

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

