

CALENDARI D'ACTIVITATS, CURSOS I GRUPS A KĀLIDA SANT PAU

Mail kalida.santpau@fundaciokalida.org • Teléfon: 93 553 79 30 • www.fundaciokalida.org

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Apropa't¹ Diari 8:30 – 15:00	Apropa't¹ Diari 8:30 – 15:00	Apropa't¹ Diari 8:30 – 15:00	Apropa't¹ Diari 8:30 – 15:00	Apropa't¹ Diari 8:30 – 15:00
Curs de Ioga Oncològic 4 setmanes 10:00 - 11:15 16 i 30 set 7 i 14 oct	Sessions de Relaxació Setmanal 9:00 – 10:00 Apropa't¹ *Sessions de Artteràpia Setmanal 10:30 – 12:30 Apropa't¹ Curs de Mindfulness 6 setmanes 11:30 – 13:30 Consultar	Curs "Viure Be Amb Estrès" 6 setmanes 10:00 – 12:00 25 set – 30 oct Taller "Estic de Baixa" Mensual 12:00 - 14:00 18 set	*Grup de "Suport Emocional" Quinzenal 9:30 – 11:00 Consultar Taller de Nutrició "Menjar Sa": Quinzenal 11:00 – 14:00 26 set Taller "Posa't a la teva pell" Mensual 10:30 – 12:30 19 set	Sessions de Relaxació Setmanal 10:00 – 11:00 Apropa't¹ <hr style="border-top: 1px dashed orange;"/> *Taller de suport al "Trasplantament de Medul·la Òssia" Mensual Consultar *Grup de "Suport Adult Jove" Quinzenal Consultar
<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>A partir del 16 de setembre l'horari serà: De dilluns a dijous de 8:30h a 17h. Els divendres de 8:30h a 15h.</p> </div>				
				1=Sense cita prèvia

CALENDARI D'ACTIVITATS, CURSOS I GRUPS A KĀLIDA SANT PAU

Mail kalida.santpau@fundaciokalida.org • Teléfon: 93 553 79 30 • www.fundaciokalida.org

Suport emocional

Grups de "Suport Emocional":

- Activitat grupal dirigida a persones amb càncer de qualsevol tipus i estadi (I a estadi IV)
- El dijous de 9:30h a 11h.
- Grup obert, aforament màxim 10 participants.

Curs "Viure Bé Amb Estrès":

- Curs de 6 setmanes de duració i de 2h per sessió. Grup tancat de 8/10 participants (per a persones amb càncer i/o cuidadors).
- Es distribueix setmanalment amb material de suport.

Curs de Mindfulness:

- Curs de 6 setmanes de duració i de 2h per sessió.
- Grup tancat de 8/10 participants (per a persones amb càncer i/o cuidadors).
- Es distribueix setmanalment amb material de suport.

Suport pràctic

Taller de Nutrició "Menjar Sa":

- Activitat grupal amb una duració de 3h.
- Grup tancat de 10 participants per a persones amb càncer o cuidadors.
- Material per als participants: guia del curs i receptes saludables.

Taller "Posa't a la teva pell":

- Activitat grupal dirigida a persones amb càncer o cuidadors.
- Grup tancat, aforament mínim 6 participants.

Taller de suport pel Transplantament de Medul·la Òssia:

- Activitat grupal mensual dirigida a persones que estan esperant un transplantament de medul·la òssia i acompanyant.
- Grup tancat, aforament màxim 10 participants.
- Material per als participants: guia del taller.

Sessions de "Relaxació":

- Activitat grupal setmanal dirigida a persones amb càncer i/o familiars.
- Dimarts de 9h a 10h i els divendres de 10h a 11h.
- Grup obert, aforament màxim 12 participants.

Curs de "loga Oncològic":

- Curs de 4 setmanes de duració. Dilluns de 10h a 11:15h.
- Activitat grupal dirigida a persones amb càncer que estiguin en tractament.
- Grup tancat, aforament màxim 8 participants.

Sessions de Arterèpia: (en col·laboració amb la Fundació

Nous Cims)

- Activitat grupal amb una duració de 2h. Dimarts de 10:30h a 12:30h.
- Grup obert, aforament màxim 12 participants.

Suport social

Taller "Estic de Baixa":

- Activitat grupal de 2h.
- El segon dimecres de cada mes de 12h a 14h.
- Dirigit a aquelles persones amb càncer que es troben de baixa laboral i necessiten assessorament en serveis socials.