

# AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 13 al 19 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 13

**IGTV, Facebook y Twitter.** Cómo seguir aguantando y no desfallecer en el intento, con Mireia Golobardes.

## Martes 14

**10:30 h. Instagram Live.** Marcha nórdica y entrenamiento aeróbico.

**17:30 h. Instagram Live.** Desnutrición y cáncer: suplementos dietéticos.

## Miércoles 15

**10:30 h. Instagram Live.** Fortalecimiento muscular y flexibilidad en el suelo.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: papillote de pescado y verduras.

**IGTV Facebook y Twitter.** Relajación con niños con Eugenia Bustelo.

## Jueves 16

**10:30 h. Instagram Live.** Alimentación y actividad física durante el tratamiento.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: mutabal de berenjenas.

**IGTV Facebook y Twitter.** Ayudas sociales para familias con cáncer con Vanessa Durán.

## Viernes 17

**10:30 h. Instagram Live.** Reeducción de la postura.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: Bruschetta de tomate cherry y mozzarella.

**IGTV, Facebook y Twitter.** Higiene del sueño con Miriam Llorens.

## Sábado 18

**IGTV, Facebook y Twitter.** Taller de ciencia.

## Domingo 19

**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