

# AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 20 al 26 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 20

**10:30 h. Instagram Live.** Ejercicio terapéutico en linfedema general, brazo, pierna y cabeza y cuello.

**17:30 h. Instagram Live.** Mitos sobre nutrición y cáncer.

**IGTV Facebook y Twitter.** Convivencia familiar: relaciones fluidas y positivas, con Marc Clemente.

## Martes 21

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

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: crema de cacao saludable.

## Miércoles 22

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

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: pollo al curry.

**IGTV Facebook y Twitter.** ¿Cómo estamos acompañando a pacientes y familiares? con Raquel Rodríguez.

## Jueves 23

**10:30 h. Instagram Live.** Entrenamiento de equilibrio y coordinación.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: hamburguesa de salmón.

**IGTV Facebook y Twitter.** Consejos para padres y madres en la actualidad del confinamiento, con Laura Bendesky.

## Viernes 24

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

**17:30 h. Instagram Live.** Alimentación y actividad física después del tratamiento.

**IGTV, Facebook y Twitter.** Hablemos del consumo de alcohol, con Ainhoa Marín.

## Sábado 25

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

## Domingo 26

**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