

# CALENDARIO MENSUAL DE KĀLIDA

E-Mail [kalida.santpau@fundaciokalida.org](mailto:kalida.santpau@fundaciokalida.org) • Teléfono: 935 537 930 • [www.fundaciokalida.org](http://www.fundaciokalida.org)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Pásate</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sesión Yoga Oncológico</b> Semanal/ 10:00h – 11:00h <b>5,19, 26 febrero Pásate</b></p> <p><b>Curso de Yoga Oncológico</b> 4 Semanas/11h- 12h <b>19, 26 febrero, 4 y 11 marzo</b></p> <p><b>Taller "sexualidad en cáncer de mama"</b> Mensual/12:30h – 14:00h <b>5 febrero</b></p> <p><b>Grupo Soporte Cáncer de mama</b> Mensual /12:00h – 13:30h <b>12 de febrero Pásate</b></p> <p><b>Taller de soporte al "Trasplante de Médula Ósea"</b> Bimensual/<b>On-line</b> 10:30h – 13:30h <b>19 febrero</b></p> <p><b>Grupo "Soporte emocional Cuidadores"</b> 11:30 – 13:00h <b>Próximo 11 marzo</b></p> <p><b>Curso de Duelo en Arteterapia</b> 9 semanas/16:30h- 18:30h <b>Próximo en abril</b></p>	<p><b>Pásate</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sesión de Relajación (F)</b> Semanal/ <b>Híbrido</b> 10:00h – 11:00h <b>Pásate</b></p> <p><b>Sesión de Arteterapia (F)</b> Semanal/11:30h – 13:30h <b>6, 13, 20 y 27 febrero Pásate</b></p> <p><b>Sesión "Marcha Nórdica"</b> Quincenal / 10h-11:30h <b>13 y 27 febrero Pásate</b></p> <p><b>Curso de "Mindfulness" (F)</b> 6 semanas/11:30h – 13:30h <b>Próximo 5 marzo – 16 abril</b></p> <p><b>Taller "Sombra aquí, sombra allá"</b> Mensual /17:00h – 18:30h <b>20 de febrero</b></p> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><b>Aventura en Familia</b></p> <p><b>25 febrero</b></p> <p><b>10h a 13:30 h</b></p> </div>	<p><b>Pásate</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Curso Ejercicio suave: Método Feldenkrais</b> 4 semanas / 16:30h – 17:30h <b>7 – 28 feb</b></p> <p><b>Taller "Fisioterapia preventiva en cáncer de mama"</b> Mensual/10:00h - 11:30h <b>14 febrero</b></p> <p><b>Taller "Estoy de baja médica"</b> Mensual /12:00h – 14:00h <b>14 febrero</b></p> <p><b>Taller "Recursos sociales durante el cáncer" (F)</b> Mensual /12:00h – 14:00h <b>21 febrero</b></p> <p><b>Curso de "Vivir bien con estrés"</b> 6 semanas/10:00h– 12:00h <b>28 febrero – 10 abril (F)</b></p> <p><b>Sesión Qi Gong</b> Mensual / 10:30h – 11:30h <b>28 febrero Pásate</b></p> <p><b>Grupo Soporte Cáncer de mama metastásico</b> Mensual / 12:00h - 13:30h <b>28 febrero Pásate</b></p> <p><b>Grupo Soporte Social</b> Bimensual/ 12:00h – 13:30h <b>28 febrero Pásate</b></p> <p><b>Taller "Fisioterapia oncológica"</b> Bimensual /10:00 – 11:30h <b>Próximo en marzo</b></p>	<p><b>Pásate</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Taller "Cabezas al viento"</b> Bimensual/10:00 – 12:00h <b>1 febrero</b></p> <p><b>Curso Marcha Nórdica</b> 4 Semanas/ 13:00 - 14:00h <b>1 – 22 febrero</b> <b>Próximo 29 de febrero</b></p> <p><b>Grupo Soporte Cáncer Metastásico</b> Mensual/ 10:00h – 11:30h <b>8 febrero Pásate</b></p> <p><b>Grupo Soporte Cáncer de pulmón</b> Mensual/12:00h – 13:30h <b>8 febrero Pásate</b></p> <p><b>Hablamos del cáncer de Próstata:</b> Dr Pol Servián - Urología 16h – 17:30h <b>8 de febrero</b></p> <p><b>Taller de Nutrición "Comer Sano" (F)</b> Quincenal / 11:30-13:30h <b>8 y 22 de febrero</b></p> <p><b>Taller "Ponte en tu Piel"</b> Mensual / 10:30h – 12:30h <b>15 febrero</b></p> <p><b>Taller "Convivir con el cambio"</b> Bimensual / 10h – 12h <b>15 febrero</b></p> <p><b>Sesión de Mindfulness</b> Mensual/ 10:00h – 12:00h <b>22 febrero Pásate</b></p> <p><b>Taller "Cáncer hereditario" (F)</b> 12:00h – 13:30h <b>22 de febrero</b></p>	<p><b>Pásate</b> 8:30h – 15:00h</p> <p><b>Sesión de Relajación (F)</b> Semanal/ <b>Híbrido</b> 10:00h – 11:00h <b>Pásate</b></p> <p><b>Taller "Por dónde empezar"</b> Bimensual (F) 11:30h - 13:30h <b>2 febrero</b></p> <p><b>Taller "Horticultura Social"</b> 10:00h – 11:30h Semanal / <b>Pásate 2, 9, 16 y 23 febrero</b></p> <p><b>Taller de Radioterapia en Cáncer de pulmón (F)</b> 12:00h – 13:30h <b>9 de febrero</b></p> <p><b>Taller "El Buen Dormir" (F)</b> Mensual / 12:00h – 13:30h <b>23 de febrero</b></p> <p><b>Curso "¿Y ahora qué?"</b> 7 semanas /11:30h – 14:00h <b>Próximo el 15 de marzo</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed orange;"/> <p><b>Pásate</b> = Sin cita previa <b>Híbrido</b>= Online / Presencial <b>F=</b> Actividades también para familiares</p> <p style="text-align: center;"><b>INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA WEB</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><b>Día de los peques</b></p> <p><b>Próximo 9 marzo</b></p> </div>				



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Apropa't</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sessió Ioga Oncològic</b> Setmanal / 10h - 11h <b>Apropa't</b> <b>5, 19, 26 febrer</b></p> <p><b>Curs de Ioga Oncològic</b> 4 setmanes / 11 - 12h <b>19, 26 febrer, 5 i 11 març</b></p> <p><b>Taller "sexualitat en càncer de mama"</b> Mensual/12:30h – 14:00h <b>5 febrer</b></p> <p><b>Grup Suport Càncer de mama</b> Mensual / 12:00h – 13:30h <b>12 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Taller de suport al "Trasplantament de Medulla Ossia"</b> Bimensual/ <b>On-line</b> 10:30h – 13:30h <b>19 febrer</b></p> <p><b>Grup "Suport emocional Cuidadors"</b> 11:30 – 13:00h / <b>Proper 11 març</b></p> <p><b>Curs de Dol en Artteràpia</b> 9 setmanes/16:30h- 18:30h <b>Proper a l'abril</b></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p><b>Dia dels petits</b></p> <p><b>Proper 9 març</b></p> </div>	<p><b>Apropa't</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sessió de Relaxació (F)</b> Setmanal/ <b>Híbrid</b> 10:00h-11:00h <b>Apropa't</b></p> <p><b>Sessió d'Artteràpia (F)</b> Setmanal /11:30h – 13:30h <b>6, 13, 20 i 27 febrer</b> <b>Apropa't</b></p> <p><b>Sessió Marxa Nòrdica</b> Quinzenal/ 10 – 11.30h <b>13 i 27 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Curs de "Mindfulness" (F)</b> 6 setmanes/11:30h– 13:30h <b>Proper 5 març – 16 abril</b></p> <p><b>Taller "Ombra aquí, ombra allà"</b> Mensual /17:00h – 18:30h <b>20 de febrer</b></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p><b>Aventura en Família</b></p> <p><b>Proper 25 febrer</b> <b>10 a 13:30 h</b></p> </div>	<p><b>Apropa't</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Curs Exercici suau: Mètode Feldenkrais</b> 4 setmanes / 16:30h – 17:30h <b>7 – 28 febrer</b></p> <p><b>Taller "Fisioteràpia preventiva en càncer de mama"</b> Mensual /10:00h-11:30h <b>14 febrer</b></p> <p><b>Taller "Estic de baixa mèdica"</b> Mensual / 12:00h – 14:00h <b>14 febrer</b></p> <p><b>Taller "Recursos socials durant el càncer" (F)</b> Mensual / 12:00h – 14:00h <b>21 febrer</b></p> <p><b>Curs de "Viure bé amb estrès"</b> 6 setmanes/10:00h– 12:00h <b>28 febrer – 10 abril (F)</b></p> <p><b>Sessió Qi Gong</b> Mensual / 10:30h – 11:30h <b>28 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Grup: Parlem del càncer de mama metastàsic</b> Mensual / 12:00h - 13:30h <b>28 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Grup Suport Social</b> Bimensual/ 12:00h – 13:30h <b>28 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Taller "Fisioteràpia oncològica"</b> Bimensual /10:00 – 11:30h <b>Proper al març</b></p>	<p><b>Apropa't</b> 8:30h – 17:00h</p> <p><b>Taller de "Caps al vent"</b> Bimensual/10:00–12:00h <b>1 febrer</b></p> <p><b>Curs Marxa Nòrdica</b> 4 Setmanes/13:00 - 14:00h <b>1 -22 febrer</b> <b>Proper el 29 de febrer</b></p> <p><b>Taller de Nutrició "Menjar Sa" (F)</b> Quinzenal / 11.30-13.30h <b>8 i 22 de febrer</b></p> <p><b>Grup Suport Càncer Metastàsic</b> Mensual/ 10:00h – 11:30h <b>8 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Grup Suport Càncer de pulmó</b> Mensual /12:00h – 13:30h <b>8 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Parlem del càncer de Próstata:</b> Dr Pol Servián - Urologia <b>8 de febrer</b> 16h – 17:30h</p> <p><b>Taller Posa't a la teva pell</b> Mensual 10:30h – 12:30h <b>15 febrer</b></p> <p><b>Taller Conviure amb el canvi</b> Bimensual 10h – 12h <b>15 febrer</b></p> <p><b>Sessió de Mindfulness</b> Mensual/ 10:00h – 12:00h <b>22 febrer Apropa't</b></p> <p><b>Taller Càncer hereditari (F)</b> 12:00h – 13:30h <b>22 de febrer</b></p>	<p><b>Apropa't</b> 8:30h – 15:00h</p> <p><b>Sessió de Relaxació (F)</b> Setmanal/ <b>Híbrid</b> 10:00h-11:00h <b>Apropa't</b></p> <p><b>Taller "Per on començar" (F)</b> Bimensual /11:30-13:30 <b>2 febrer</b></p> <p><b>Sessió "Horticultura Social"</b> 10:00h – 11:30h Setmanal/ <b>Apropa't</b> <b>2, 9, 16 i 23 febrer</b></p> <p><b>Taller de Radioteràpia en Càncer de pulmó (F)</b> 12:00h – 13:30h <b>9 de febrer</b></p> <p><b>Taller "El Bon Dormir" (F)</b> Mensual /12:00h – 13:30h <b>23 febrer</b></p> <p><b>Curs "I ara què?"</b> 7 setmanes /11:30h – 14:00h <b>Proper el 15 març</b></p> <p>-----</p> <p><b>Apropa't</b> = Sense cita prèvia <b>Híbrid</b>= Online / Presencial <b>F</b>= Activitats també per a familiars</p> <p><b>INSCRIPCIONS A LA WEB</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>