

Actividades y talleres

Para pacientes oncológicos y familiares
Abril-junio 2024

YOGA

Todos los miércoles de abril a junio

Pamplona 12:00h.

Todos los jueves de abril a junio

Tudela 11:00h.

MANUALIDADES

Todos los lunes de abril a junio

Pamplona 17:00h.

TEJER

Todos los jueves de abril a junio

Tudela 17:30h.

MEDITACIÓN

Todos los miércoles de abril a junio

Pamplona 10:30h.

MEJORA TU MEMORIA

Todos los martes

Del 9 de abril al 28 de mayo

Pamplona 11:30h.

MINDFULNESS

Todos los jueves

Del 18 de abril al 6 de junio

Pamplona 17:00h.

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Los martes del 14 al 28 de mayo

Pamplona 10:00h.

Los miércoles del 10 al 24 de abril

Tudela 12:00h.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO

Los miércoles del 14 al 28 de mayo

Pamplona 17:30h.

Los miércoles del 15 al 29 de mayo

Tudela 17:30h.

EJERCICIO ONCOLÓGICO

Dos grupos:

Lunes y miércoles

Martes y jueves

Consultar ubicación y horarios

Pamplona

Inicio 8 de abril

lunes y miércoles

Tudela 17:30h.

PLANIFICA TU HERENCIA

Jueves 11 de abril

Pamplona 12:00h.

GESTIONA TU ECONOMÍA

Jueves 9 de mayo

Pamplona 12:00h.

MEJORA LA COMUNICACIÓN PARA CUIDADORES

Martes 23 de abril

Online 10:00h.

MANEJO DEL AUTOESTIMA

Martes 9 de abril

Online 10:00h.

Inscripciones gratuitas:

948 212 697-948 911 992

psicosocial.navarra@contraelcancer.es

Despachos de psicooncología:

Hospital Universitario de Navarra

Hospital Reina Sofía de Tudela

900 100 036

asociacioncontraelcancer.es



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



asociación española
contra el cáncer
en Navarra

Actividades y talleres

Para pacientes oncológicos y familiares
Abril-junio 2024

YOGA

Todos los miércoles de abril a junio

Pamplona 12:00h.

Todos los jueves de abril a junio

Tudela 11:00h.

MANUALIDADES

Todos los lunes de abril a junio

Pamplona 17:00h.

TEJER

Todos los jueves de abril a junio

Tudela 17:30h.

MEDITACIÓN

Todos los miércoles de abril a junio

Pamplona 10:30h.

MEJORA TU MEMORIA

Todos los martes

Del 9 de abril al 28 de mayo

Pamplona 11:30h.

MINDFULNESS

Todos los jueves

Del 18 de abril al 6 de junio

Pamplona 17:00h.

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Los martes del 14 al 28 de mayo

Pamplona 10:00h.

Los miércoles del 10 al 24 de abril

Tudela 12:00h.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO

Los miércoles del 14 al 28 de mayo

Pamplona 17:30h.

Los miércoles del 15 al 29 de mayo

Tudela 17:30h.

EJERCICIO ONCOLÓGICO

Dos grupos:

Lunes y miércoles

Martes y jueves

Consultar ubicación y horarios

Pamplona

Inicio 8 de abril

lunes y miércoles

Tudela 17:30h.

PLANIFICA TU HERENCIA

Jueves 11 de abril

Pamplona 12:00h.

GESTIONA TU ECONOMÍA

Jueves 9 de mayo

Pamplona 12:00h.

MEJORA LA COMUNICACIÓN PARA CUIDADORES

Martes 23 de abril

Online 10:00h.

MANEJO DEL AUTOESTIMA

Martes 9 de abril

Online 10:00h.

Inscripciones gratuitas:

948 212 697-948 911 992

psicosocial.navarra@contraelcancer.es

Despachos de psicooncología:

Hospital Universitario de Navarra

Hospital Reina Sofía de Tudela

900 100 036

asociacioncontraelcancer.es

Tudela
AYUNTAMIENTO



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



asociación española
contra el cáncer
en Navarra