CALENDARIO MENSUAL DE KĀLIDA

E-Mail **kalida.santpau@fundaciokalida.org** ● Teléfono: 935 537 930 ● www.fundaciokalida.org

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pásate[1] 8:30h – 17:00h **Sesión Yoga Oncológico** Semanal/ 10h– 11h **5, 12, 19 dic** **Pásate**[1] **Curso de Yoga Oncológico** 4 Semanas/11h- 12h **28 nov - 19 dic** **Taller de soporte al "Trasplante de Médula Ósea"** Mensual/ **On-line** 10:30h – 13:30h **(Auto)** **19 dic** **Grupo de "Soporte Cuidadores"** 11:30h – 13:00h **19 dic** **Grupo: Hablemos del cáncer de mama** Mensual /16:00h – 17:30h **19 dic** **Pásate**[1] **Curso de Arteterapia** 12 Semanas/16:30h – 18:30h **19 sep- 12 dic** **Completo**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h **Sesión de Relajación** Semanal/ **Híbrido** 10:00h – 11:00h **Pásate**[1] **Sesión de Arteterapia** Semanal /11:00h – 13:00h **20 dic Pásate**[1] **Grupo de Soporte al Duelo Arteterapia** 11:00h – 13:00h **13 dic** **Curso de "Mindfulness"** 6 semanas/11:30h – 13:30h **Próximo curso en enero** **Taller "Sombra aquí, sombra allá"** Mensual/ 17:00h-18:30h **20 dic** **Sesión Marcha Nórdica** Semanal/ 16:30 – 18:00h **13, 20 dic Pásate**[1] **Taller "Por dónde empezar"** Mensual /16:00h - 19:00h **20 dic**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h **Curso "Vivir bien con Estrés"** 6 semanas/ 10:00h -12:00h **Próximo curso en enero** **Taller "Fisioterapia oncológica"** Mensuall/ 10:00h - 11:30h **14 dic** **Taller "Estoy de baja médica"** Mensual /12:00h – 14:00h **14 dic** **Taller "Recursos sociales durante el cáncer"** Mensual /12:00h – 14:00h **21 dic**	**Pásate**[1] 8:30h – 17:00h **Grupo de "Soporte Emocional"** Quincenal/ 10:00h – 11:30h **15 dic** **Pásate**[1] **Taller de "Cabezas al viento"** Mensual / 10:00 – 12:00h **1 dic** **Taller "Ponte en tu Piel"** Mensual / 10:30h – 12:30h **22 dic** **Taller de Nutrición "Comer Sano"** Quincenal /11:30h– 13:30h **1, 15 dic** **Grupo: Hablemos del cáncer de mama cronificado** Mensual **/** 12:00h - 13:30h **15 dic Pásate**[1]	**Pásate**[1] 8:30h – 15:00h **Sesión de Relajación** Semanal/ **Híbrido** 10:00h – 11:00h **Pásate**[1] **Sesión "Horticultura Social"** 10:00h – 11:30h **2 y 16 dic** **Pásate**[1] **Taller "El Buen Dormir"** Mensual / 12:00h – 13:30h **16 dic** **Pásate** = Sin cita previa **Híbrido**= Online / Presencial **INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA WEB**

EN DICIEMBRE EL CENTRO KĀLIDA SANT PAU PERMANECERÁ CERRADO EL DÍA 9 Y DEL 27 AL 31

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 Ioga Oncològic** Setmanal / 10h - 11h **5, 12, 19 dic** **Apropa't**[1] **Curs de Ioga Oncològic** 4 setmanes / 11h – 12h **28 nov – 19 dic** **Taller de suport al "Trasplantament de Medul·la Òssia"** Mensual/ **On-line** 10:30h – 13:30h **19 des (Auto)** **Grup de "Suport Cuidadors"** 11:30h – 13:00h **19 des** **Grup: Parlem del càncer de mama** Mensual / 16h – 17:30h **19 dic** **Apropa't**[1] **Curs d'Artteràpia** 12 Setmanes/ 16:30h – 18:30h **19 set- 12 des** **Complet**	**Apropa't**[1] 8:30h – 17:00h **Sessió de Relaxació** Setmanal/ **Híbrid** 10:00h-11:00h **Apropa't**[1] **Sessió d'Artteràpia** Setmanal / 11:00h – 13:00h **20 Des Apropa't**[1] **Grup de Suport al Dol Artteràpia** 11:00h – 13:00h **13 Des** **Curs de "Mindfulness"** 6 setmanes/11:30h– 13:30h **Proper curs al gener** **Taller "Ombra aquí, ombra allà"** Mensual / 17:00h - 18:30h **20 des** **Sessió Marxa Nórdica** Setmanal/ 16:30h–18:00h **13, 20 des Apropa't**[1] **Taller "Per on començar"** **20 des** 16:00h - 19:00h	**Apropa't**[1] 8:30h – 17:00h **Curs "Viure bé amb Estrès"** 6 setmanes/ 10:00h -12:00h **Proper curs al gener** **Taller "Fisioterapia oncològica"** Mensual / 10:00h - 11:30h **14 dic** **Taller "Estic de baixa médica"** Mensual / 12:00h – 14:00h **14 des** **Taller "Recursos socials davant el càncer"** Mensual / 12:00h – 14:00h **21 des**	**Apropa't**[1] 8:30h – 17:00h **Grup de "Suport Emocional"** Quinzenal/ 10:00h – 11:30h **15 des** **Apropa't**[1] **Taller de "Caps al vent"** Mensual / 10:00 – 12:00h **1 dic** **Taller de "Posa't a la teva pell"** Mensual / 10:30h – 12:30h **22 dic** **Taller de Nutrició "Menjar Sa"** Quinzenal 11:30h – 13:30h **1, 15 dic** **Grup: Parlem del càncer de mama cronificat** Mensual / 12:00h - 13:30h **15 des Apropa't**[1]	**Apropa't**[1] 8:30h – 15:00h **Sessió de Relaxació** Setmanal/ **Híbrid** 10:00h–11:00h **Apropa't**[1] **Sessió "Horticultura Social"** 10:00h – 11:30h **2 i 16 des** **Apropa't** **Taller "El Bon Dormir"** Mensual 12:00h – 13:30h **16 dic** **Apropa't** = Sense cita prèvia **Híbrid**= Online / Presencial **INSCRIPCIONS A LA WEB**

DURANT EL MES DE DESEMBRE EL CENTRE KĀLIDA SANT PAU ROMANDRÀ TANCAT EL DIA 9 I DEL 27 AL 31