y 28 OCT 2, 9 y 16 NOV</b>	<b>HORA</b>	<b>16:30</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA Y BIBLIOTECA MUNICIPAL</b>	<b>ASISTENCIAS 54</b>		<b>ASISTENTES 8</b>	
<b>MONITORA</b>		<b>CANDELARIA FAUSTO MARIN</b>			

En colaboración con la Biblioteca Pública Ana María Matute se ha puesto en marcha el Club de Lectura "Enlazando palabras" dirigido tanto a PACIENTES como a FAMILIARES de Acaluca.

El objetivo de este Club de Lectura es promover el bienestar y la salud de los lectores aprovechando el potencial de la literatura.

Un libro puede ayudar a evadirnos, por un momento, de ese problema que está presente cuando nos sumergimos en una realidad distinta.

Aunque, obviamente, cuando regresas del "viaje" tu realidad seguirá en el mismo lugar, pero tú puedes sentirte con más fuerzas para afrontarlo, más animado o más decidido.

Se celebra una sesión semanal de 1h. aprox. de duración. En las reuniones se debate sobre lo que se ha leído en casa y es bastante frecuente derivar desde el libro a las experiencias personales de los miembros del club. En cada reunión se acuerda la cantidad a leer en los días posteriores, y es ese trozo solamente el que se comenta en la siguiente reunión.

El programa se suspende hasta finales de enero por indisposición del monitor



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ENTRE PALABRAS</b>	<b>FECHAS</b>	<b>07-21 oct, 04-18 nov, 02-16 dic</b>
<b>PARTICIPANTES: 6</b>		<b>LUGAR: Redes sociales</b>	

Es un espacio literario creado para que los socios/as, familiares y pacientes de Acaluca mediante la palabra escrita, puedan expresar sus emociones, sentimientos, vivencias y todos aquellos momentos que llenan su día a día, porque cuando escribimos estamos explorando nuestras obsesiones, miedos, preocupaciones y fantasías.

Cada 15 días se publica un relato en Facebook y está teniendo una gran aceptación, tanto por la participación como por quien los lee.



**ENTRE PALABRAS**

**LA VIDA ES BELLA**  
Paloma Gómez

Acaluca  
Asociación Castellana  
de Jaque  
Centro de Cáncer

He aprendido que el tiempo pasa más rápido cuando dejas de mirar el reloj, Cuando vives improvisando y disfrutando de cada segundo que te regala el día.  
 Cuando llenas tu mente de cosas positivas. Cuando mirar atrás no pasa de los 180 grados.  
 Que las cosas pasan cuando dejas de esperarlas. Que esperar implica esperanza y la esperanza es una falsa ilusión.  
 Que ya no vives de ilusiones, que la realidad le ganó la batalla.  
 Que el dolor es parte del aprendizaje. Que ahora eres más fuerte que antes.  
 Que el amor es un pilar importante, pero no el único que te sostiene.  
 Que los **"para siempre"** pueden ser instantes. Que los instantes valen la pena vivirlos.  
 Que vivir implica arriesgar. Que quien no arriesga no vive, no siente, no gana. Que a veces ganar es perder, que perder te incita a luchar. Que luchar es el camino. Que el camino te lo impones tú. Y que tú debes ser prioridad en tu vida.

La vida es un espejo, sonríele y sonreirá...

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CAFÉ TERTULIA</b>	<b>FECHAS</b>	<b>18 NOV – 2 DIC</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:30 H.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>ASISTENCIAS</b>	<b>22</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>15</b>

El Café – Tertulia, tiene como objetivo poner en contacto a diversas pacientes con diferentes tipos de cáncer, en una reunión donde comparten sus experiencias, emociones e inquietudes de forma distendida, pasando un buen rato con sus semejantes. En ocasiones, al mismo tiempo, se realizan tareas como confección de lazos, corazones solidarios y otras actividades.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TALLER MEDITACION Y RELAJACION</b>	<b>FECHA</b>	<b>20-11-21</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:30 h.</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>ASISTENTES</b>	<b>15</b>	<b>VOLUNTARIOS</b>	<b>1</b>
<b>PONENTE</b>	<b>ARACELI FRANCES DIAZ</b>				

Se realizó un taller con pacientes y familiares para ofrecer herramientas sencillas que permitan iniciarse en la meditación y relajación para mejorar la calidad de vida, ya que el proceso oncológico va acompañado de habituales episodios de estrés, insomnio y ansiedad.

Se definió la meditación o consciencia plena y las distintas formas de meditar, finalizando con una relajación general.

Fue muy gratificante y quedaron con ganas de repetir el taller.



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>AYUDA HUMANITARIA</b>	<b>FECHAS</b>	<b>11-14-15 Y 18 DIC</b>	<b>HORARIO</b>	<b>Mie. 17 a 19 h y sab. 11:30 a 13 h</b>
<b>LUGAR</b>	<b>SEDE ACALUCA</b>	<b>VOLUNTARIOS</b>	<b>6</b>		

Acaluca, colabora con Caudete se Mueve, en la recogida de material humanitario para campamentos y centros de acogida de refugiados en Atenas

# MEMORIA FINANCIERA

<b>INGRESOS</b>	
<b>CONCEPTO</b>	<b>AÑO 2021</b>
CUOTA DE SOCIOS	5.892,00
SUBVENCIONES	9.000,00
DONACIONES	1.426,10
DONACIONES VTA LIBRO	545,00
MAREA ROSA	2.507,56
PORTAMASCARILLAS	220,00
CUESTACIONES	1.029,57
COLABORACION EMPRESAS	1.150,00
LOTERIA	2.464,00
DONATIVO LA CAIXA	3.000,00
SAQUITOS TERMICOS	2.430,00
<b>IMPORTE TOTAL</b>	<b>29.664,23</b>

<b>GASTOS</b>	
<b>CONCEPTO</b>	<b>IMPORTE</b>
CONSERVACION Y REPARACION	94,89
SERVICIOS PROFESIONALES	60,50
CUOTA FEDERACION ESPAÑOLA CANCER	100,00
TRATAMIENTOS FISIOTERAPIA	3.590,80
SERVICIO PROTECCION DATOS	181,50
PREVENCION Y SANIDAD	229,95
PRIMAS DE SEGUROS	407,96
SERVICIOS BANCARIOS	240,63
MATERIAL DE OFICINA	248,32
SUMINISTRO DE TELEFONO	203,35
GASTOS INTERNET	145,20
GASTOS VARIOS	153,03
GASTOS LIMPIEZA	240,00
GASTOS DE VIAJE	58,80
MAREA ROSA	606,60
CAFÉ TERTULIA	27,65
CORTADORES JAMON	10,70
TALLER GRUPAL FISIOTERAPIA	480,00
TALLER ALMOHADAS DEL CORAZÓN	64,17
SAQUITOS TERMICOS	50,00
GASTOS FLORISTERIA	230,80
TALLER PSICOLOGIA	35,95
TALLER AUTOESTIMA	7,41
OTROS TRIBUTOS (TASAS)	15,63
SERVICIO PSICOLOGA 2	4.490,30
SUELDOS Y SALARIOS TRABAJADORA SOCIAL Y PSICOLOGA 1	6.717,28
S. SOCIAL	2.148,47
CERTF DIGITAL HACIENDA	16,94
<b>TOTAL DE GASTOS E INVERSION</b>	<b>20.856,83</b>