

HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es



ACTIVIDADES Y TALLERES PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS Y FAMILIARES

ENERO-MARZO 2017

**Asociación Española
Contra el Cáncer - Navarra**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



aecc
Contra el Cáncer

ACTIVIDADES Y TALLERES PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS Y FAMILIARES

ENERO-MARZO 2017

En la Asociación Española Contra el Cáncer de Navarra, ponemos a tu disposición todos nuestros servicios **de forma gratuita**:

AFRONTAMIENTO DEL CÁNCER

Taller cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos y sus familiares y desarrollar competencias que favorecen el manejo de los estados de ansiedad.

Pamplona

25 de enero y 1-8-15-22 febrero (11:30 horas) en la sede

Tudela

14-21-28 de marzo y 4-11 abril (11:30 horas) en la sede

MANEJO DE LA ANSIEDAD

El objetivo es informar sobre las emociones más frecuentes ante el diagnóstico, identificar y conocer nuestras emociones y aprender a manejarlas adaptativamente.

Pamplona

15-22-29 de marzo y 5-12 de abril (11:30 horas) en la sede

YOGA

Las clases incluyen ejercicios de respiración, postura (estiramientos) y relajación, que aportan beneficio de bienestar, relajación y equilibrio.

Pamplona

Lunes o jueves de 18:00 a 19:15 horas en la sede.

Tudela

Lunes de 11:30 a 13:00 horas en la sede.

NATACIÓN TERAPEÚTICA

Con el ejercicio dirigido podemos contribuir a la mejora física y emocional.

Tudela

Día y hora a concretar

SUPERVIVIENTES

El objetivo es facilitar el reajuste de roles, el manejo de emociones y la adaptación a la vida cotidiana tras la enfermedad.

San Adrián

2-9-16-23-30 de marzo (17:00h) Lugar a concretar.

APOYO PARA FAMILIARES

El cáncer no afecta sólo al paciente sino también a todo su entorno. La familia necesita herramientas para saber cómo cuidar a su familiar enfermo.

Pamplona

31 de enero, 7-14-21-28 de febrero y 7 de marzo (18:00 horas) en la sede.

TALLERES DE ALIMENTACIÓN

Los objetivos principales son disminuir las alteraciones digestivas derivadas de los tratamientos oncológicos y prevenir y detectar tempranamente efectos secundarios relacionados con la nutrición.

Pamplona

Fechas a concretar

Estella

Fechas a concretar

DUELO

Dirigido a personas que han perdido un familiar por cáncer con dificultades en elaborar con naturalidad el proceso de duelo.

Pamplona

16-23-30 de marzo y 6-20 de abril (18:00 horas) en la sede.

GRUPOS PARA DEJAR DE FUMAR

Programa dirigido a cualquier persona que desee dejar de fumar.

Pamplona

1-8-15-22 de febrero y 8-22 marzo (18:30 horas) en la sede.

MÁS INFORMACIÓN:
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
C/ Río Altzania, 31-1ºF. 31006 Pamplona
Tel.: 948 21 26 97
navarra@aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Junta Provincial de Navarra

**MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTAS INICIATIVAS
Y CÓMO PARTICIPAR EN ELLAS:**

PAMPLONA

C/ Río Alzania, 31-1ºF

Tel.: 948 21 26 97

navarra@aecc.es

www.navarra.aecc.es

TUDELA

C/ Juan Antonio Fernandez, 40 . Edif. CODES of.3.

Tel.: 609 844 818

tudela@aecc.es

ESTELLA

Tel.: 618825668/ 948 21 26 97

navarra@aecc.es

**Asociación Española
Contra el Cáncer - Navarra**

Infocáncer 900 100 036

www.aecc.es



aecc
Contra el Cáncer

ACTIVIDADES Y TALLERES PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS Y FAMILIARES

ENERO-MARZO 2017

En la Asociación Española Contra el Cáncer de Navarra, ponemos a tu disposición todos nuestros servicios **de forma gratuita**:

AFRONTAMIENTO DEL CÁNCER

Taller cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos y sus familiares y desarrollar competencias que favorecen el manejo de los estados de ansiedad.

Pamplona

25 de enero y 1-8-15-22 febrero (11:30 horas) en la sede

Tudela

14-21-28 de marzo y 4-11 abril (11:30 horas) en la sede

MANEJO DE LA ANSIEDAD

El objetivo es informar sobre las emociones más frecuentes ante el diagnóstico, identificar y conocer nuestras emociones y aprender a manejarlas adaptativamente.

Pamplona

15-22-29 de marzo y 5-12 de abril (11:30 horas) en la sede

YOGA

Las clases incluyen ejercicios de respiración, postura (estiramientos) y relajación, que aportan beneficio de bienestar, relajación y equilibrio.

Pamplona

Lunes o jueves de 18:00 a 19:15 horas en la sede.

Tudela

Lunes de 11:30 a 13:00 horas en la sede.

NATACIÓN TERAPEÚTICA

Con el ejercicio dirigido podemos contribuir a la mejora física y emocional.

Tudela

Día y hora a concretar

SUPERVIVIENTES

El objetivo es facilitar el reajuste de roles, el manejo de emociones y la adaptación a la vida cotidiana tras la enfermedad.

San Adrián

2-9-16-23-30 de marzo (17:00h) Lugar a concretar.

APOYO PARA FAMILIARES

El cáncer no afecta sólo al paciente sino también a todo su entorno. La familia necesita herramientas para saber cómo cuidar a su familiar enfermo.

Pamplona

31 de enero, 7-14-21-28 de febrero y 7 de marzo (18:00 horas) en la sede.

TALLERES DE ALIMENTACIÓN

Los objetivos principales son disminuir las alteraciones digestivas derivadas de los tratamientos oncológicos y prevenir y detectar tempranamente efectos secundarios relacionados con la nutrición.

Pamplona

Fechas a concretar

Estella

Fechas a concretar

DUELO

Dirigido a personas que han perdido un familiar por cáncer con dificultades en elaborar con naturalidad el proceso de duelo.

Pamplona

16-23-30 de marzo y 6-20 de abril (18:00 horas) en la sede.

GRUPOS PARA DEJAR DE FUMAR

Programa dirigido a cualquier persona que desee dejar de fumar.

Pamplona

1-8-15-22 de febrero y 8-22 marzo (18:30 horas) en la sede.

MÁS INFORMACIÓN:
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER
C/ Río Altzania, 31-1ºF. 31006 Pamplona
Tel.: 948 21 26 97
navarra@aecc.es