

# Actividades y talleres

Para pacientes oncológicos y familiares

Enero-marzo 2024

## YOGA

Todos los miércoles de enero a marzo

**Pamplona 12:00h.**

Todos los jueves de enero a marzo

**Tudela 11:00h.**

## MANUALIDADES

Todos los lunes de enero a marzo

**Pamplona 17:00h.**

## TEJER

Todos los jueves de enero a marzo

**Tudela 17:30h.**

## PINTURA

Todos los lunes de enero a marzo

**Tudela 11.00h.**

## MEJORA TU MEMORIA

30 de enero

6-13-20-27 de febrero

5-12-19 de marzo

**Pamplona 12:00h.**

31 de enero

7-14-21-28 de febrero

6-13-20 de marzo

**Tudela 10:30h.**

## MEJORA TU INSOMNIO

27 de febrero y 5 de marzo

**Online 10:30h.**

### Inscripciones gratuitas:

948 212 697-948 911 992

[psicosocial.navarra@contraelcancer.es](mailto:psicosocial.navarra@contraelcancer.es)

Despachos de psicooncología:

Hospital Universitario de Navarra

Hospital Reina Sofía de Tudela

900 100 036

[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)

## MINDFULNESS

1-8-15-22-29 de febrero

7-14-21 de marzo

**Pamplona 17:00h.**

31 de enero

7-14-21-28 de febrero

6-13-20 de marzo

**Tudela 12:00h.**

## MANEJO DE LA ANSIEDAD

30 de enero

6-13 de febrero

**Pamplona 10:30h.**

## ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO

6-13-20 de marzo

**Pamplona 17:30h.**

## EJERCICIO ONCOLÓGICO

Consultar fechas y horarios

**Pamplona**

Inicio 8 de enero

lunes y miércoles

**Tudela 17:30h.**

## INCAPACIDAD LABORAL Y DISCAPACIDAD

7 de marzo

**Online 12:00h.**

## MEDITACIÓN

Todos los miércoles de enero a marzo

**Pamplona 10:30h.**



Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua



asociación española  
contra el cáncer  
en Navarra