

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 13 al 19 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 13

IGTV, Facebook i Twitter. Com seguir aguantant i no defallir en l'intent, amb la Mireia Golobardes.

Dimarts 14

10.30 h. Instagram Live. Marxa Nòrdica i entrenament aeròbic.

17.30 h. Instagram Live. Desnutrició i càncer: suplement dietètics.

Dimecres 15

10.30 h. Instagram Live. Enfortiment muscular i flexibilitat al terra.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Papillota de peix amb verdures.

IGTV Facebook i Twitter. Ajudes socials per a famílies amb càncer, amb la Vanessa Durán.

Dijous 16

10.30 h. Instagram Live. Alimentació i activitat física durant el tractament.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Mutàbal d'albergínia.

IGTV, Facebook i Twitter. Relaxació amb nens, amb l'Eugenia Bustelo.

Divendres 17

10.30 h. Instagram Live. Reeduació de la postura.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Bruschetta de tomàquet xerri i mozzarella.

IGTV, Facebook i Twitter. Higiene de la son, amb la Miriam Llorens.

Dissabte 18

IGTV, Facebook i Twitter. Taller de ciència.

Diumenge 19

IGTV, Facebook i 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