


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/ 10h- 11h 13, 20 y 27 enero • Pásate</p> <p>Curso Yoga Oncológico 4 Semanas/ 11h- 12h 13 enero - 3 febrero</p> <p>Encuentro grupo cáncer de mama Mensual/12:00h - 13:30h 13 enero • Pásate</p> <p>Grupo "Soporte emocional Cuidadores" 11:30 - 13:00h 13 enero</p> <p>Curso "Te cuido, me cuido" 4 semanas/11:30h- 13:30h 27 en - 17 feb • Presencial</p> <p>→ Curso de Duelo en Arteterapia 9 semanas/16:30h- 18:30h Inicio 10 febrero</p> | <p>Pásate 8:30h - 17:00h</p> <p>Sesión de Relajación (F) Semanal/ Híbrido 10:00h - 11:00h • Pásate</p> <p>Sesión Marcha Nórdica (F) Quincenal /10:00 - 11:30h 21 enero • Pásate</p> <p>Sesión Pilates Quincenal /10:00 - 11:00h 14 y 28 enero • Pásate</p> <p>Sesión de Arteterapia (F) Quincenal /11:30h - 13:30h 21 enero • Pásate</p> <p>Grupo "Vuelta al trabajo" Bimestral /12:00h - 13:30h 28 enero • Pásate</p> <p>Sesión de Meditación (F) Mensual /16:00 - 17:15h 14 enero • Pásate</p> <p>Curso de "Mindfulness" (F) 6 semanas/11:30h - 13:30h 14 Enero - 18 Febrero</p> <p>Taller "Sombra aquí, sombra allá" Mensual /17:00h - 18:30h 14 enero</p> <p>→ Taller "Radioterapia en cáncer de pulmón" (F) Mensual / 12:00h - 13:30h 14 febrero</p> | <p>Pásate 8:30h - 17:00h</p> <p>Encuentro grupo de cáncer de colon Mensual / 10:00h - 11:30h 22 enero • Pásate</p> <p>Encuentro grupo de cáncer de pulmón Mensual /12:00h - 13:30h 8 enero • Pásate</p> <p>Taller "Estoy de baja médica" Mensual /12:00h - 14:00h 15 enero</p> <p>Sesión Qi Gong (F) Mensual / 10:30h - 11:30h 29 enero • Pásate</p> <p>Taller "Orientación sobre ayudas sociales" (F) Mensual /12:00h - 14:00h 22 enero</p> <p>Encuentro grupo de cáncer de mama metastásico Mensual / 12:00h - 13:30h 22 enero • Pásate</p> <p>Curso "Vivir bien con Estrés" (F) 6 semanas/ 10:00h -12:00h 15 enero - 19 febrero</p> <p>Encuentro grupo post-trasplante de progenitores hematopoyéticos Mensual / 12:00h - 13:30h 29 enero • Pásate</p> <p>→ Curso Ejercicio suave Feldenkrais 4 Semanas/ 16:30h- 17:30h 5 febrero - 26 febrero</p> | <p>Pásate 8:30h - 17:00h</p> <p>Grupo de Soporte Cáncer Metastásico Quincenal/ 10:00h - 11:30h 16 enero • Pásate</p> <p>Taller "Ponte en tu Piel" Mensual / 10:30h - 12:30h 23 enero</p> <p>Sesión de Mindfulness (F) Mensual/ 10:00h - 11:30h 23 enero • Pásate</p> <p>Taller de Nutrición "Comer Sano" (F) Quincenal / 11:30-13:30h 16 y 30 enero</p> <p>Taller "Fisioterapia preventiva en cáncer de mama" Mensual/ 12:30-14:00 24 enero</p> <p>→ Curso de Marcha Nórdica 4 Semanas/ 13h- 14h 6 febrero - 27 febrero</p> <p>→ Hablemos del cáncer de próstata: urología 16-17:30h 6 febrero</p> | <p>Pásate 8:30h - 15:00h</p> <p>Sesión de Relajación (F) Semanal/ Híbrido 10:00h - 11:00h Pásate</p> <p>Sesión "Horticultura Social" Semanal/ 10:00h - 11:30h Pásate</p> <p>Taller "El Buen Dormir" (F) Mensual / 12:00h - 13:30h 31 enero</p> <p>Curso "¿Y ahora qué?" 7 semanas /11:30h - 14:00h 17 enero - 28 febrero</p> <p>-----</p> <p>Pásate = Sin cita previa Híbrido= Online / Presencial F= Actividades también para familiares</p> <p>INSCRIPCIONES A TRAVÉS DE LA WEB</p>  |

El centro permanecerá cerrado del 25 diciembre al 6 enero



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|--|---|--|
| <p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Sessió Ioga Oncològic Sermanal/ 10h- 11h 13, 20, 27 gener Apropa't</p> <p>Curs Ioga Oncològic 4 Setmanes/ 11h- 12h 13 gener – 3 febrer</p> <p>Trobada grup de càncer de mama Mensual /12:00h – 13:30h 13 gener Apropa't</p> <p>Grup "Suport emocional Cuidadors" 11:30 – 13:00h 13 gener</p> <p>Curs "Et cuido, Em cuido" 4 setmanes/11:30h- 13:30h 27 gen – 17 feb / Presencial</p> <p>→Curs de Dol en Artteràpia 9 setmanes/16:30h- 18:30h Inici 10 feb</p> | <p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Sessió de Relaxació (F) Setmanal/ Híbrid 10:00h – 11:00h • Apropa't</p> <p>Sessió Marxa Nòrdica (F) Quinzenal /10:00 – 11:30h 21 gener • Apropa't</p> <p>Sessió Pilates Quinzenal /10:00 – 11:00h 14 i 28 gener • Apropa't</p> <p>Sessió d' Artteràpia (F) Quinzenal /11:30h – 13:30h 21 gener • Apropa't</p> <p>Grup "Tornada a la feina" Bimestral /12:00h – 13:30h 28 gener • Apropa't</p> <p>Sessió de Meditació (F) Mensual /16:00 – 17:15h 14 gener • Apropa't</p> <p>Curs de "Mindfulness" (F) 6 setmanes/11:30h – 13:30h 14 gener – 18 febrer</p> <p>Taller "Ombra aquí, ombra allà" Mensual /17:00h – 18:30h 14 gener</p> <p>→Taller "Radioteràpia en càncer de pulmó" (F) Mensual / 12:00h – 13:30h 14 febrer</p> | <p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Trobada grup de càncer de còlon Mensual / 10:00h - 11:30h 22 gener • Apropa't</p> <p>Trobada grup de càncer de pulmó Mensual /12:00h – 13:30h 8 gener • Apropa't</p> <p>Taller "Estic de baixa mèdica" Mensual /12:00h – 14:00h 15 gener</p> <p>Sessió Qi Gong (F) Mensual / 10:30h – 11:30h 29 gener • Apropa't</p> <p>Trobada grup de càncer de mama metastàtic Mensual / 12:00h - 13:30h 22 gener • Apropa't</p> <p>Taller "Orientació sobre ajuts socials" (F) Mensual /12:00h – 14:00h 22 gener</p> <p>Curs "Viure bé amb Estrès" (F) 6 setmanes/ 10:00h -12:00h 15 gener – 19 febrer</p> <p>Trobada grup post trasplantament de progenitors hematopoietics Mensual / 12:00h - 13:30h 29 gener • Apropa't</p> <p>→Curs Exercici suau Feldenkrais 4 Setmanes/ 16:30h- 17:30h 5 febrer – 26 febrer</p> | <p>Apropa't 8:30h – 17:00h</p> <p>Grup de Càncer Metastàtic Quinzenal/ 10:00h – 11:30h 16 gener • Apropa't</p> <p>Taller "Posa't a la teva pell" Mensual / 10:30h – 12:30h 23 gener</p> <p>Sessió de Mindfulness (F) Mensual/ 10:00h – 11:30h 23 gener • Apropa't</p> <p>Taller de Nutrició "Menjar Sa" (F) Quinzenal / 11:30-13:30h 16 i 30 gener</p> <p>Taller de fisioteràpia en càncer de mama Mensual/ 12:30h-14:00h 24 enero</p> <p>→ Curs de Marxa Nòrdica 4 Setmanes/ 13h- 14h 6 febrer – 27 febrer</p> <p>→ Parlem del càncer de pròstata: urologia 16h-17:30h 6 febrer</p> | <p>Apropa't 8:30h – 15:00h</p> <p>Sessió de Relaxació (F) Setmanal/ Híbrid 10:00h – 11:00h Apropa't</p> <p>Sessió "Horticultura Social" 10:00h – 11:30h Setmanal • Apropa't</p> <p>Taller "El Bon Dormir" Mensual / 12:00h – 13:30h 31 gener</p> <p>Curs "I ara què?" 7 setmanes /11:30h – 14:00h 17 gener – 28 febrer</p> <p>-----</p> <p>Apropa't = Sense cita prèvia Híbrid= Online / Presencial F= Activitats també per a familiars</p> <p>INSCRIPCIONS A LA WEB</p>  |

El centre romandrà tancat des del 25 desembre al 6 de gener