

# AGENDA ACTIVIDADES. AECC

## Semana del 25 al 31 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 25

**10:30 h. Instagram Live.** Cómo mejorar nuestra respiración con ejercicios.

**17:30 h. Instagram Live.** Recetas: quesadillas con pico de gayo.

**IGTV Facebook y Twitter.** Gestión emocional de los encuentros en la fase 1, con Marc Clemente.

### Martes 26

**10:30 h. Instagram Live.** Marcha nórdica.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: flan de bebida de avena con plátano.

**IGTV Facebook y Twitter.** Preparamos un presupuesto durante el confinamiento, con Eduard Gironella, director d'acOnseguir, coach financiero.

### Miércoles 27

**10:30 h. Instagram Live.** Ejercicios respiratorios en el suelo.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: hummus de judías blancas.

### Jueves 28

**10:30 h. Instagram Live.** Actividad física y nutrición después del tratamiento.

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: granola saludable para desayunar.

**IGTV Facebook y Twitter.** Teletrabajo con niños, con Letizia Viñolas.

**WEBINAR.** Tabaco, un problema sanitario y social. Inscríbete [aquí!](#)

### Viernes 29

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

**17:30 h. Instagram Live.** Receta: hamburguesas de calabacín y zanahoria.

### Sábado 30

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

### Domingo 31

**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