

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 30 de març al 5 d'abril de 2020

Durant aquest confinament, l'AECC - Catalunya contra el Càncer vol que et segueixis cuidant des de casa. **SEGUIM AMB TU** a les nostres xarxes socials



Dilluns 30

10.30 h. Instagram Live. Exercicis d'equilibri.

17.30 h. Instagram Live. Teletreball: com podem evitar picotejar.

IGTV, Facebook y Twitter. Amor a distància: Estratègies d'acompanyament emocional en la família, amb la Mireia Golobardes.

Dimarts 31

10.30 h. Instagram Live. Marxa Nòrdica Indoor.

17.30 h. Instagram Live. Cuina: Ous remenats amb espínacs.

IGTV, Facebook y Twitter. Com evitar engreixar-nos durant el confinament? Amb l'Olga Muñoz.

Dimecres 1

10.30 h. Instagram Live. Exercicis de coordinació I.

17.30 h. Instagram Live. Cuina: Amanida de patata, mongeta tendra i tomàquet.

IGTV Facebook y Twitter. Com evitar engreixar-nos durant el confinament? Amb l'Herminia García.

Dijous 2

10.30 h. Instagram Live. Exercicis de coordinació II.

17.30 h. Instagram Live. Cuina: Snacks saludables mentre estem per casa.

IGTV, Facebook y Twitter. Maneig de l'estrès i de situacions de conflicte familiar durant el confinament, amb l'Eugenia Bustelo.

Divendres 3

10.30 h. Instagram Live. Exercici aeròbic en família.

17.30 h. Instagram Live. Cuina: "Tortitas" saludables.

IGTV, Facebook y Twitter. Teletreball eficient i saludable amb la Miriam Aguilar.

Dissabte 4

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciència: luminiscències, amb la Sofía.

Diumenge 5

IGTV, Facebook y Twitter. Ioga, amb la Sabine.

I recorda, si ets malalt de càncer, familiar o cuidador, a l'AECC seguim oferint els nostres serveis:

truca'ns al **900 100 036**
o entra a **www.aecc.es**

#seguimambtu