

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

