

AGENDA ACTIVITATS. AECC

Setmana de l'11 al 17 de maig 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 11

10.30 h. Instagram Live. Neuropatia perifèrica i exercici terapèutic.

17.30 h. Instagram Live. Amanida grega.

IGTV, Facebook i Twitter. Com afrontar el dol en confinament, amb la Mireia Golobardes.

Dimarts 12

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

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Wrap de pollastre a la planxa amb alvocat.

Dimecres 13

10.30 h. Instagram Live. Entrenament de mobilitat, flexibilitat i força al terra: progressió d'abdominals.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Crema de xampinyons.

IGTV Facebook i Twitter. Efectes socials del confinament en pacients oncològics, amb la Judith Mas.

Dijous 14

10.30 h. Instagram Live. Activitat física i nutrició durant el tractament.

17.30 h. Instagram Live. Recepta: Pa hindú.

IGTV, Facebook i Twitter. Més enllà d'aprendre temes de l'escola en quarantena, amb la Laura Bendesky.

Divendres 15

10.30 h. Instagram Live. Entrenament aeròbic en cadira.

17.30 h. Instagram Live. Verdures a la planxa amb pesto.

IGTV, Facebook i Twitter. Pautes d'autocura de la pell, amb la col·laboració de la Fundació Ricardo Fisas.

Dissabte 16

IGTV, Facebook i Twitter. Taller de ciència.

Diumenge 17

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**

#seguimambtu