

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1. Alimentació i activitat física després del tractament oncològic. Online, de 12.30 a 14 h. Inscripcions	2.
			Visita el nostre hort urbà! Creem un entorn saludable i sostenible. Barcelona. De 15.30 a 17 h. Inscripcions	
			Club social. Bagul de lletres, club d'escriptura. Barcelona, de 17 a 18 h. Inscripcions	
			Aturar-se per continuar, aprèn a relaxar-te. Online, de 18 a 18.45 h. Inscripcions	
			Rutes Saludables. Diferents ubicacions i horaris. Inscripcions	
5. Migració: Tràmits, gestions i recursos. Barcelona. D'11 a 12.30 h. Inscripcions Grup de cuidadors de malalts en fase avançada. Online. 4 sessions de 16 a 18 h. Inscripcions	6. Club social. Expressió artística. Expressa't amb el dibuix. Barcelona, de 17.30 a 18.30 h. Inscripcions	7. Club Social. Creació de nines Waldorf, amb llana merino. PC Maresme. De 17.30 a 18.30 h. Inscripcions	8. Menjar durant el tractament del càncer. Recomanacions dietètiques i culinàries per fer front als diferents efectes secundaris del tractament. Barcelona. De 17 a 18.30 h Inscripcions	9. Club social. Club de lectura. Barcelona, de 17 a 18 h. Inscripcions
12. Salut òssia i dolor articular. Online. De 15.30 a 17 h. Inscripcions Intervenció psicoeducativa durant la quimioteràpia. Online. 2 sessions de 12 a 13.30 h. Inscripcions	13. Ansietat i relaxació. Online. 3 sessions d'11.30 a 13 h. Inscripcions Tinc càncer, què puc fer en el temps lliure? PC de l'Anoia. De 12 a 13.30 h. Inscripcions	14. Soc jove i tinc càncer. Una experiència testimonial Barcelona. De 17.30 a 18.30 h Inscripcions	15. Pautes d'autocura de la pell. Online, de 12 a 14 h. Inscripcions Trobada amb voluntariat testimonial per a familiars i cuidadors. Online. De 15.30 a 17 h. Inscripcions Club social. Bagul de lletres, club d'escriptura. Barcelona, de 17 a 18 h. Inscripcions	16.
19. Tinc càncer, què puc fer en el temps lliure? PC del Garraf i de l'Alt Penedès De 16.30 a 18 h. Inscripcions Grup d'estimulació cognitiva: Chemofog i chemobrain. Online. 8 sessions, de 16.30 a 18 h. Inscripcions	20. Grup millorant el teu benestar emocional. Online. 6 sessions, de 12 a 13 h. Inscripcions Grup viure amb sentit. Online. 8 sessions de 12.30 a 14 h. Inscripcions Mites i creences sobre alimentació i càncer. Online, de 16 a 17.30 h. Inscripcions Club social. Expressió artística. Expressa't amb el dibuix. Barcelona, de 17.30 a 18.30 h. Inscripcions	21.	22. Alimentació i activitat física durant el tractament oncològic. Online, de 12.30 a 14 h. Inscripcions	23. Tinc dret a demanar una discapacitat, incapacitat o dependència? Online. De 10 a 11.30 h. Inscripcions Club social. Club de lectura. Barcelona, de 17 a 18 h. Inscripcions
26. Com gestionar el formigueig de mans i/o peus? Neuropatia perifèrica. Online. De 15.30 a 17 h. Inscripcions Cine fòrum: Five. PC del Maresme. De 16 a 18 h. Inscripcions	27. Grup de familiars de pacients en tractament actiu. Online. D'11 a 12 h. Inscripcions	28. Grup de dol. Barcelona. De 12 a 13.30 h. Inscripcions	29. Club social. Bagul de lletres, club d'escriptura. Barcelona, de 17 a 18 h. Inscripcions	