

AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 30 de marzo al 5 de abril de 2020

Durante este confinamiento, la AECC - Catalunya contra el Càncer quiere que te sigas cuidando desde casa. SEGUIMOS CONTIGO en nuestras redes sociales



Lunes 30

10:30 h. Instagram Live. Ejercicios de equilibrio.

17:30 h. Instagram Live. Teletrabajo: cómo podemos evitar picotear.

IGTV, Facebook y Twitter. Amor a distancia: Estrategias de acompañamiento emocional en la familia, con Mireia Golobardes.

Martes 31

10:30 h. Instagram Live. Marcha nórdica indoor.

17:30 h. Instagram Live. Cocina: Huevos revueltos con espinacas.

IGTV, Facebook y Twitter. Cómo evitar engordarnos durante el confinamiento? Con Olga Muñoz.

Miércoles 1

10:30 h. Instagram Live. Ejercicios de coordinación I.

17:30 h. Instagram Live. Cocina: Ensalada de papata con judía tierna y tomate.

IGTV Facebook y Twitter. Cómo evitar engordarnos durante el confinamiento? Con Herminia Garcia.

Jueves 2

10:30 h. Instagram Live. Ejercicios de coordinación II.

17:30 h. Instagram Live. Cocina: Snacks saludables mientras estamos por casa.

IGTV, Facebook y Twitter. Manejo del estrés y de situaciones de conflicto familiar durante el confinamiento, con Eugenia Bustelo.

Viernes 3

10:30 h. Instagram Live. Ejercicio aeróbico en familia.

17:30 h. Instagram Live. Cocina: "Tortitas" saludables.

IGTV, Facebook y Twitter. Teletrabajo eficiente y saludable con Miriam Aguilar.

Sábado 4

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciencia: luminiscencias, con Sofía.

Domingo 5

IGTV, Facebook y Twitter. Yoga, con Sabine.

Y recuerda, si eres enfermo de cáncer, familiar o cuidador, en la AECC seguimos ofreciendo nuestros servicios:

Llámanos al **900 100 036**
o entra en **www.aecc.es**

#seguimambtu

