

ACTIVIDADES AECC 2016 FRETE AL CÁNCER NO ESTÁS SOLO

En la **Asociación Española Contra el Cáncer de Navarra**, ponemos a tu disposición todos nuestros servicios de forma gratuita: grupo de manejo de la ansiedad, grupo de tabaco, grupo de autocuidado para pacientes oncológicos, encuentro de familiares, grupo de duelo y grupo de yoga.

INFÓRMATE:

Asociación Española Contra el Cáncer de Navarra

Tel. 948 21 26 97

navarra@aecc.es

C/ Río Alzania, 31, 1ºF-Navarra



ACTIVIDADES GRUPALES AECC NAVARRA. AÑO 2016

GRUPOS DE MANEJO DE ANSIEDAD: 10:30-12:00

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 y estrés.

PAMPLONA

Grupo 1: 3-10-17-24 de febrero y 2 de marzo.

Grupo 2: 13-20-27 de abril y 4-11 de mayo.

Grupo 3: 2-9-16-23-30 de noviembre.

TUDELA

Grupo 1: 17-24 de febrero y 2-9-16 de marzo.

Grupo 2: 5-19-26 de octubre y 2-9 de noviembre.

GRUPOS PARA DEJAR DE FUMAR

Programa dirigido a cualquier persona que desee dejar de fumar.

Va a estar formado por 6 sesiones grupales.

PAMPLONA

Grupo 1: 11-18-25 de febrero y 3-17-31 de marzo.

Grupo 2: 21-18 de abril, 5-12-26 de mayo y 9 de junio.

Grupo 3: 6-13-20-27 de octubre y 10-24 de noviembre.

TUDELA

Grupo 1: 12-19-26 de abril y 3-17-31 de mayo.

GRUPO DE YOGA

Las clases incluyen ejercicios de respiración, postura (estiramientos) y relajación, que aportan los beneficios de bienestar, relajación y equilibrio. Se trata de practicas suaves adaptadas a la edad y situación física de las personas que acceden.

PAMPLONA

Grupo 1: Martes: 17:00-18:00

Grupo 2: Jueves: 18:00-19:00

GRUPOS DE AUTOCUIDADO PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

Grupos para fomentar el autocuidado de pacientes en tratamiento oncológico. Los talleres constan de dos partes, una parte dirigida al cuidado de la imagen y otra parte centrada en el refuerzo de la autoestima.

PAMPLONA

Grupo 1: 15 de marzo + Sesión de cuidado de imagen (Fecha a concretar)

Grupo 2: 18 de octubre + Sesión de cuidado de imagen (Fecha a concretar)

TUDELA

Grupo 1: 16 de marzo + sesión de cuidado de imagen (fecha a concretar)

GRUPOS DE FAMILIARES 12:00-13:00

Intervención grupal dirigida a familiares con los objetivos de reducir ansiedad, mejorar el estado de ánimo, facilitar el manejo emocional y mejorar la comunicación tanto con el paciente como con el personal sanitario.

PAMPLONA

Grupo 1: 9-16-23-30 de mayo + Sesión con auxiliar clínica

GRUPO DE DUELO 10:30-12:00

Es difícil que la persona en situación de duelo considere que puede beneficiarse de algún tipo de apoyo psicológico, ya el duelo "forma parte de la vida". Efectivamente, pero esto no significa que no pueda aliviarse el dolor, y de esa forma sufrir menos. En la **aecc** se ofrece terapia a las personas en situación de duelo por fallecimiento de un familiar por cáncer.

PAMPLONA

Grupo 1: 11-18-25 de mayo y 1-8-15-29 de junio

TALLERES DE ALIMENTACIÓN

PAMPLONA Y TUDELA

(Fechas a concretar)