

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

