

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana del 20 al 26 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 20

10.30 h. Instagram Live. Exercici terapèutic en limfoedema general, braç, cama i cap i coll.

17.30 h. Instagram Live. Mites sobre nutrició i càncer.

IGTV, Facebook i Twitter. Convivència familiar: relacions fluides i positives, amb el Marc Clemente.

Dimarts 21

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

17.30 h. Instagram Live. Recepta: crema de cacau saludable.

Dimecres 22

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

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Pollastre al curri.

IGTV Facebook i Twitter. Com estem acompanyant a pacients i familiars? amb la Raquel Rodríguez.

Dijous 23

10.30 h. Instagram Live. Entrenament d'equilibri i coordinació.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Hamburguesa de salmó.

IGTV, Facebook i Twitter. Consells per a pares i mares en l'actualitat del confinament, amb la Laura Bendesky.

Divendres 24

10.30 h. Instagram Live. Reeduació de la postura.

17.30 h. Instagram Live. Alimentació i activitat física després del tractament.

IGTV, Facebook i Twitter. Parlem del consum de l'alcohol, amb l'Ainhoa Marín.

Dissabte 25

IGTV, Facebook i Twitter. Taller de ciència.

Diumenge 26

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