

CALENDARIO MENSUAL DE KĀLIDA

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Pásate 8:30h – 17:00h</p> <p>Sesión Yoga Oncológico Semanal/ 10:00h – 11:00h 4, 11, 18 Pásate (ses. extra 18/3 de 11-12h)</p> <p>Hablamos del cáncer de Próstata: Dra. Anguera - oncología 10h – 11:30h 18 marzo</p> <p>Curso de Yoga Oncológico 4 Semanas/11h- 12h Próximo 8 de abril</p> <p>Grupo Soporte Cáncer de mama Mensual /12:00h – 13:30h 4 marzo Pásate</p> <p>Taller sexualidad en cáncer(F) Mensual/12:30h – 14:00h 11 marzo</p> <p>Grupo "Soporte emocional Cuidadores" 11:30 – 13:00h 11 marzo</p> <p>Curso de Duelo en Arteterapia 9 semanas/16:30h- 18:30h Próximo inicio 15 abril</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #f4a460; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Día de los peques Sábado 9 marzo</p> </div>	<p>Pásate 8:30h – 17:00h</p> <p>Sesión de Relajación (F) Semanal/ Híbrido 10:00h – 11:00h Pásate</p> <p>Sesión "Marcha Nórdica" Quincenal / 10h-11:30h 12 y 26 marzo - Pásate</p> <p>Curso de "Mindfulness" (F) 6 semanas/11:30h – 13:30h 5 marzo – 16 abril</p> <p>Sesión de Arteterapia (F) Semanal /11:30h – 13:30h Pásate</p> <p>Taller "Sombra aquí, sombra allá" Mensual /17:00h – 18:30h 19 marzo</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #f4a460; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Sesión Civil Jueves 4 abril 16:00h a 18:30 h</p> </div>	<p>Pásate 8:30h – 17:00h</p> <p>Taller "Fisioterapia preventiva en cáncer de mama: seguimiento" Mensual/10:00h – 11:30h 13 marzo</p> <p>Curso de "Vivir bien con estrés" 6 semanas/10:00h– 12:00h Completo. Inicio 17 abril (F)</p> <p>Taller "Fisioterapia oncológica" Bimensual /10:00 – 11:30h 20 marzo</p> <p>Sesión Qi Gong Mensual / 10:30h – 11:30h 27 marzo Pásate</p> <p>Taller Discapacidad Bimensual/ 12:00h – 14:00h 6 marzo</p> <p>Taller "Estoy de baja médica" Mensual /12:00h – 14:00h 13 marzo</p> <p>Taller "Orientación sobre ayudas sociales" (F) Mensual /12:00h – 14:00h 20 marzo</p> <p>Grupo Soporte Cáncer de mama metastásico Mensual / 12:00h - 13:30h 20 marzo Pásate</p> <p>Curso Ejercicio suave: Método Feldenkrais 4 semanas / 16:30h – 17:30h 6 - 27 marzo</p>	<p>Pásate 8:30h – 17:00h</p> <p>Curso Marcha Nórdica 4 Semanas/ 13:00 - 14:00h Próximo 4 de abril</p> <p>Grupo Soporte Cáncer Metastásico Mensual/ 10:00h – 11:30h 14 marzo Pásate</p> <p>Taller de Nutrición "Comer Sano" (F) 11:30-13:30h 14 marzo</p> <p>Grupo Soporte Cáncer de pulmón Mensual /12:00h – 13:30h 14 marzo Pásate</p> <p>Taller "Ponte en tu Piel" Mensual / 10:30h – 12:30h 21 marzo</p> <p>Taller "Convivir con el cambio" Bimensual / 10h – 12h 21 marzo</p> <p>Sesión de Mindfulness Mensual/ 12:00h – 14:00h 21 marzo Pásate</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #f4a460; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Showcooking Jueves 14 marzo 17:30 h a 19 h</p> </div>	<p>Pásate 8:30h – 15:00h</p> <p>Sesión de Relajación (F) Semanal/ Híbrido 10:00h – 11:00h Pásate</p> <p>Taller "Por dónde empezar" (F) Bimensual 11:30h -13:30h Próximo 5 de abril</p> <p>Taller "Horticultura Social" 10:00h – 11:30h Semanal / Pásate 1,8,15,22 marzo</p> <p>Curso "¿Y ahora qué?" 7 semanas /11:30h – 14:00h 15 marzo – 3 mayo</p> <p>Taller "El Buen Dormir" (F) Mensual / 12:00h – 13:30h 22 marzo</p> <p>-----</p> <p>Pásate = Sin cita previa Híbrido= Online / Presencial F= Actividades también para familiares</p> <p style="text-align: center;">INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA WEB</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>

CALENDARI MENSUAL DE KĀLIDA

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Sessió Ioga Oncològic Setmanal / 10h - 11h 4, 11, 18 Apropa't (ses. extra 18/3 de 11-12h)</p> <p>Parlem del càncer de Pròstata: Dra Anguera - Oncologia 18 març 10h – 11:30h</p> <p>Curs de Ioga Oncològic 4 setmanes / 11 – 12h Proper 8 d' abril</p> <p>Grup Suport Càncer de mama Mensual / 12:00h – 13:30h 4 març - Apropa't</p> <p>Taller sexualitat en càncer (F) Mensual/12:30h – 14:00h 11 març</p> <p>Grup "Suport emocional Cuidadors" 11:30 – 13:00h / 11 març</p> <p>Curs de Dol en Arterràpia 9 setmanes/16:30h- 18:30h Proper inici 15 abril</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Dia dels petits Dissabte 9 març</p> </div>	<p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Sessió de Relaxació (F) Setmanal/ Híbrid 10:00h-11:00h Apropa't</p> <p>Sessió d'Arteràpia (F) Setmanal /11:30h – 13:30h 5, 12, 19, 16 març Apropa't</p> <p>Sessió Marxa Nòrdica Quinzenal/ 10 – 11.30h 12 i 26 març Apropa't</p> <p>Curs de "Mindfulness" (F) 6 setmanes/11:30h– 13:30h 5 març – 16 abril</p> <p>Taller "Ombra aquí, ombra allà" Mensual /17:00h – 18:30h 19 març</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Sessió Civil Dijous 4 abril 17:30h a 18:30 h</p> </div>	<p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Taller "Fisioteràpia preventiva en càncer de mama: seguiment" Mensual /10:00h-11:30h 13 març</p> <p>Curs de "Viure bé amb estrès" 6 setmanes/10:00h– 12:00h Complert. Inici 17 abril (F)</p> <p>Taller "Fisioteràpia oncològica" Bimensual /10:00 – 11:30h 20 març</p> <p>Taller Discapacitat Bimensual/ 12:00h – 14:00h 6 març</p> <p>Taller "Estic de baixa mèdica" Mensual / 12:00h – 14:00h 13 març</p> <p>Taller "Oreintació sobre ajudes socials" (F) Mensual / 12:00h – 14:00h 20 març</p> <p>Sessió Qi Gong Mensual / 10:30h – 11:30h 27 març Apropa't</p> <p>Grup: Parlem del càncer de mama metastàsic Mensual / 12:00h - 13:30h 20 març Apropa't</p> <p>Curs Exercici suau: Mètode Feldenkrais 4 setmanes / 16:30h – 17:30h 6 - 27 març</p>	<p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Curs Marxa Nòrdica 4 Setmanes/13:00 - 14:00h Proper 4 de abril</p> <p>Grup Suport Càncer Metastàsic Mensual/ 10:00h – 11:30h 14 març Apropa't</p> <p>Taller de Nutrició "Menjar Sa" (F) 11.30-13.30h 14 març</p> <p>Grup Suport Càncer de pulmó Mensual /12:00h – 13:30h 14 març Apropa't</p> <p>Taller Posa't a la teva pell Mensual 10:30h – 12:30h 21 març</p> <p>Taller Conviure amb el canvi Bimensual 10h – 12h 21 març</p> <p>Sessió de Mindfulness Mensual/ 12:00h – 14:00h 21 març Apropa't</p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Showcooking Dijous 14 març 17:30 h a 19 h</p> </div>	<p>Apropa't 8:30h – 15:00h</p> <p>Sessió de Relaxació (F) Setmanal/ Híbrid 10:00h-11:00h Apropa't</p> <p>Taller "Per on començar" (F) Bimensual /11:30-13:30 Proper 5 d'abril</p> <p>Sessió "Horticultura Social" 10:00h – 11:30h Setmanal/ Apropa't 1,8,15,22 març</p> <p>Curs "I ara què?" 7 setmanes /11:30h – 14:00h 15 març – 3 maig</p> <p>Taller "El Bon Dormir" (F) Mensual /12:00h – 13:30h 22 març</p> <p>-----</p> <p>Apropa't = Sense cita prèvia Híbrid= Online / Presencial F= Activitats també per a familiars</p> <p style="text-align: center;">INSCRIPCIONS A LA WEB</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>