

# AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 11 al 17 de mayo 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 11

**10:30 h. Instagram Live.** Neuropatía periférica y ejercicio terapéutico.

**17:30 h. Instagram Live.** Ensalada griega.

**IGTV Facebook y Twitter.** Cómo afrontar el duelo en confinamiento, con Mireia Golobardes.

## Martes 12

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

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: wrap de pollo a la plancha con aguacate.

## Miércoles 13

**10:30 h. Instagram Live.** Entrenamiento de movilidad, flexibilidad y fuerza en el suelo: progresión de abdominales.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: crema de champiñones.

**IGTV Facebook y Twitter.** Efectos sociales del confinamiento en pacientes oncológicos, con Judith Mas.

## Jueves 14

**10:30 h. Instagram Live.** Actividad física y nutrición durante el tratamiento.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: pan hindú.

**IGTV Facebook y Twitter.** Más allá de aprender temas del colegio en cuarentena, con Laura Bendesky.

## Viernes 15

**10:30 h. Instagram Live.** Entrenamiento aeróbico en la silla.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: verduras a la plancha con pesto.

**IGTV Facebook y Twitter.** Pautas de autocura de la piel, con la colaboración de la Fundación Ricardo Fisas.

## Sábado 16

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

## Domingo 17

**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