



CANVI Cartagena  
cáncer y vida

### OFICINA

Asociación de Vecinos "Ciudad Jardín"  
Calle Jorge Juan 31, 30204 Cartagena - Murcia

### HORARIO DE OFICINA AL PÚBLICO

Martes de 10:00 a 12:00 y de 17:00 a 19:00 h  
Miércoles y jueves de 17:00 a 19:00 h

### TELÉFONOS

Fijo oficina: 968.31.59.37 - Móvil: 744.48.30.94  
Atención Psicológica: 744.48.24.07

### INTERNET

Web: [www.canvicartagena.org](http://www.canvicartagena.org)  
Facebook: CanviCartagena  
Email: [asociacion.canvi.cartagena@gmail.com](mailto:asociacion.canvi.cartagena@gmail.com)

No importa lo que te pase,  
lo realmente importante es lo que hagas tú al respecto.



CANVI Cartagena  
cáncer y vida

## Programa de Actividades 4º Trimestre 2022

Octubre 2022 – Diciembre 2022



# ACTIVIDADES DE OCTUBRE-2022 A DICIEMBRE-2022

## TALLERES HABITUALES

(excepto fiestas y vacaciones de Navidad)

### -TALLER DE TAICHÍ – CHI-KUNG TODOS LOS MARTES Y JUEVES.

De 18:00 a 19:00 horas – Salón de Actos de la AAVV “Ciudad Jardín”.  
Dirige: **Cary Nicolás**. Monitora de Taichí - Chi-Kung.

### -TALLER DE MEDITACIÓN Y REIKI TODOS LOS MARTES.

De 19:00 a 20:30 horas – Salón de Actos de la AAVV “Ciudad Jardín”.  
Dirige: **El equipo coordinador de Reiki**.

### -CURSO-TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL TODOS LOS MIÉRCOLES.

De 18:00 a 20:30 horas – Salón usos múltiples Colegio Público “Ciudad Jardín”.  
Dirige: **Blas González**. Terapeuta en Desarrollo Transpersonal.

### -ENCUENTROS EXPERIENCIALES DE AFECTADOS Y EX AFECTADOS UN LUNES AL MES: 17 Oct, 14 Nov y 12 Dic.

De 18:30 a 20:00 horas - Salón usos múltiples del Colegio Público “Ciudad Jardín”  
Coordinan: **Blas González, Piedad Zapata y Lola Meroño**.

## TALLERES DE LOS JUEVES

(a las 19:00 h en el Salón de Actos de la AAVV salvo excepciones indicadas)

## SEPTIEMBRE

-**DIA 27. Martes. Inauguración del Trimestre.** Presentación Talleres y Actividades.

-**DIA 28. Miércoles. Encuentro con la Fundación Metta-Hospice. Paco Lozano.**  
19:00 h – Salón AAVV “Ciudad Jardín”. Espacio para hablar y compartir “la muerte”.

-**DIA 29. Taller: “La música y el baile impulsoras de vida y salud”. Ofelia Hernández.** Profesora de danza.

## OCTUBRE

-**DIA 6. Taller: “Alimentación y recuperación de energía”. Cristina Rodríguez.**  
Health Trainer (Entrenadora) en PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología).

-**DIA 8. Sábado. Taller sobre la felicidad. Carles Castillo.** Actor. Asociación Improasistencia. Une técnica teatral y asistencia médica a pacientes hospitalarios.  
De 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 h. Salón de Actos de AAVV “Ciudad Jardín”.

-**DIA 13. Taller: “¿Qué pata de la silla te falta en la salud?”. Cristina Rodríguez.**  
Health Trainer en PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología).

-**DIA 20. Taller : “Aprendiendo a despertar”. Toñi Esteban.** Psicóloga Clínica.

-**DIA 22. Sábado. Excursión-convivencial por las cercanías.**

-**DIA 27. Taller: “El miedo, ese compañero molesto”. José Ojaos.** Psicólogo.

-**DIAS 28, 29, 30 (Viernes, Sábado y Domingo). FERIA DE ASOCIACIONES.**  
Plaza de España. Habrá una **Caseta stand informativa** de CANVI-CT.

## NOVIEMBRE

-**DIA 3. Taller: “Gestionando los miedos”. José Ojaos.** Psicólogo.

-**DIA 10. Taller de Salud Bucodental: “Repercusión de las enfermedades periodontales en la salud general”. Dr. José M<sup>a</sup> Montoya .** Odontólogo.

-**DIA 17. Taller : “La música y el baile impulsoras de vida y salud”. Ofelia Hernández.** Profesora de danza.

-**DIA 24. Taller: “Alimentación consciente. Complementos y plantas medicinales”. José Antonio Valera.** Naturópata. Experto en terapias naturales

## DICIEMBRE

-**DIA 1. Taller: “Déjame que te cuente”. MariCarmen Mateu.** Formación en Cuentoterapia, escritura creativa e iniciación en Mindfulness.

-**DIA 8. FIESTA DE LA INMACULADA.**

-**DIA 15. Fiesta despedida del trimestre. Se programarán algunas actividades lúdicas-navideñas. Cena compartiendo lo traído. Brindis final**

---

-**Acogida de personas - nuevas incorporaciones. Atención psicológica personalizada, gratuita. Con cita previa en oficina o en el telf. 744 482 407.**  
Coordina: **Toñi Esteban** (Psicóloga Clínica) y colaboran: **José Ojaos** (Psicólogo), **Piedad Zapata** (Psicóloga) y **Blas González** (Terapeuta Transpersonal).

-**Excursiones y convivencia en la Naturaleza.**  
Coordinan: **Atanasio Egea** y **José Ojaos**.

-**Reiki: Atención gratuita domiciliaria y hospitalaria.** Previa cita en oficina.

-**Asesoramiento y acompañamiento individualizado en procesos de cambio de hábitos de vida (alimentación, descanso, deporte). Cristina Rodríguez .** Health Trainer en PNIE. Cita previa en oficina o en el tño: **744 48 30 94**.

-**Apoyo estético individualizado gratuito y banco de pelucas.**  
Ofrecido por **Antonio Bascuñana** (Peluquero). Cita en oficina o telf. **744 48 30 94**

-**Se recogen mechones de pelo para confección de pelucas en colaboración con la Asociación Mechones Solidarios de Málaga.** Entrega en oficina.

-**Servicio de Biblioteca (fondo: 280 libros aprox.).**  
Coordina: **Agustín Carralero**. Horario de Oficina. Se admiten donaciones de libros y revistas de crecimiento personal, psicología y alimentación.