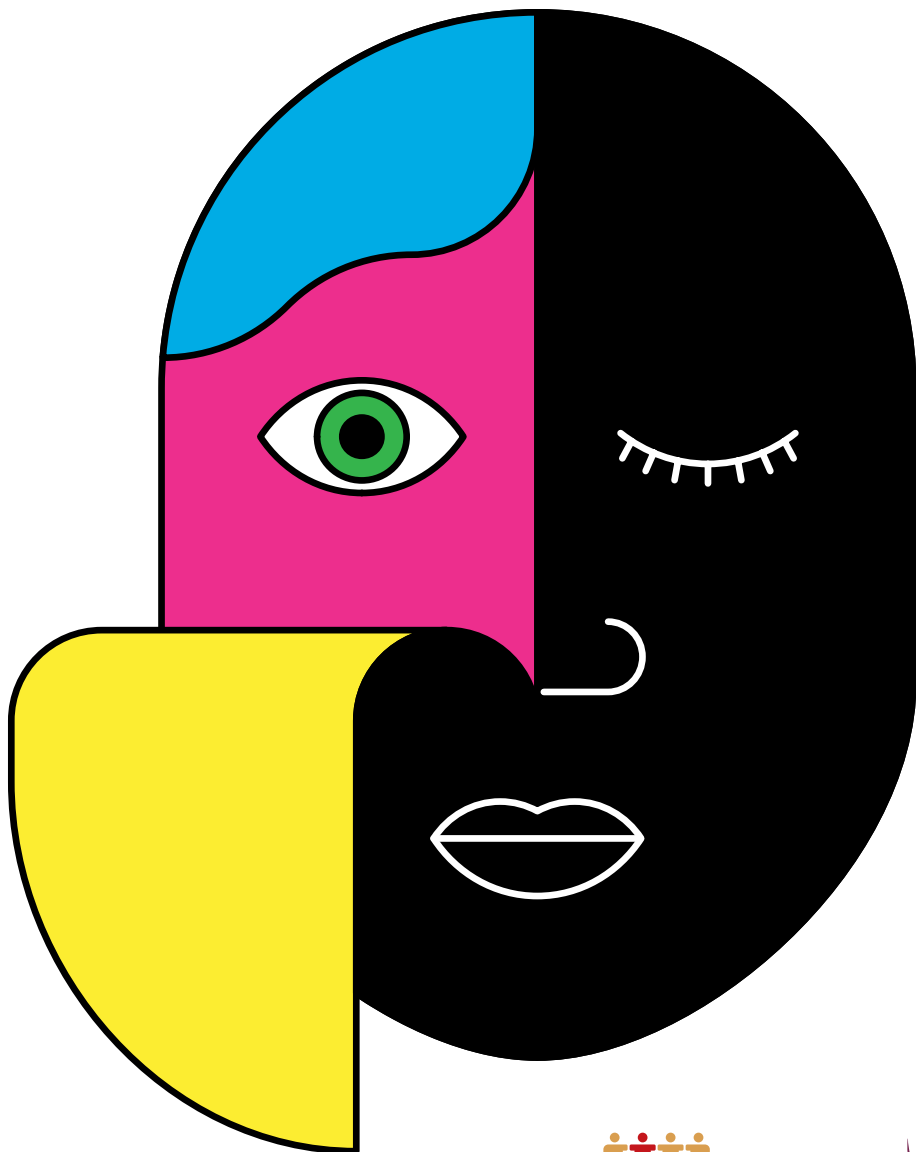


# Girona novaCultura

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](http://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 Happyoga 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 Happyoga 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](http://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 desafectió. 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 Maharshī

**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 Pal·liativa 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](mailto:fundació@oncolligagirona.cat)

[www.oncolligagirona.cat](http://www.oncolligagirona.cat)



**FUNDACIÓ ONCOLLIGA GIRONA**

LLIGA CATALANA D'AJUDA AL MALALT DE CÀNCER