

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. Reeducación 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