

AGENDA ACTIVIDADES. AECC

Semana del 18 al 24 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 18

10:30 h. Instagram Live. Ejercicio terapéutico en linfedema.

17:30 h. Instagram Live. Conferencia, "Mitos sobre alimentación y cáncer".

IGTV Facebook y Twitter. Consejos útiles para la desescalada, con Yolanda López.

Martes 19

10:30 h. Instagram Live. Marcha nórdica, abrir y cerrar.

17:30 h. Instagram Live. Receta: curry de garbanzos con verduras.

Miércoles 20

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

17:30 h. Instagram Live. Receta: rollitos de berenjenas con tomate y queso.

IGTV Facebook y Twitter. Optimising: la estrategia emocional para la felicidad, con Julio Rosales, coach personal y profesional.

Jueves 21

10:30 h. Instagram Live. Prevención de caídas a través del ejercicio.

17:30 h. Instagram Live. Receta: porridge de copos de avena con chocolate y plátano.

IGTV Facebook y Twitter. Duelo en los niños, dirigido a aquellos que han sufrido alguna pérdida durante el confinamiento, con Eugenia Bustelo.

Viernes 22

10:30 h. Instagram Live. Entrenamiento combinado aeróbico y de fuerza de pie.

17:30 h. Instagram Live. Receta: bebidas aromatizadas.

Sábado 23

IGTV, Facebook y Twitter. Taller de ciencia.

Domingo 24

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