

# ACTIVIDADES Y TALLERES

Para pacientes oncológicos y familiares

ABRIL-JUNIO 2023

## ANSIEDAD

18, 25 abril, 2, 9, 16 mayo

PAMPLONA 10:00h online

## ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO

8, 15, 22 mayo

PAMPLONA 17:00h online y presencial

10, 17, 24 mayo

TUDELA 17:00h

## MINDFULNESS

20, 27 abril, 4, 11, 18, 25 mayo, 1 y 8 junio

PAMPLONA 17:00h

## MIEDO A LA RECAÍDA

3, 10, 17, 24, 31 mayo

TUDELA 12:00h

## MEJORA TU MEMORIA

martes de abril a junio

PAMPLONA 12:00h

jueves de abril a junio

TUDELA 12:00h

## EJERCICIO FÍSICO 3 abril-21 junio

lunes/miércoles 15:45-17:15

martes/jueves 12:00-13:30

PAMPLONA

lunes/miércoles 17:30-19:00

TUDELA

## HABLAMOS SOBRE INCAPACIDAD LABORAL Y DISCAPACIDAD

20 abril PAMPLONA 12:00h

28 abril TUDELA 12:00h

3 mayo ESTELLA 12:00h online y presencial

## APRENDE A GESTIONAR Y MEJORAR TU ECONOMÍA

mayo (pendiente concretar fecha)

PAMPLONA

## YOGA

martes de abril a junio

PAMPLONA Y TUDELA 18:00h

## TALLER DE TEJER

martes de abril a junio

PAMPLONA 16:30h

jueves de abril a junio

TUDELA 17:30h

## MEDITACIÓN

miércoles de abril a junio

PAMPLONA 10:00h

## MANUALIDADES

lunes de abril a junio

PAMPLONA 17:00h

### PREINSCRIPCIONES:

948 212 697- 948 911 992

[psicosocial.navarra@contraelcancer.es](mailto:psicosocial.navarra@contraelcancer.es)

y en los despachos de psicooncología del Hospital Universitario de Navarra y del Hospital Reina Sofía.



asociación española  
contra el cáncer  
en Navarra