

Agenda d'activitats

La inscripció a les activitats és gratuïta, només cal trucar al 932 002 099, escriure a [espaiactiu@contraelcancer.es](mailto:espaiactiu@contraelcancer.es) o al web [contraelcancer.es](http://contraelcancer.es).

Gen.26

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                                                                                     | DIJOUS                                                                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              | 1.                                                                                                                                                                                                               | 2.                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  | <b>Horts urbans</b><br>Diferents ubicacions i horaris<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  | <b>Rutes saludables</b><br>Diferents ubicacions i horaris<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  | <b>Aturar-se per continuar, aprèn a relaxar-te</b><br>Online, de 18 a 18.45 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                      |
| 5.                                                                                                                                                                                                                        | 6.                                                                                                                                                                                                                  | 7.                                                                                                                                                                                                           | 8.                                                                                                                                                                                                               | 9.                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              | <b>Higiene del son</b><br> Espai Domum Hospital Clínic, de 15.30 a 16.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                   | <b>Club social. Lectura</b><br> Barcelona. Centre Cívic Can Deu. de 17 a 18 h.<br><a href="#">inscripcions</a>   |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> Barcelona, de 16.30 a 17.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                        |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              | 15.                                                                                                                                                                                                              | 16.                                                                                                                                                                                                 |
| 12.                                                                                                                                                                                                                       | 13.                                                                                                                                                                                                                 | 14.                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Mites i creences sobre alimentació i càncer</b><br>Online, de 12 a 13.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                            | <b>Club social. Taller de ganxet</b><br> PC Garraf - Alt Penedès, de 10 a 12 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                    | <b>Entrena la teva respiració!: Importància de la respiració per millorar el teu benestar</b><br>Online, de 12.30 a 14 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                    | <b>Pautes d'autocura de la pell</b><br>Online, de 10 a 12 h<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Club social: aprèn a fer mitja</b><br> PC Anoia, de 16.30 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                 | <b>Club social. Punt de creu</b><br> Barcelona, de 16.30 a 17.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                               | <b>Club social. Taller de globoflèxia</b><br> PC Anoia, de 16 a 18 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 19.                                                                                                                                                                                                                       | 20.                                                                                                                                                                                                                 | 21.                                                                                                                                                                                                          | 22.                                                                                                                                                                                                              | 23.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Aprèn a dissenyar el teu menú durant el tractament</b><br>Online, de 12.30 a 14 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                     | <b>Club social. Coixins del cor</b><br> PC Maresme, de 10 a 12.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                             | <b>Vull mantenir-me actiu físicament durant els tractaments. Com ho faig?</b><br>Online, de 12.30 a 14 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                    | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> PC Maresme, de 10 a 12 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                           | <b>Club social. Lectura</b><br> Barcelona. Centre Cívic Can Deu. de 17 a 18 h.<br><a href="#">inscripcions</a> |
| <b>Club social: aprèn a fer mitja</b><br> PC Anoia, de 16.30 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                | <b>Club Social. Taller de pintar ceràmica</b><br> PC Anoia, d'11 a 13 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                         | <b>Club Social. Taller de Fotografia</b><br> PC Anoia, de 16 a 18 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                    | <b>Club social. Passatemps amb companyia!</b><br> PC Garraf - Alt Penedès, de 10 a 11.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a> |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Afrontant la quimioteràpia</b><br> Espai Domum Hospital Clínic, de 15.30 a 16.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                 | <b>Impacte emocional i social en el diagnòstic del càncer</b><br> Domum Granollers, d'11 a 13 h.<br><a href="#">inscripcions</a> | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> PC Vallès Oriental, de 16.30 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>         | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> Barcelona, de 16.30 a 17.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                      |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Club social . Taller de creativitat i construcció</b><br> PC Garraf - Alt Penedès, de 17 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a> |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| 26.                                                                                                                                                                                                                       | 27.                                                                                                                                                                                                                 | 28.                                                                                                                                                                                                          | 29.                                                                                                                                                                                                              | 30.                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Prevenció del limfedema: què cal saber?</b><br>Online, de 15.30 a 17 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                                | <b>Club social. Coixins del cor</b><br> PC Maresme, de 10 a 12.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                             | <b>Comunicació i cures</b><br>Online, d'11.30 a 12.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                                     | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> PC Maresme, de 10 a 12 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                           | <b>Ansietat i estrès</b><br>Online, 3 sessions, d'11 a 12 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                        |
| <b>Club social: aprèn a fer mitja</b><br> PC Anoia, de 16.30 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                | <b>Club social. Taller de ganxet</b><br> PC Garraf - Alt Penedès, de 10 a 12 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                  | <b>Quin tipus d'alimentació seguir durant els tractaments?</b><br>Online, de 12.30 a 14 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Gestions, tràmits i recursos</b><br> PC Maresme, de 17 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                   | <b>Maneig de l'incertesa</b><br>Online, de 12.30 a 13.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                                                                                                                         | <b>Autocura i gestió emocional</b><br> Espai Domum Hospital Clínic, de 15.30 a 16.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a> |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Club social . Taller de creativitat i construcció</b><br> PC Garraf - Alt Penedès, de 17 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a> | <b>Club social. Punt de creu</b><br> Barcelona, de 16.30 a 17.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                              | <b>Club social. Taller de ganxet</b><br> PC Anoia, de 16 a 18 h.<br><a href="#">inscripcions</a>                        |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                     | <b>Club social. Manualitats DIY</b><br> PC Vallès Oriental, de 16.30 a 18.30 h.<br><a href="#">inscripcions</a>         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                     |

Amb el suport de:



Patrocinador de la Seu de Barcelona:

