CALENDARI MENSUAL DE KĀLIDA

E-Mail **kalida.santpau@fundaciokalida.org** • Telèfon: 935 537 930 • www.fundaciokalida.org

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pásate[1] 8:30h – 17:00h ***Sesión de Yoga Oncológico** Semanal/ **Presencial** 10:00h– 10:55h **15,22,29 nov Pásate**[1] ***Curso de Yoga Oncológico** 4 Semanas/ **Presencial** 11:00h- 11:55h **15 nov – 13 dic Inscríbete** ***Taller de soporte al "Trasplante de Médula Ósea"** Mensual/ **On-line** 10:30h – 13:30h **22 Nov – Autólogo Inscríbete** ***Grupo: Hablemos del cáncer de mama** Mensual / **Presencial** 16:00h – 17:30h **8 Nov Pásate**[1] ***Curso de Arteterapia** 12 Semanas/ **Presencial** 16:30h – 18:30h **Completo** ***Curso "Te cuido, me cuido"** 4 Semanas/ **Presencial** 11:30h – 13:30h **Completo** ***Sesión de orientación legal a cargo de *Cuatracasas*** Anual/ **Híbrido** 16:00h – 18:30h **22 Nov** **Participación online** **Inscríbete presencial**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h ***Sesión de Relajación** Semanal/ **Híbrido** 10:00h – 11:00h **Participación online** **Pásate**[1] ***Sesión de Arteterapia** Semanal / **Presencial** 11:30h – 13:30h **Pásate**[1] ***Curso de "Mindfulness"** 6 semanas/ **Presencial** 11:30h – 13:30h **2 Nov – 14 Dic** **Inscríbete en Kalida** *** Taller "Fisioterapia preventiva en cáncer de mama"** Mensual / **Presencial** 16:30h - 18:30h **23 Nov Inscríbete** ***Taller "Sombra aquí y sombra allá"** Mensual / **Presencial** 17:00h - 18:30h **16 Nov Inscríbete**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h ***Curso "Vivir bien con Estrés"** 6 semanas/ **Presencial** 10:00h -12:00h **Completo** ***Taller "Fisioterapia oncológica"** Quincenal/ **Presencial** 10:00h - 11:30h **3, 17 Nov Inscríbete** ***Grupo: Hablemos del cáncer de mama cronificado** Mensual / **Presencial** 10:30h - 12:00h **24 Nov Pásate**[1] **"Taller "Estoy de baja médica"** Mensual / **Presencial** 12:00h – 14:00h **10 nov Inscríbete** ***Taller "Recursos sociales durante el cáncer"** Mensual / **Presencial** 12:00h – 14:00h **17 nov Inscríbete** ***Grupo de "Soporte Social"** Trimestral/ **Presencial** 12:00h – 13:30h **24 nov, Pásate**[1] ***Curso "¿Y ahora qué?"** 7 setmanes / **Presencial** 17:00h – 19:30h **Completo** ***Curso Ejercicio suave: Método Feldenkrais** 4 semanas / **Presencial** 16:30h – 17:30h **Completo**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h ***Grupo de "Soporte Emocional"** Quincenal/ **Presencial** 10:00h – 11:30h **11 y 25 nov** **Pásate**[1] ***Taller "Ponte en tu Piel"** Mensual / **Presencial** 10:30h – 12:30h **18 Nov Inscríbete** ***Taller de Nutrición "Comer Sano":** Quincenal/ **Presencial** 11:30h– 13:30h **4, 18 Nov Inscríbete** ***Curso Marcha Nórdica** 4 Semanas/ **Presencial** 13:00h – 14:00h **4 Nov- 25 Nov** **Inscríbete en Kālida** **"Un café con la Dra. Marga Majem"** Anual / **Híbrido** 11:00h – 12:00h **18 nov** **Participación Online** **Inscríbete presencial** **ACTIVIDAD ESPECIAL: DANCE FOR HEALTH** **11 Nov 11:00-12:30** Sesiones de 25 min. Únete en cualquier momento. **Pásate**[1]	**Pásate**[1] 8:30h – 15:00h ***Sesión de Relajación** Semanal/ **Híbrido** 10:00h – 11:00h **Participación online** **Pásate**[1] ***Sesión "Horticultura Social"** 10:00h – 12:00h **12 nov** **26 nov** **Pásate**[1] ***Taller "El Buen Dormir"** Quincenal/ **Presencial** 11:30h – 13:00h **19 Nov Inscríbete** ***Sesión Marcha Nórdica** Semanal 11:30h – 13:00h **Pásate**[1] **Sábado** ***Día de los peques** Semestral 10:00h – 14:00h **13 nov – Inscríbete en Kālida** 1 = Sin cita previa *=Inscríbete entrando al enlace. *=Pásate y habla con las profesionales de Kālida para poder participar. **Híbrido**= Online / Presencial

kālida

Noviembre 2021

CALENDARI MENSUAL DE KĀLIDA

E-Mail **kalida.santpau@fundaciokalida.org** • Telèfon: 935 537 930 • www.fundaciokalida.org

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Apropa't[1] 8:30h – 17:00h ***Sessió de Ioga Oncològic** Setmanal / **Presencial** 10:00h a 10:55h **14 – 29 nov Apropa't[1]** ***Curs de Ioga Oncològic** 4 setmanes / **Presencial** 11:00h – 11:55h **14 nov – 13 dic Inscriu-te** ***Taller de suport al "Trasplantament de Medul·la Òssia"** Mensual/ **On-line** 10:30h – 13:30h **22 Nov Autólogo Inscriu-te** ***Grup: Parlem del càncer de mama** Mensual / **Presencial** 16:00h – 17:30h **8 nov Apropa't[1]** ***Curs d'Artteràpia** 12 Setmanes/ **Presencial** 16:30h – 18:30h **Complet** ***Curs "Et cuido, em cuido"** 4 Setmanes/ **Presencial** 11:30h – 13:30h **Complet** ***Sessió d' orientació legal a càrrec de *Cuatracasas*** Anual/ **Híbrid** 16:00h – 18:30h **22 nov** **Participació online** **Inscriu-te presencial**	**Apropa't[1]** 8:30h – 17:00h ***Sessió de Relaxació** Setmanal/ **Híbrid** 10:00h – 11:00h **Apropa't[1]** **Participació online** ***Sessió d'Artteràpia** Setmanal / **Presencial** 11:30h – 13:30h **Apropa't[1]** ***Curs de "Mindfulness"** 6 setmanes/ **Presencial** 11:30h – 13:30h **Complet** ***Taller "Fisioteràpia preventiva en càncer de mama"** Mensual / **Presencial** 16:30h - 18:30h **23 Nov Inscriu-te** ***Taller "Sombra aquí i sombra allà"** Mensual / **Presencial** 17:00h - 18:30h **16 Nov Inscríbete**	**Apropa't[1]** 8:30h – 17:00h ***Curs "Viure bé amb Estrés"** 6 setmanes/ **Presencial** 10:00h -12:00h **Complet** ***Taller "Fisioterapia oncològica"** Quinzenal / **Presencial** 10:00h - 11:30h **3, 17 Nov Inscriu-te** ***Grup: Parlem del càncer de mama cronificat** Mensual / **Presencial** 10:30h - 12:00h **24 Nov Apropa't[1]** ***Taller "Estic de baixa médica"** Mensual / **Presencial** 12:00h – 14:00h **10 nov Inscriu-te** ***Taller "Recursos socials davant el càncer"** Mensual / **Presencial** 12:00h – 14:00h **17 nov Inscriu-te** ***Grup de "Soport Social"** Trimestral/ **Presencial** 12:00h – 13:30h **24 nov Apropa't[1]** ***Curs "I ara què?"** 7 setmanes / **Presencial** 17:00h – 19:30h **Complet** ***Curs Exercici suau: Mètode Feldenkrais** 4 setmanes / **Presencial** 16:30h – 17:30h **Complet**	**Apropa't[1]** 8:30h – 17:00h ***Grup de "Suport Emocional"** Quinzenal/ **Presencial** 10:00h – 11:30h **11 i 25 nov** **Apropa't[1]** ***Taller de "Posa't a la teva pell"** Mensual / **Presencial** 10:30h – 12:30h **18 Nov Inscriu-te** ***Taller de Nutrició "Menjar Sa"** Quinzenal / **Presencial** 11:30h – 13:30h **4, 18 Nov Inscriu-te** ***Curs Marxa Nórdica** 4 Setmanes/ **Presencial** 13:00h – 14:00h **4 Nov- 25 Nov** **Inscriu-te a Kālida** **"Un café con la Dra. Marga Marjem"** Anual / **Híbrido** 11:00h – 12:00h **18 nov** **Participación Online** **Inscríbete presencial** **ACTIVITAT ESPECIAL: DANCE FOR HEALTH** **11 Nov 11:00-12:30** Sessions de 25 min. Uneix-te en qualsevol moment **Apropa´t[1]**	**Apropa't[1]** 8:30h – 15:00h ***Sessió de Relaxació** Setmanal/ **Híbrid** 10:00h– 11:00h **Apropa't[1]** **Participació online** ***Sessió "Horticultura Social"** 10:00h – 12:00h **12 nov i 26 nov** **Apropa't[1]** ***Taller "El Bon Dormir"** Quinzenal / **Presencial** 11:30h – 13:00h **19 Nov Inscriu-te** ***Sessió Marxa Nórdica** Setmanal 11:30h – 13:00h **Apropa't[1]** **Dissabte** ***Dia dels petits** Semestral 10:00h – 14:00h **13 nov – Inscriu-te a Kālida** 1 =Sense cita prèvia *=Inscriu-te a l'enllaç. *=Apropa't i parla amb les professionals de Kālida per a poder participar. **Híbrid**= On-line / Presencial

kālida

Novembre 2021