

Actividades y talleres

Para pacientes oncológicos y familiares

Abril-junio
2024



900 100 036
asociacioncontraelcancer.es



Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua



asociación española
contra el cáncer
en Navarra

Actividades y talleres gratuitos

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

Pamplona. Calle Río Alzania, 31, 1ºF - 948 212697

Tudela. Plaza de la Constitución, 13 - 948 911992

Despachos de psicooncología del
Hospital Universitario de Navarra y Hospital Reina Sofía

psicosocial.navarra@contraelcancer.es
900 100 036/ asociacioncontraelcancer.es



asociación española
contra el cáncer
en Navarra