

# 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><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sesión Yoga Oncológico</b><br/>Semanal/ 10:00h -11:00h<br/><b>6, 13 y 27 mayo</b><br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Curso de Yoga Oncológico</b><br/>4 Semanas/11:00h-12:00h<br/><b>6 mayo – 3 junio</b></p> <p><b>Sexualidad en cáncer ginecológico</b><br/>12:30h - 14h<br/><b>13 mayo</b></p> <p><b>Encuentro grupo Cáncer de mama</b><br/>Mensual /12:00h – 13:30h<br/><b>6 mayo</b><br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Grupo "soporte Cuidadores"</b><br/>11:30 – 13:00h/ <b>Presencial</b><br/><b>13 mayo</b></p> <p><b>Curso "Te cuido-Me cuido"</b><br/>11:30 – 13:30h/ <b>Presencial</b><br/><b>27 mayo – 17 junio</b></p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Día de los Peques</b><br/>Sábado 11 mayo</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Aventura en Familia:</b><br/>Pádel Surf<br/>Sábado 1 junio</p> </div> | <p><b>Pásate</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sesión de Relajación (F)</b><br/>Semanal/ <b>Híbrido</b><br/>10:00h – 11:00h<br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Sesión "Marcha Nórdica"</b><br/>10h-11:30h<br/><b>14 y 28 Pásate</b></p> <p><b>Sesión "Pilates"</b><br/>10h-11:30h –<br/><b>7 y 21 Pásate</b></p> <p><b>Curso de "Mindfulness" (F)</b><br/>6 semanas/11:30h – 13:30h<br/><b>Próximo curso 18 Junio</b></p> <p><b>Sesión de Arteterapia (F)</b><br/>Semanal /11:30h – 13:30h<br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Curso "¿Y ahora qué?"</b><br/>7 semanas /16:30h – 19:00h<br/><b>14 mayo – 25 junio</b></p> <p><b>Taller "Sombra aquí, sombra allá"</b><br/>17:00h – 18:30h - <b>21 mayo</b></p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Sesión orientación laboral a cargo de Cuatrecasas</b></p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Jueves 13 de junio</b><br/>16:00 a 18:30h</p> </div> | <p><b>Pásate</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Taller "Fisioterapia cáncer de mama"</b> Mensual<br/>10:00h - 11:30h / <b>8 mayo</b></p> <p><b>Taller "Fisioterapia oncológica"</b> Mensual<br/>10:00h - 11:30h / <b>15 mayo</b></p> <p><b>Curso de "Vivir bien con estrés" (F)</b><br/>6 semanas/10:00h– 12:00h<br/><b>Próximo curso 12 junio</b></p> <p><b>Taller "Estoy de baja médica"</b><br/>Mensual /12:00h – 14:00h <b>8 mayo</b></p> <p><b>Taller "Orientación sobre ayudas sociales" (F)</b><br/>Mensual /12:00h – 14:00h <b>15 mayo</b></p> <p><b>Taller "Discapacidad" (F)</b><br/>Bimensual /12:00h – 13:30 <b>22 mayo</b></p> <p><b>Taller "Habilidades sociales" (F)</b><br/>Trimestral /12:00h – 13:30 <b>29 mayo</b></p> <p><b>Sesión Qi Gong</b><br/>Mensual / 10:30h – 11:30h<br/><b>15 y 29 mayo Pásate</b></p> <p><b>Encuentro grupo Cáncer de mama metastásico</b><br/>Mensual / 12:00h - 13:30h<br/><b>22 mayo Pásate</b></p> <p><b>Curso Ejercicio suave: Método Feldenkrais</b><br/>4 semanas / 16:30h – 17:30h<br/><b>8 - 29 mayo</b></p> | <p><b>Pásate</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Encuentro Grupo de Cáncer de pulmón</b><br/>Mensual /12:00h – 13:30h<br/><b>2 mayo Pásate</b></p> <p><b>Curso Marcha Nórdica</b><br/>4 Semanas/ 9:00 - 10:00h<br/><b>9 – 30 mayo</b></p> <p><b>Grupo Soporte Cáncer Metastásico</b><br/>Mensual/ 10:00h – 11:30h<br/><b>9 mayo Pásate</b></p> <p><b>Taller de Nutrición "Comer Sano" (F)</b> 11:30-13:30h/ Quincenal<br/><b>9 y 23 mayo</b></p> <p><b>Taller Conviure amb el canvi</b><br/>Bimensual 10h – 12h<br/><b>16 mayo</b></p> <p><b>Sesión de Mindfulness (F)</b><br/>Mensual/ 10:00h – 11:30h<br/><b>23 mayo</b><br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Taller de Radioterapia en Cáncer de próstata (F)</b><br/>12:00h – 13:30h<br/><b>16 mayo</b></p> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>Showcooking:</b></p> <p><b>Jueves 6 de junio</b></p> <p><b>17:30 a 19h</b></p> </div> | <p><b>Pásate</b><br/>8:30h – 15:00h</p> <p><b>Sesión de Relajación (F)</b><br/>Semanal/ <b>Híbrido</b><br/>10:00h – 11:00h<br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Curso "VitaLe"</b><br/>7 semanas/10:00h – 12:00h<br/><b>17 mayo – 21 Junio</b></p> <p><b>Taller "Horticultura Social"</b><br/>09:30h – 11:00h Semanal /<br/><b>Pásate</b></p> <p><b>Taller "El Buen Dormir" (F)</b><br/>Mensual / 12:00h – 13:30h<br/><b>24 mayo</b></p> <p>-----</p> <p><b>Pásate</b> = Sin cita previa<br/><b>Híbrido</b>= Online / Presencial<br/><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> |

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous   | Divendres   |
|---|---|--|--|---|
| <p><b>Apropa't</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sessió Ioga Oncològic</b><br/>Setmanal / 10:00h–11:00h<br/><b>6, 13 i 27 Maig</b><br/><b>Apropa't</b></p> <p><b>Curs de Ioga Oncològic</b><br/>4 setmanes / 11:00h–12:00h<br/><b>6 maig - 3 juny</b></p> <p><b>Trobada grup de Càncer de mama</b><br/>Mensual / 12:00h – 13:30h<br/><b>6 maig Apropa't</b></p> <p><b>Grup suport cuidadors</b><br/>11:30 – 13:00h / <b>Presencial</b><br/><b>13 maig</b></p> <p><b>Sexualitat en càncer ginecològic</b><br/>12:30h - 14h<br/><b>13 maig</b></p> <p><b>Curs "Et cuido- Em cuido"</b><br/>11:30 – 13:30h / <b>Presencial</b><br/><b>27 maig – 17 juny</b></p> | <p><b>Apropa't</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Sessió de Relaxació (F)</b><br/>Setmanal/ <b>Híbrid</b><br/>10:00h-11:00h<br/><b>Apropa't</b></p> <p><b>Sessió Marxa Nòrdica</b><br/>10 – 11.30h –<br/><b>14 i 28 Maig Apropa't</b></p> <p><b>Sessió Pilates</b><br/>10 – 11.30h –<br/><b>7 i 21 Maig Apropa't</b></p> <p><b>Curs de "Mindfulness"(F)</b><br/>6 setmanes/11:30h– 13:30h<br/><b>Proper curs 18 juny</b></p> <p><b>Sessió d'Artteràpia (F)</b><br/>11:30h – 13:30h<br/>Setmanal <b>Apropa't</b></p> <p><b>Curs "I ara què?"</b><br/>7 setmanes /16:30h – 19:00h<br/><b>14 maig – 25 juny</b></p> <p><b>Taller "Ombra aquí, ombra allà"</b><br/>17:00h – 18:30h – <b>21 maig</b></p> | <p><b>Apropa't</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Taller "Fisioteràpia en càncer de mama"</b> Mensual<br/>10:00h-11:30h / <b>8 maig</b></p> <p><b>Taller "Fisioteràpia oncològica"</b> Mensual<br/>10:00h - 11:30h / <b>15 maig</b></p> <p><b>Curs de "Viure bé amb estrès" (F)</b><br/>6 setmanes/10:00h– 12:00h<br/><b>Proper curs 12 juny</b></p> <p><b>Taller "Estic de baixa mèdica"</b><br/>Mensual / 12:00h – 14:00h<br/><b>8 maig</b></p> <p><b>Taller "Orientació sobre ajudes socials" (F)</b><br/>Mensual / 12:00h – 14:00h<br/><b>15 maig</b></p> <p><b>Taller "Discapacitat" (F)</b><br/>Bimensual /12:00h – 13:30<br/><b>22 maig</b></p> <p><b>Taller "Habilitats socials" (F)</b><br/>Trimestrall /12:00h – 13:30<br/><b>29 maig</b></p> <p><b>Sessió Qi Gong</b><br/>Mensual / 10:30h – 11:30h<br/><b>15 i 29 maig Apropa't</b></p> <p><b>Trobada grup de Càncer de mama metastàtic</b><br/>Mensual 12:00h - 13:30h<br/><b>22 maig Apropa't</b></p> <p><b>Curs Exercici suau: Mètode Feldenkrais</b><br/>4 setmanes / 16:30h – 17:30h<br/><b>8 – 29 maig</b></p> | <p><b>Apropa't</b><br/>8:30h – 17:00h</p> <p><b>Trobada grup de Càncer de pulmó</b><br/>Mensual /12:00h – 13:30h<br/><b>2 maig Apropa't</b></p> <p><b>Curs Marxa Nòrdica</b><br/>4 Setmanes/ 9:00 - 10:00h<br/><b>9 maig – 30 maig</b></p> <p><b>Grup Suport Càncer Metastàtic</b><br/>Mensual/ 10:00h – 11:30h<br/><b>9 maig Apropa't</b></p> <p><b>Taller de Nutrició "Menjar Sa" (F)</b><br/>Quinzenal/11.30-13.30h<br/><b>9 i 23 maig</b></p> <p><b>Taller Conviure amb el canvi</b><br/>Bimensual 10h – 12h<br/><b>16 maig</b></p> <p><b>Sessió de Mindfulness (F)</b><br/>Mensual/ 10:00h – 11:30h<br/><b>23 maig Apropa't</b></p> <p><b>Taller de Radioteràpia en pròstata (F)</b><br/>12:00h – 13:30h<br/><b>16 maig</b></p> | <p><b>Apropa't</b><br/>8:30h – 15:00h</p> <p><b>Sessió de Relaxació (F)</b><br/>Setmanal/ <b>Híbrid</b><br/>10:00h-11:00h<br/><b>Apropa't</b></p> <p><b>Curs "VitaLe"</b><br/>7 setmanes/10:00h – 12:00h<br/><b>17 maig – 21 juny</b></p> <p><b>Sessió "Horticultura Social"</b><br/>09:30h – 11:00h<br/>Setmanal/ <b>Apropa't</b></p> <p><b>Taller "El Bon Dormir" (F)</b><br/>Mensual /12:00h – 13:30h<br/><b>24 maig</b></p> |
| <p><b>Dia dels Petits</b><br/>Dissabte 11 de maig</p> <p><b>Aventura en Família: Pàdel Surf</b><br/>Dissabte 1 juny</p>   |   | <p><b>Sessió orientació laboral a càrrec de Cuatrecasas</b><br/>Dijous 13 de juny<br/>16:00 a 18:30h</p> <p><b>Showcooking:</b><br/>Dijous 6 de juny<br/>17:30 a 19h</p>   |  | <p><b>INSCRIPCIONS A LA WEB</b></p>    |

Apropa't = Sense cita prèvia  
Híbrid= Online / Presencial  
F= Activitats també per a familiars