



rutinoterapia

Escuela de Pacientes Oncológicos

Acompañar, orientar y entrenar

**FOMENTANDO LOS HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES**





rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

ÍNDICE

01 La Entidad

Datos, misión, vision
Quienes somos
Objetivos

02 Memoria

Actividades, y beneficiarios
Fotos



ASOCIACIÓN RUTINOTERAPIA

Escuela de Pacientes Oncológicos

CIF: G88297031

Asociación inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior, sección 1, con el número 617430.



La Asociación Rutinoterapia Escuela de Pacientes Oncológicos es una entidad sin ánimo de lucro que ofrece acompañamiento y orientación a pacientes oncológicos y promueve hábitos de vida saludable buscando mejorar así su calidad de vida.



MISIÓN

Acompañar, orientar y entrenar al ecosistema del paciente crónico complejo, en hábitos de vida saludables que impacten en una mejora de su bienestar.

«No estás solo»

VISIÓN

Ser agentes de cambio para construir una cultura de bienestar. Estamos comprometidos con la prevención de la salud a través de 4 pilares: «cuerpo, mente, nutrición y conexión social».

ASOCIACIÓN RUTINOTERAPIA

Escuela de Pacientes Oncológicos

Sus principales objetivos son:

- 1** Empoderar con un rol activo y de corresponsabilidad a pacientes ofreciéndoles un mayor control sobre su salud a través de los hábitos de vida saludables, así como de la información y orientación de un equipo multidisciplinar de médicos y profesionales sanitarios.
- 2** Entrenar el cambio de estilo de vida gracias a la motivación y el impulso de la comunidad de apoyo.
- 3** Crear una red de mujeres referentes en el deporte que no solo han superado el cáncer, sino que han conseguido retos deportivos importantes.
- 4** Facilitar la aceptación de la enfermedad y de la importancia del cumplimiento del tratamiento terapéutico.
- 5** Aumentar habilidades para afrontar la enfermedad: nutrición, salud mental y ejercicio.



TENEMOS UN GRAN EQUIPO

Equipo de Rutinoterapia



Ana Sites Fernández
Co-founder, Presidenta.
Ex-paciente de cáncer:
tiroides y mama.



María Ángeles León López
Co-founder, Vicepresidenta



Miguel del Riesgo
Director Financiero
Ex-paciente de cáncer de
Colon.



Borja Rios Casanova
Director Estrategia
Linfoma.
Paciente



Maite Juárez García
Co-founder.
Paciente de cáncer de
ovarios.



Dra. Julia Ruiz Vozmediano
Número de colegiado:
21815031. Oncóloga.



Guadalupe Gómez Baidés
Directora Psicología-PNL.
Número de colegiado:
M24277



Dra. Esther Holgado Martín
Directora de Oncología
Número de colegiado:
21815065. Arts de Servicio
Oncología Médica en el
Hospital La Luz Quirónsalud.



Dra. Gloria Marquina
Oncóloga
Médico oncólogo del
Hospital Universitario
Clínico San Carlos.



Dra. Teresa Lajo Morales
Directora Endocrinología y
especialista en nutrición.
Número de colegiado:
21815013. Médico
endocrino y experto en



Jesus Olivas Menayo
Cirujano Plástico
OCUPACIÓN ACTUAL: -
Médico especialista en
Cirugía Plástica Reconstructora
y Estética en Clínica FEMM
Cirugía y Medicina Estética,
Madrid (C/ Valdelejos 22) -



Julio César de la Torre Montero
Enfermero, Doctor y
Profesor Universidad de
Covadonga.



Dra. Cristina Braña Pelayos
Ginecología y obstetricia
Unidad de Reproducción
Asistida Madrid Pardo de
Aravaca en Vithas Madrid
Aravaca. Directora área de
Fertilidad Rutinoterapia



Dra. María José Esquembre Gratacos
Número de colegiado:
21815247. Ginecóloga y
Obstetrica en Vithas Aravaca
Ginecología y Obstetricia
Directora Área Serología
Nutritología



Angela San Martín González
Podóloga



Olga Orantes Verdejo
Directora Cuidado de la
Piel.
Número de Colegiado:
21209. Farmacéutica
experta en estética,
cosmética y dermatología



Yolanda Villasante San Román
Directora Ejercicio físico,
Fisioterapeuta y
osteópata.
Fisioterapeuta y osteópata,
especialista en Linfoedema y
Suelo pélvico



Carmen Moyano Rojas
Directora Psicología.
Número de colegiado:
Colegiado M-21454.
Psicología Clínica
especializada en familia.



Yolanda García Blazquez
Directora Psicología
Psicóloga Clínica
especializada en
Mindfulness.



Lucía Utrera Martínez
Directora Neuropsicología.
Número de colegiado: M-
21073. Neuropsicología y
Estimulación Cognitiva



Eduardo Rodenas de la Rocha
Scientific Chief Officer at Azerta,
Executive VP en Fundación Azerta,
Miembro honorífico y Embajador
de Rutinoterapia.



Dr. Ramón Pérez Carrión
Jefe de Oncología Médica Hospital
La Luz Quirónsalud.
Número de colegiado: 21811531.
Oncólogo Médico, Presidente
Honorífico Asociación Escuela de



Carlos Mur
Director General de Coordinación
Socio-Sanitaria del Servicio
 Madrileño de Salud.
Número de colegiado: Número de
colegiado: 2182219



Carlos Zarco
Director Médico Hospital HLA
Moncloa

Board Directors



José María Fernández Moya

Director de Ginecología y Obstetricia y Director General de Rutinoterapia

Número de colegiado: 37371. Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Médico – Residente del Servicio de Ginecología y Obstetricia de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Profesor de la Escuela de Enfermería, área materno – infantil, de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid. Apto Cum Laude. Profesor Asociado del Departamento de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid. Médico Especialista en Ginecología y Obstetricia. Jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Vithas Pardo de Aravaca. Jefe de Equipo de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quiron La Luz. Jefe de Equipo de Ginecología y Obstetricia del Hospital Quiron San José . Miembro del Comité Científico de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Patrono de la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Oseas. Director General de Rutinoterapia SL.

01 La Entidad



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

WEBS

Página de Contenidos
www.rutinasduranteelcancer.com



Plataforma de eLearning
www.rutinoterapia.com



Página Institucional
www.rutinoterapia.es





RRSS

15:56

rutinascancer

 **164** publicaci... **3.974** seguidores **3.417** seguidos

Rutinas durante el cáncer
Emprendedor
♥ Acompañar
👉 Orientar
🏋️ Entrenar rutinas sanas
🏆 Escuela de Pacien... más
🔗 linktr.ee/Rutinoterapia



Panel para profesionales
3164 cuentas alcanzadas en los últimos 30 días.

Editar perfil **Compartir**

9 Croquetas Para qué Ruti... Dragonas Ma... Solidaridad


  


 **Categoría Reportaje Documental**
Lux de ORO
"La Historia de Daniela"
Siguiendo


Rutinoterapia | Escuela de Paciente...
@rutinoterapia Te sigue

Nuestra misión es mejorar la calidad de vida y estado de bienestar del pacient...



 **602**

 **310**



15:59

Todo Publicaciones Personas Grupos Re



 **Rutinas durante el cáncer**
Producto/servicio · 5 de 5 (3 opiniones) · 571 seguidores

Rutinas durante el cáncer nace con el fin de acompañar, orientar y entrenar a las p...


+10 publicaciones en las últimas dos semanas

Siguiendo

Grupos

 **Rutinas Durante el Cáncer**
Privado · 96 miembros · Miembro desde octubre de 2020
Bienvenid@ al grupo privado de Facebook de Rutinas durante el Cáncer. ¿Estás pad...
 2 amigos son miembros

Ir

 **cáncer de mama (España)**
Privado · 2096 miembros · 8 publicaciones al día
Bienvenid@s Luchador@s Con frecuencia, tener cáncer es una de las experiencias m...
Unirse

02 Memoria de Actividades 2019-2024

En estos seis años de andadura, más de 20.000 pacientes y familiares han sido beneficiarios de distintas líneas de actuación, impactando en la mejora de su calidad de vida y percepción de bienestar físico, social y mental.

Las principales líneas de trabajo han sido las siguientes:

1. **CREACIÓN DE LA ESCUELA DE PACIENTES HOSPITAL HLA UNIVERSITARIO DE MONCLOA (FEBRERO-SEPTIEMBRE 2019)**
2. **CREACIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO DRAGONS PIRAGUA MADRID BARCO DRAGON (2021-ACTUALIDAD)**
3. **FORMACIÓN ONLINE Y TALLERES PRESENCIALES (2019-ACTUALIDAD)**
4. **EVENTOS CON PACIENTES (2019-ACTUALIDAD)**
5. **CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS (2019-ACTUALIDAD)**
6. **CURSO DE EXPERTO EN CUIDADOS ONCOLÓGICOS JUNTO A LA UNIVERSIDAD DE STANDFORD. TITULACIÓN PROPIA 3,5 ETC POR LA UNIVERSIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORABLES EN CORDOBA (2021)**
7. **EDICIÓN DE LIBROS SOLIDARIOS, COAUTORA Y PUBLICACIONES: DOS LIBROS SOLIDARIOS (ACTUALIDAD). + DE 6200 LIBROS VENDIDOS (ACTUALIDAD)**
8. **CAMPAÑAS SOLIDARIAS: FORMAMOS PARTE DE VIVE, NI UNA ESTRELLA MÁS (MÁS DE 60.000 EUROS DONADOS A LA INVESTIGACIÓN, 2019-ACTUALIDAD)**
9. **RETOS (2020)**
10. **ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD (2019-ACTUALIDAD)**

02 Memoria de Actividades 2019-2024

ESCUELA DE PACIENTES



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Personas beneficiarias directas: 15 personas y 30 indirectas

Nuestra entidad nace en el año 2019 y comienza su actividad gracias a un acuerdo firmado con el Hospital HLA Moncloa de Madrid, para ofrecer durante todo el año, a pacientes oncológicos, formación y acompañamiento de la mano de un equipo multidisciplinar de profesionales de la salud de diferentes ámbitos especialistas en oncología.

Durante el año 2020 se desarrolla la “Escuela de Pacientes Online” que forma a más de 600 familias con píldoras formativas mediante videoconferencias en plataformas digitales. En ese mismo año, se realiza el acompañamiento más de 200 pacientes oncológicos compartiendo experiencias y conversación diaria a través de grupos de WhatsApp gestionados por profesionales.



Formación al ecosistema del paciente, con profesionales de la salud y médicos del propio hospital. Bloques CUERPO-MENTE-NUTRICIÓN

Metodología propia para cambiar el estilo de vida "Rutinoterapia"

Crear comunidad, vínculo y compromiso para motivar el cambio

acta sanitaria

Profesionales Sanitarios Submarinos | Portales | Noticias | Opinión | Documentos

El Hospital HLA Moncloa pone en marcha una escuela para pacientes oncológicos

El Hospital HLA Moncloa pone en marcha una escuela para pacientes oncológicos

Sanidad

HLA Universitario Moncloa pone en marcha una escuela para pacientes con cáncer

HLA Universitario Moncloa y la Asociación Escuela de Pacientes Oncológicos

HLA PONE EN MARCHA UNA ESCUELA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

HLA MONCLOA Y LA ASOCIACIÓN ESCUELA DE PACIENTES ONCOLÓGICOS

Una superviviente de cáncer de mama crea una escuela para pacientes oncológicos

Una superviviente de cáncer de mama crea una escuela para pacientes oncológicos

REGÍSTRATE | INICIAR SESIÓN

Málaga hoy

La rutina como terapia frente al cáncer

- Una superviviente crea una escuela de pacientes y acomete un emprendimiento social 'on line' para ayudar a otros enfermos

Una superviviente de la patología pone en marcha una escuela de pacientes y acomete un emprendimiento social 'on line' para ayudar a otros enfermos

La rutina como terapia frente al cáncer

Una superviviente de cáncer de mama crea una escuela para pacientes oncológicos

VIVIR EN MÁLAGA

EMPRENDIMIENTO SOCIAL

Una superviviente de la patología pone en marcha una escuela de pacientes y acomete un emprendimiento social 'on line' para ayudar a otros enfermos

La rutina como terapia frente al cáncer

Una superviviente de cáncer de mama crea una escuela para pacientes oncológicos

La rutina como terapia frente al cáncer

Una superviviente de cáncer de mama crea una escuela para pacientes oncológicos

El activista Johan Ernst Nilson hablará sobre cambio climático en Marbella

El activista Johan Ernst Nilson hablará sobre cambio climático en Marbella

GACETINIM

Metodología de la salud

HLA Universitario Moncloa pone en marcha una escuela para pacientes oncológicos

HLA Universitario Moncloa pone en marcha una escuela para pacientes oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 ESCUELA DE PACIENTES



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos



2019

Seleccionados por el ayuntamiento de Madrid, a través de MARES y REAS, para consultoría gratuita en nuestro emprendimiento de impacto social



reas
red de redes de economía alternativa y solidaria



Ana Siles Fernández
Experta Universitaria en Nutrición y Salud Oncológica

02 Memoria de Actividades 2019-2024

CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Personas beneficiarias directas: 124 personas, 114 mujeres y 10 hombres, e indirectas 4.124 personas (aproximadamente 70% mujeres y 30% hombres).

CREACIÓN DEL EQUIPO gracias a dos días de puertas abiertas en el Club Piragua Madrid, Parque Juan Carlos I, en octubre de 2022, con un total de 10 mujeres pacientes de cáncer de mama.

FIRMA DE UN ACUERDO DE COLABORACIÓN con el Club Piragua Madrid 22 de febrero de 2022, para la captación de palistas, actividades gratuitas para las mujeres BCS y ACS, gestión de merchandising, asistencia a festivales, aniversario y reuniones en la sala de la asociación, compra de equipación y camisetas, etc.

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS, hemos desarrollado un total de 6 jornadas de puertas abiertas junto a nuestros partners (Fundación UAPO, Fundación GEICAM, GEPAC, AMAL; etc.) llegando a más de 218 pacientes que han probado esta práctica deportiva y un total del 80% se ha inscrito como miembro del club Piragua Madrid formando parte del equipo.

REINVERSIÓN de más de 5.000€ en diversas actividades y compra de materiales para el equipo durante los últimos 3 años (camisetas, palas, asistencia a festivales, cenas por Navidad, etc.).

PRIMER CLINIC DE TECNIFICACIÓN DE BARCO DRAGÓN, hemos realizado el primer clinic de tecnificación de barco dragón para un total de 16 personas pertenecientes a tres clubes el 16 de diciembre de 2023, junto a la Federación Madrileña de Piragüismo.

HITOS DEPORTIVOS

III FESTIVAL INTERNACIONAL DRAGON BOAT CASTELDEFELLS 2022

Plata en 200 metros, categoría Woman Senior.
Bronce en 200 metros, categoría BCS.

I CAMPEONATO DE ESPAÑA BARCO DRAGON MADRID 2023

Oro en 200 metros, categoría PD3.
Bronce en 200 metros, categoría BCS.

IV FESTIVAL INTERNACIONAL DRAGON BOAT CASTELDEFELLS 2023

Plata en 200 metros, categoría Women Senior.
Bronce en 200 metros, categoría Women Senior en barco de 22 palistas.

I FESTIVAL VETERANO DRAGON BOAT SEVILLA 2023

Bronce en 200 metros, categoría BCS.





rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 **CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON**

Personas beneficiarias directas: 124 personas, 114 mujeres y 10 hombres, e indirectas 4.124 personas (aproximadamente 70% mujeres y 30% hombres).

DEPORTISTAS DIRECTAS CLUB PIRAGUA MADRID

- Deportistas mujeres actuales 35, de las cuales 21 son pacientes de cáncer.
- Deportistas hombres actuales: 5 de los cuales 1 es paciente de cáncer.
- Mujeres que se concientizan de la importancia de incluir el deporte como parte de su recuperación: 50
- Jóvenes mujeres de menos de 35 años: 8

PERSONAS BENEFICIARIAS INDIRECTAS

4.124 personas (aproximadamente 70% mujeres y 30% hombres).

- 372 familiares (se calcula 3 familiares por cada persona beneficiaria directa).
- 3.973 followers de Instagram de Rutinoterapia @rutinascancer
- 655 followers de Instagram de Dragons Piragua Madrid @dragonspiraguamadrid
- 204 mujeres pertenecientes a los 17 equipos de barco dragón existente actualmente en España.



Lanzamos el equipo Barco Dragon en Juan Carlos I **2021**

TE INVITAMOS A DISFRUTAR DEL PIRAGÜISMO CONTRA EL CÁNCER AL RITMO DEL TAMBOR

¿QUIERES SER UNA DRAGONA?

¿Sabías que... con la piragua puedes disminuir los efectos del linfedema?

¡ANÍMATE Y RESERVA en el WhatsApp 662230798!

Ven a conocernos y forma parte de un gran equipo

Sábados de 10.00h a 12.00

Parque Juan Carlos I (MADRID)

Si después de la experiencia te has quedado con ganas de más, ¡podrás ser una de las personas elegidas para competir a nivel nacional!



Acuerdo de colaboración con el Club Piragua Madrid para montar un equipo en las categorías BCS y ACS. Empezamos 10 palistas.

02 Memoria de Actividades 2019-2024

CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Segundo día de puertas abiertas equipo Barco Dragon Juan Carlos I Octubre

2021



Mayo primera competición BCS con el Club Piragua Madrid 2022





rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON

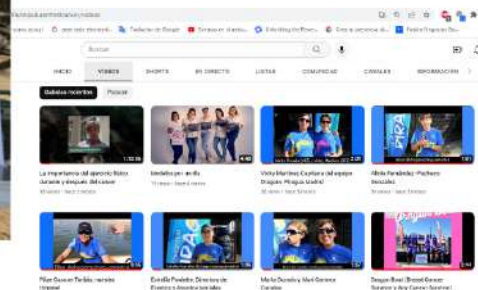
Asociación Reunión CAM.
Formamos parte del comité que inició el proyecto en la Comunidad de Madrid del Campeonato Nacional de 200 metros en Madrid

2022



Organización de la tercera Jornada de puertas abiertas de Barco Dragon con más de 100 participantes (15 y 16 octubre)

2022



Organización del Aniversario del equipo Barco Dragón en la sede de la asociación.

2023



CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636 (24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023 DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU PARTICIPACIÓN 2023



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON

Campeonato Barco Dragon 200 metros Madrid 2023



Festival de Barco Dragón Castelldefels 2023



Organizamos la 4º Jornada de puertas abiertas de barco dragon junto a AMAL y el Dr. Fernández Moya 2023



Subvención

CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636
(24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023
DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE
ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A
LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU
PARTICIPACIÓN 2023



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON

Organizamos la 5º Jornada de puertas abiertas de barco dragon junto a la Fundación UAPO 2023

TE INVITAN A UNA JORNADA DE ATLETAS Y DRAGONES POR LAS FIESTAS DE LA SOLEDAD
Paleando somos más fuertes

15 septiembre 2023

UAPO Madrid es la Unidad de Apoyo Integral gratuita a Pacientes Oncológicos, con oficios ejemplares: fisio, nutrición, fisioterapia y psicología para mejorar la calidad de vida de los pacientes, acompañados por un gran equipo.

La Asociación Rutinoterapia impulsa, dentro del equipo Barco Dragón, las actividades de las categorías ECS-Breakit Cancer Survivor y ACS-Amy Cancer Survivor.

El Club Piragua Madrid fomenta la práctica de Dragon Boat, modalidad de remo en la que 12 atletas o coleros de timonel pallean con fuerza desarrollando músculo a la vez que mejoran su bienestar mental y emocional.

Apíñate antes del 13 de septiembre en atletas@uapo.es

Horario
17:30h. Inscripción
17:45 - 19:30h. Actividad
19:30 - 20:00h. Fiesta

Banda
Pierrot, Juan Carlos I, Gloria S.A.S. Con Juan de Dios y Estropeado. O.A. y etc.



Subvención

CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636 (24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023 DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU PARTICIPACIÓN 2023

Organizamos la 6º Jornada Solidaria de Puertas abiertas y la primera liga autonómica con Aranjuez #YoDuroPorEllas a favor de GEICAM (donamos 400€) 2023

YO DOY DURO POR ELLAS

Paleando por la vida

Organizan un evento solidario de BARCO DRAGÓN por el día internacional del cáncer de mama. Contaremos con la Asociación UNICCA como invitada.

3€ = 1€ para la causa solidaria de GEICAM y destina minutos a la investigación en cáncer de mama.

Regata entre Aranjuez y Piragua Madrid. GEICAM y Zumba Piragic.

21 octubre 10h-14h

Donde: Juan Carlos I de Madrid. Marina S.A.S. (Punto de embarque y desembarque de Madrid)



Participamos en la formación de tecnificación de barco dragon en Asturias (18 y 19 de noviembre) 2023



Subvención

CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636 (24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023 DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU PARTICIPACIÓN 2023

02 Memoria de Actividades 2019-2024

CREACIÓN EQUIPO BARCO DRAGON



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Clinic Solidario de Barco Dragon junto a la Federación Madrileña de Piragüismo (16 diciembre)

2023

CLINIC SOLIDARIO DE BARCO DRAGON A FAVOR DE GEICAM

SÁBADO 16 DE DICIEMBRE +9.00h. hasta 18.00h.

Evento para deportistas de Barco Dragón de todas las categorías especialmente BCS y ACS (federados y no federados)

- Curso impartido por Marisa García Martínez y Pedro López Sánchez
- Plazas limitadas, mínimo 20 máximo 70 personas.
- Edad mayores de 16 años
- Traer Ropa de cambio
- Chorras y Activaciones gratuitas a cargo de la asociación Rutinoterapia

PRECIO: 50€ tecnificación y 15€ comida

donará 3€ por cada participante a favor de GEICAM (Grupo Español de Pacientes de Mama)

Parque Científico Puerta de Hierro, C/da del Dr. Arce s/n. 28002, Madrid
Completar: En coche entrando por la A0 Sur 7) Transp. público: Est. 93 y 133
Más información: Ana 912201798 Formulario de inscripción: <https://forms.gle/1vG7g2B8B6111Jd4>



Subvención

CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636 (24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023 DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU PARTICIPACIÓN 2023

Cena de Navidad del equipo Barco Dragon patrocinado por la Asociación gracias al dinero de la venta de camisetas (16 diciembre)

2023



Subvención

CONVOCATORIA PÚBLICA BOAM nº 9389/1636 (24/05/2023) - Decreto de 1 de marzo de 2023 DE SUBVENCIONES PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESTINADAS A LAS MUJERES O PARA PROMOVER SU PARTICIPACIÓN 2023

02 Memoria de Actividades 2019-2024 FORMACIÓN

2.147 personas beneficiarias, 90% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

5 TALLERES PRESENCIALES a personal de telefónica con un impacto posterior de más de 2 millones de reproducciones en redes sociales internas. (1165 personas beneficiarias directas)

5 CURSOS sobre “Hábitos de vida saludable para la prevención del cáncer de mama” a personal de telefónica impartido por el equipo de oncología de GEICAM (Fundación Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama).

1 CURSO sobre “Prevención de cáncer de próstata” impartido por la oncóloga uróloga la Dr. Ana Aufran.

MÁS DE 40 TALLERES FORMATIVOS ON-LINE formando a más de 900 personas durante 2019 y 2020.

TALLERES DE FORMACIÓN sobre “Técnica de la marcha nórdica”. Desde 2019, más de 45 personas se han formado en este deporte tan beneficioso para tratar el linfedema con un descuento gracias al acuerdo firmado con “Dejando Huella”. También entran a formar parte de grupos de WhatsApp en los que se organizan semanalmente, de forma gratuita, grupos para practicar este deporte al aire libre.

“LEADING YOURSELF”, fin de semana formativo gracias a la cesión de la licencia de Oxford de su curso de forma solidaria. Se beneficiaron 37 personas en 2021.

Departamento de Bienestar de Telefónica

- 5 Talleres de formación para promover hábitos de vida saludables y prevenir el cáncer.
- Contamos con los mejores Oncólogos de GEICAM y Expertos en Ejercicio físico y cáncer
- Más de **1.165 empleados en los talleres presenciales y 2 Millones de reproducciones** en las redes sociales internas
- Madrid, Valencia, Barcelona, Bilbao, Málaga y Sevilla.



FEEL GOOD

UN PROYECTO DE | Voluntarios Telefónica

GEICAM
Fundación Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama

rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024

FORMACIÓN

2.147 personas beneficiarias, 90% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

MOTIVATION

¿Te apetece cuidarte y participar de forma activa en tu bienestar?

Aprende hábitos saludables frente al cáncer y su prevención de la mano del Dr. Ruiz Borrero, coordinador de la Unidad de Cáncer de mama del Servicio de Oncología del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla.

Te lo contamos el 3 de octubre a las 13:00h en el Seminario 11-13 Planta 2, Sala Corporativa, en Sevilla.

¡APÚNTATE!

FEEL GOOD
#Reconecta con tu bienestar

Voluntarios Telefónica



MOTIVATION

¿Te apetece cuidarte y participar de forma activa en tu bienestar?

Aprende aspectos relevantes sobre el cáncer de mama y su prevención de la mano de Dr. Angel Guerrero investigador via Instituto Valenciano de Oncología (IVO).

Te lo contamos el 12 de junio a las 13:00 en el Salón de Actos del Centro de Formación, Pasaje Ventura Fella 2, 3ª planta, Valencia.

#Reconecta con tu bienestar

¡APÚNTATE!

FEEL GOOD



UN PROYECTO DE

Voluntarios Telefónica

FEEL GOOD



MOTIVATION

¿Te apetece cuidarte y participar de forma activa en tu bienestar?

Aprende hábitos saludables frente al cáncer de mama de la Dra. Sònia Sanja, investigadora de GEICAM y oncóloga médica del Hospital del Mar de Barcelona.

Te lo contamos el 20 de junio a las 13:00 en el Salón de Actos de la Torre Telefónica Diagonal, Barcelona.

¡APÚNTATE!

FEEL GOOD

#Reconecta con tu bienestar



MOTIVATION

¿Te apetece cuidarte y participar de forma activa en tu bienestar?

Aprende aspectos relevantes sobre el cáncer de mama y su prevención de la mano de Dr. Ana María Sureda, Oncóloga Jefe del Hospital Fundación Jiménez Díaz.

Te lo contamos el 26 de septiembre a las 13:00 en el Salón de Actos del Centro de Formación de la Torre Telefónica y a través de un webinar del grupo Especialidad de Engendro de Madrid.

¡APÚNTATE!

#Reconecta con tu bienestar

FEEL GOOD



Formamos a través de Webinars On line a +900 personas durante la pandemia (31 webinars y directos semanales en Instagram)

2020



02 Memoria de Actividades 2019-2024 FORMACIÓN

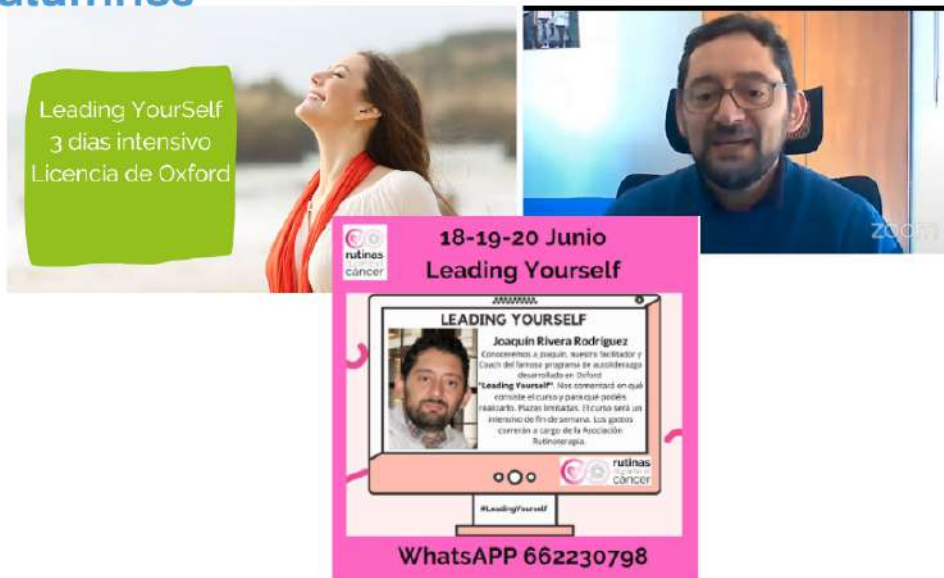
2.147 personas beneficiarias, 90% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Realizamos el programa Leading yourself- Licencia Oxford sin coste Total 37 alumnos

2021



EVENTOS

484 personas beneficiarias, 90% mujeres

MERIENDA SOLIDARIA: durante este evento se realizó la entrega de diplomas a pacientes y familiares participantes en la Escuela del Hospital HLA Universitario Moncloa, se realizaron diversas charlas de interés oncológico (sexualidad, rutinas), el teatro de 40 minutos “El progreso de Ana” y se obsequió a los asistentes con un presente. Acudieron un total de 50 personas.

HOMENAJE AL ONCÓLOGO DR. PÉREZ CARRIÓN durante el que se abordaron diferentes temas de interés oncológico (psicología, nutrición y testimonios) y se realizó una entrega de premios. Acudieron 100 pacientes.

“TETI-ENCUENTRO” evento organizado en octubre de 2021 con la participación de más de 10 ponentes que abordaron diferentes temáticas de interés oncológico (sexualidad, rutinas, marcha nórdica, etc.) Acudieron 55 mujeres de toda España.

“JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DRAGON BOAT” organizado en el parque Juan Carlos I donde se practicaron actividades como barco dragón, zumba, chikung y meditación. Acudieron un total de 214 pacientes.

“PRIMER ANIVERSARIO DRAGON PIRAGÜA MADRID” evento organizado en febrero de 2023 donde se realizaron diferentes actividades para reforzar el espíritu del equipo y afianzar la motivación por la práctica de este deporte. Acudieron un total de 30 personas.

24 DE FEBRERO: ENCUENTRO VIVE Y ANIVERSARIO BARCO DRAGÓN: 35 personas

02 Memoria de Actividades 2019-2024 EVENTOS

484 personas beneficiarias, 90% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Junto a Open Value Foundation 2019 Evento Homenaje al Dr. Pérez Carrion *Premio "mejor comunicación médico paciente"* Entrega premios por Dr. Carlos Mur y Dra. Teresa Lajo +100 pacientes

HOMENAJE AL DR. RAMÓN PEREZ CARRIÓN, ONCÓLOGO MÉDICO DEL HOSPITAL HLA UNIVERSITARIO MONCLOA



Miembro honorífico de la Asociación Rutinoterapia-Escuela de Pacientes Oncológicos

FECHA: 17 DE OCTUBRE HORA: 18.00H-20.00H LUGAR: JOSÉ ABASCAL 45. VALUE SCHOOL

AFORO LIMITADO
RESERVA EN 662230790 O BIEN INSCRIBIÉNDOTE EN [HTTPS://RUTINASDURANTEELCANCER.COM/EVENTO/HOMENAJE/](https://rutinasduranteelcancer.com/evento/homenaje/)



Junto a Open Value Foundation Homenaje al Dr. Pérez Carrion *Con parte de nuestro OncoTEAM*



Dr. Carlos Mur
Dra. Teresa Lajo
Equipo de Psicólogas Clínicas de Rutinoterapia: Carmen Moyano, Yolanda García y Guadalupe López
Coordinadoras Nutrición: Ana García y Cristina Luque
Ana Siles: Experta en Nutrición y Salud Oncológica





rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 EVENTOS

484 personas beneficiarias, 90% mujeres

Participamos en la organización del primer teti Encuentro para 55 pacientes de toda España

2021



CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS

Más de 10.240 personas beneficiarias. 60% mujeres

“EL PROGRESO DE ANA” campaña de sensibilización, en 2019, a través de una muestra de teatro de 40 minutos en el Hospital Quirón La Luz para el equipo médico y demás profesionales de la salud con la colaboración del IEXP (Instituto de experiencia el Paciente). Acudieron un total de 30 personas.

“LA VOZ DEL PACIENTE” participación con testimonios en el Congreso de SEOM organizado por la Sociedad Española de Oncología Médica, 2019, junto a la oncóloga integrativa miembro de Rutinoterapia la Dra. Julia Ruiz Vozmediano. Acudieron más de 50 personas.

“SALUD Y MUJER” congreso organizado a finales de 2020 con 21 ponencias online sobre salud y mujer con la participación de 21 especialistas de la medicina y profesionales de la salud. Acudieron más de 20 personas.

“SALUD, CIENCIA Y RUTINAS” charla dirigida al personal de ALSA en octubre de 2019. Acudieron más de 50 personas.

“CONGRESO WORDL HAPPINEST FEST, 2020” en la que se impartió una charla sobre el orgullo de pertenencia y la fuerza de la comunidad en el cambio de rutinas durante y después del cáncer. Se contó con 9390 suscriptoras.

02 Memoria de Actividades 2019-2024

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Más de 10.240 personas beneficiarias. 60% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

“CONEXIÓN PACIENTE ONCOLÓGICO UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID” en 2021 participamos con un testimonio sobre el paso del cáncer y sus necesidades. Acudieron un total de 35 personas.

“CONGRESO IBEROAMERICANO DE GEPAC”, participación en 2022 con GEPAC (Grupo Español de Pacientes con Cáncer”. Acudieron un total de 1000 personas.

“VÍDEO DIVULGATIVO CAMPAÑA PRECOZ CÁNCER D MAMA” en colaboración con la “Dime que me quieres” que cuenta con más de 35.000 followers. Visualización: 700 personas.

Junto al IEXP 2019

"Teatro el proceso-progreso de Ana"

Campaña de sensibilización para la Corporación Quiron Salud. Madrid



Hospital La Luz
Grupo Quiron Salud

iexp INSTITUTO
EXPERIENCIA
PACIENTE

Colaboramos con SEOM

participando en sus dialogos con médicos y pacientes

2019



Dra. Julia Ruiz Vozmediano Oncóloga Médica | Belén Gómez del Pino Periodista y redactora Onda Cero | Ana Siles Fernández Experta Universitaria en Nutrición y Salud Oncológica



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Más de 10.240 personas beneficiarias. 60% mujeres

Colaboramos con ALSA dando una Master Class "Ciencia y Rutinas" 2019



Ana Siles Fernández
Experta Universitaria en Nutrición y Salud Oncológica

Maraton formativo-20 charlas gratuitas 2020



World Happiness Fest 2020



Memoria de Actividades 2019-2024 CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Más de 10.240 personas beneficiarias. 60% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Participamos en Conexión paciente oncológico con la Universidad Europea de Madrid 2021

GEPAC, participamos en el Congreso Iberoamericano de pacientes con cáncer con tres ponencias. 2022

Participamos en "por fin no es lunes" Día Internacional de cáncer de mama, 19-10-2019 2019

Rutinoterapia.com



VIDEO | Jaime Cantizano habla con Ana Siles y Luisa Martín de cáncer de mama y relaciones de pareja

Un cáncer de mama puede provocar que una relación de pareja se rompa o también que salga reforzada. Hablamos con Ana Siles, de la Asociación Escuela de Pacientes Oncológicos, que ha padecido dos cánceres de mama y está en proceso de divorcio. Y también con María Luisa Martín, que lleva veintisiete años casada y cuyo matrimonio salió reforzado tras superar su cáncer de mama.

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Más de 10.240 personas beneficiarias. 60% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Colaboraciones Detección precoz Cáncer de mama 2021



Colaboramos en proyectos profesionales

2020



Eduardo Ródenas de la Rocha
Chief Medical Officer at Rakuten Medical
Azierta Executive VP/Director
Karyopharm Therapeutics Inc. Medical Director
The Medicines Company VP Clinical Operator
Infinity Pharmaceuticals Oncology Director
Bristol - Myers Squibb Group Director
CNIO-GEICAM

Presidency Council
General Secretary

EU Master d' Université 2020

Pacientes oncológicos. Sociedad y lenguajes
En colaboración con **Fundación Azierta**
60 ECTS · INTERUNIVERSITARIO · 2.000,00 €

Dirección-Coordenación
Académico-Institucional: Dr. Ramón Reyes
Colaboración de Cátedras, foros y jurados: EMUI, EuroMed University, Madrid Roma
Módulo Oncológico: Dr. Eduardo Ródenas de la Rocha

Riesgo Laboral subyacente en los Profesionales de la Emergencia Sanitaria CoVID19

Salud Mental en los profesionales de la salud

Congreso On Line

Summit Oncología, ciencia y rutinas

FORO IMPACTO SALUD

#OncCienciayRutinas
@RUCCYR
#AziertaRutinoterapia



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CURSO DE EXPERTO EN CUIDADOS ONCOLÓGICOS JUNTO A LA UNIVERSIDAD DE STANDFORD. TITULACIÓN PROPIA 3,5 ETC

Creamos la Escuela de pacientes On line, 3 meses Titulación Propia, equivalente a 3,5 ECTC

2021

<http://www.imqibericaformacion.com/wp-content/uploads/2021/03/Curso-Paciente-Experto-en-Cuidados-Oncologicos-Memoria-web.pdf>



SESIÓN INFORMATIVA SOBRE EL CURSO "PACIENTE EXPERTO EN CUIDADOS..."



La información contenida en este documento es meramente informativa y no constituye un consejo médico. Rutinoterapia se reserva el derecho de modificar sin previo aviso el contenido de este documento. Rutinoterapia no se responsabiliza de los daños o perjuicios que se deriven del uso de esta información.

PACIENTE EXPERTO EN CUIDADOS ONCOLÓGICOS



02

Memoria de Actividades 2019-2024

LIBROS: LA HISTORIA DE DANIELA, LA MIRADA DEL PACIENTE Y NO ME LLAMES VALIENTE Y TRÁEME CROQUETAS

1.866 libros repartidos y vendidos



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Editores del libro "La historia de Daniela"

2020



LUX 2020
XVIII EDICIÓN
PREMIOS DE FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

Categoría Reportaje Documental



Lux de ORO "La Historia de Daniela"

Participamos en el libro La mirada del Paciente de CINFA junto a Chomi Delgado.

2022



Participamos en la exposición Mirada del Paciente, gracias a la foto Chomi Delgado "Familia"

2023





02

Memoria de Actividades 2019-2024 **LIBROS: LA HISTORIA DE DANIELA, LA MIRADA DEL PACIENTE Y NO ME LLAMES VALIENTE Y TRÁEME CROQUETAS**

1.866 libros repartidos y vendidos

Organizamos eventos de venta solidaria del libro No me llames Valiente y tráeme croquetas

2023



Presentamos el libro en Capital Radio Compromiso Humano junto a Sol Rengifo y Federico Quevedo

2023



Presentación del libro en La Coruña junto a la Fundación Naru (2 de diciembre)

2023



02 Memoria de Actividades 2019-2024

CAMPAÑAS SOLIDARIAS



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Más de 3.000 beneficiarias y 10.000€ recaudados para la investigación de cáncer de mama, a través de GEICAM

Más de 3.000 personas beneficiarias y 10.000€ recaudados para la investigación gracias al acuerdo entre GEICAM-TELEFÓNICA y RUTINOTERAPIA en 2019, poniendo en marcha actividades para promover la recopilación de 1500 firmas del manifiesto de GEICAM (datos para futuras suscripciones).

- “CARRERA DE LA MUJER”: 39 personas voluntarias de la plantilla de Telefónica recopilando firmas y ayudando en la organización de la carrera.
- “CARRERA LA ROSI”: 40 personas voluntarias de la plantilla de Telefónica ayudando a la organización de la carrera en las Tablas.
- DRAGON BOAT 2019 FESTIVAL DE CASTELLDEFELS: 2 voluntarias en el festival recopilando firmas.
- RETO POR ELLAS: 1.000 personas voluntarias de la plantilla de Telefónica a nivel internacional haciendo km a cambio de dinero dado por la Fundación Telefónica para la Fundación GEICAM.
- MANIFIESTO DE LA FUNDACIÓN GEICAM: Recopilación de 1500 firmas del a través de 14 actividades realizadas en Telefónica durante el año 2019.
- CAFÉ CONCIENCIA: más de 100 personas asisten a los desayunos solidarios organizados en Telefónica recaudando fondos.



Con compromiso

Más de 100 personas participaron en los desayunos de Madrid y Colombia, recaudando más de 1.000 € para la investigación



02

Memoria de Actividades 2019-2024 CAMPAÑAS SOLIDARIAS

Más de 3.000 beneficiarias y 10.000€ recaudados para la investigación de cáncer de mama, a través de GEICAM



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

UN PROYECTO DE
Voluntarios Telefónica



GEicam
investigación en
cáncer de mama



Carrera de la Mujer en Madrid, Barcelona y Sevilla

39 voluntarios de Telefónica, ayudaron a organizar la Carrera de la Mujer SportWoman, la Carrera de La ROSI en Madrid y la Carrera Dragon Boat en Barcelona. Más de 3.000 beneficiarias, 1.500 manifiestos firmados a favor de la Investigación y el Cáncer de mama y más de 1.300€ recaudados



UN PROYECTO DE
Voluntarios Telefónica



GEicam
investigación en
cáncer de mama



Dragon Boat Rema contra el cáncer



UN PROYECTO DE
Voluntarios Telefónica



GEicam
investigación en
cáncer de mama



Reto por ellas

Con positismo

Más de 1.000 personas sumaron sus pasos en el día Internacional del Voluntariado y contribuyeron con 4.000 € por la causa. Reto Por ellas: más investigación y más vida



Telefónica INTERNATIONAL WHOLESALE SERVICES



Pasos ConCiencia

Desde Chief Commercial Officer queremos proponerte un reto. Necesitamos que participes con nosotros el próximo 23 de Octubre haciendo algo diferente y todo en apoyo a la lucha contra el cáncer de mama. Solo tienes que descargar una app y hacer que gane de tu empresa lo desuergo. Por cada paso que hagas en la app durante 24 horas, se recaudará 1€ para esta causa. Ayuda en pequeños detalles a que ganemos los derechos.

02 Memoria de Actividades 2019-2024 CAMPAÑAS SOLIDARIAS



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Más de 60.000€ recaudados para la investigación d CMM

Pertecemos a la Asociación Vive -la Ni una estrella más dedicada a campañas solidarias para recaudar fondos para la investigación #masinvestigacionparamasvida (+ de 67.000€ donados)



24 de febrero, Encuentro Vive, por el mes mundial contra el cáncer



Vive+la
NI UNA ESTRELLA MAS
En el mes del cáncer
Te invita a

AGENDA

9.30h Bienvenida y café
10.00h Apertura Vive+la
10.30h-12.00h Desafíos FisiOnLiv
12.00h-12.30h Yoga de pie
12.30h-13.00h Dinámica
13.00h Despedida y cierre

Encuentro
24 de febrero

P.2 de la Castellana, 53, planta 2.
Chamberí, 28046 Madrid
Metro: Gresoiro, Marañón
Línea 7 y 10 Metro de Madrid.

[@niunastrellamas SIGUENOS](#)



Beneficios

- Detalles del tratamiento del cáncer de mama: Biontorax y suelo patético. Papel de la Psicoterapia Oncológica.
- Información a los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.
- Cómo podemos intervenir y ayudar desde la fisioterapia.
- Participación en el taller de arte y bienestar.
- Atención y asesoramiento a nivel práctico.
- Taller práctico y observación.



Espacio para mejorar el entorno en colaboración con la Asociación Rutinoterapia Escuela de Pacientes gratissocorcer

Plazas limitadas. Insírbete en el formulario que adjuntamos o está en la BIO

02 Memoria de Actividades 2019-2024

RETOS RUTINAS

53 personas beneficiarias, 100% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

“CINCO DÍAS CON RUTINAS”, cinco días de formación en 2021, sobre los mejores hábitos de vida saludables en cuerpo, mente y nutrición. Participaron 24 personas.

“RETO RISAMENTE”, 7 días de yoga de la risa en 2021. Participaron 10 personas.

“@CIMASPORLAVIDA” escalar el Aneto (3.404m), la montaña más alta del Pirineos. 1 persona.

“ROSITA” programa de longevidad de 3 meses de duración, en 2023, en colaboración con Telefónica. Participaron 18 personas.

Retos: Risamente y 5 Días con Rutinas

2020

Planing 5 días de rutinas

5 DÍAS DE RUTINAS OBJETIVO BIENESTAR 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE

	PARTES	MÉRCOLES	MIÉRCOLES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
★ INSCRIPCIÓN	Importante: Llévate 2000€ si no Si no lo usas llámanos al 662230798					
📱 WHATSAPP	¿Estás en el Whatsapp? En el grupo! Solo al administrador podrás accederle + links a ZOOM					
📺 WEBINAR ARRANQUE	INSCRIPCIÓN Rutinas durante el cáncer con rutinas SÍDIAS DE RUTINAS	Empezamos de 22.00h a 23.00h ANA (Presentación Contenidos y Objetivos. Texto)				
📺 MATERIALES DIARIO	Acceso a vídeos audio y envío por mail de documentación	LINK VIDEO LINK MATERIAL	LINK VIDEO LINK MATERIAL	LINK VIDEO LINK MATERIAL	LINK VIDEO LINK MATERIAL	LINK VIDEO LINK MATERIAL
📺 REUNIONES ZOOM		Empezamos de 22.00h a 23.00h ANA (Presentación Contenidos y Objetivos. Texto)	ANA, Inicialmente 22.00h a 23.00h ¿Dudas? Feedback Temas para el TEAM	16.00h-17.00h FISIO 17.00h-18.00h PSICÓLOGA 22.00h-23.00h ANA	10.00h-11.00h NUTRI 11.00h-12.00h Mindfulness 22.00h-23.00h ANA	Hora a confirmar FIN Feedback Celebración Sorpresa

www.rutinasduranteelcancer.com

Reto RisaMente por Rocio Navarro



#18cimasporlavida
¿Quieres conocer nuestro desafío? EL ANETO

Superación

www.rutinasduranteelcancer.com

RETO Aneto con 3404m. la montaña más alta de pirineos. 2020

Haremos el ascenso por el refugio de Pescadores. La subida al Aneto la hare de la mano de @rompebotas. El plan es llegar a Benasque el viernes 11 de septiembre. El sábado temprano cogemos la lanzadera (autobús) que nos llevara al refugio de Pescadores. Haremos el ascenso por Coronas. Desde pescadores será una ruta de 12,52 km y un desnivel de 1415m. El mismo día bajaremos al refugio para hacer noche y volver a Benasque al día siguiente.

Llevo tiempo entrenándome física y mentalmente para subir cada vez mas alto. Asi que no dudo que llegare. Me encanta disfrutar del ascenso y llegar a la cima son momentos gloriosos que compartes con tus compañeros de viaje. Es una analogia perfecta de lo que es la vida. **Me ayuda a vivir el presente, superar obstáculos, ir poco a poco, luchar por lo que sueño.** Te das cuenta que aunque cueste mucho esfuerzo, si uno quiere, consigue muchos propósitos.

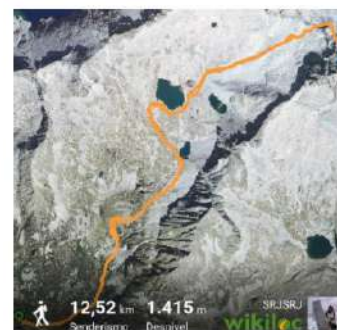
Por nosotras, por nosotras, por ellas

Junto a Natalia de @cimasporlavida lanzamos el reto de #18cimasporlavida para recaudar fondos para la investigación del cáncer de mama (A beneficio de GEICAM)

www.rutinasduranteelcancer.com



rutinas durante el cáncer



02 Memoria de Actividades 2019-2024 RETOS RUTINAS

53 personas beneficiarias, 100% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Lanzamos en nuestras comunidades Rosita Longevity 2023 junto a Movistar, APP de longevidad durante tres meses gratis a un grupo de 17 pacientes de cáncer



ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD

Más de 300 personas beneficiarias. 100% mujeres

“TAPING SOLIDARIO”: 10 sesiones individuales gratuitas con un coach. Participaron 20 personas.

“TERAPIA PSICOLÓGICA EN GRUPO”. Terapias de grupo gratuitas. Participaron 20 personas.

“COACHING PARA PACIENTES”. Sesiones gratuitas de acompañamiento por una coach especializada en acompañamiento a pacientes. Participaron 6 personas.

“MODELOS POR UN DÍA” un grupo de 16 mujeres, pacientes oncológicas, viven durante 2 días la experiencia de ser maquilladas y fotografiadas por profesionales en una sala de producción.

GRUPOS DE APOYO WHATSAPP”. Grupos con conversación diaria. Participan 173 personas.

“FLASH MOOB THERAPY” Bailes los domingos durante los meses de la pandemia, 2020. Participaron 20 personas.

02 Memoria de Actividades 2019-2024



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD

Más de 300 personas beneficiarias. 100% mujeres

“CLUB DE LECTURA”, participación en el foro sobre dos libros “Entre visillos” y “Una lectora nada común”. Participaron 15 personas.

“REUNIONES GRATUITAS POR TEAMS”, todos los lunes se celebran de 10,00a 10,30 para compartir videos y reflexiones para empezar bien la semana, gracias a la colaboración con un equipo de RRHH de Telefónica. Participan más de 30 personas.

“CINETERAPIA”. Se realizaron 4 actividades de cine terapia gracias a la colaboración con el equipo de BienesArte. Participaron 35 personas.

Lanzamos el Tapping solidario para más de 15 pacientes durante 10 sesiones, junto a Elena Mendoza

2022 y
2023

BRINDIS VIRTUAL
de Navidad
16 de Diciembre 8.00 pm

3 de Dic. de 2022

Decisión Radio
EFT - Tapping



02 Memoria de Actividades 2019-2024



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD

Más de 300 personas beneficiarias. 100% mujeres

Lanzamos junto a Mar Illan el grupo de FlashMoobTherapy, domingos de 20.00h a 21.00h

2021



Lanzamos un Club de Lectura (6 meses, 20 personas).

2021



Formamos parte del equipo de MONDAY TEN un buen día_Telefónica

2021

Todos los lunes nos reunimos por TEAMS de 10.00h a 10.30h videos y reflexiones para empezar bien la semana (gratis)

Subir el ánimo, conectar con el subconsciente, buscar tu propósito, cambiar el foco y que lo más importante sea lo importante. Te invitamos a reflexionar con nosotros en nuestra reunión virtual gratuita todos los lunes ¿te unes al clan?



El trabajo de la **mente** es funcionar de la misma forma que el trabajo del **corazón** es latir... guíemola con la emoción positiva y ella se encargará de que pasemos un buen día



02

Memoria de Actividades 2019-2024

ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Más de 300 personas beneficiarias. 100% mujeres

Realizamos la actividad "Modelos por un día"

2021



Organizamos la segunda jornada de Modelos por un día



ACTIVIDADES DE APOYO SOCIAL Y CREACIÓN DE UNA COMUNIDAD

Más de 300 personas beneficiarias. 100% mujeres



rutinoterapia
Escuela de Pacientes Oncológicos

Arrancamos el proyecto cultural de BienEsArte 2022 y 2023

