

Chama ás nosas sedes de cando en vez e estaremos encantados de informarte de todas as novidades que vaíamos poñendo en marcha ó longo do ano. Esperámoste!



FAITESOCIO 900 900 939
www.aecc.es



Podes atoparnos en:

AECC - A Coruña
981 142 740
acoruna@aecc.es

AECC - Ferrol
981 370 003
ferrol@aecc.es

AECC - Santiago de Compostela
981 576 479
santiago.compostela@aecc.es

enREDE

AECC A CORUÑA

Actividades de prevención, apoio, lecer e formación dirixidas a persoas con cancro e ás súas familias

Presenciáis - Online

Asociación Española
Contra o Cancro
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

Coa colaboración de:



NA AECC DAMOS RESPONSA ÁS TÚAS NECESIDADES **enREDE**

Ter cancro convértese, ás veces, nunha das experiencias máis estresantes da vida dunha persoa. **Unha rede de apoio** pode axudar a vivir mellor coa enfermidade.

Na AECC queremos poñer á túa disposición un lugar seguro. Un **espazo no que compartir** sentimentos, información e aprender doutros que se enfrontan a situacións similares á túa.

As actividades realízanse de maneira presencial ou online, para que poidas elixir aquela que se adapte mellor ás túas necesidades.

Nas nosas actividades respétanse todas as medidas de prevención e hixiene recomendadas polas autoridades sanitarias.

enREDE - móvete

- Ioga restaurativo
- Natación
- Ximnasia de mantemento
- Pilates adaptado
- Marcha nórdica
- Tiro con arco

enREDE - coida

- Obradoiro de manexo do estrés
- Mindfulness
- Obradoiro de imaxe e sexualidade
- Coidados estéticos
- Estado de ánimo
- Apoio no duelo
- Obradoiro: Cómo convivir coa covid19 para pacientes con cancro e a súa contorna

enREDE - recupera

- Programa de fisioterapia para pacientes con cancro de próstata.
- Obradoiro de suelo pélvico

enREDE - informa

- Información desde o primeiro momento
- Orientación psicolóxica e social
- Dixitalización e saúde

enREDE - Vitalia

- Convivencia terapéutica

enREDE - prevén

- Charlas e conferencias
- Deixar de fumar

enREDE - ocio

- Actividades lecer cultural

enREDE - activa

- Hortos urbanos
- Roteiros saudables