

PROGRAMA ACTIVITAT FÍSICA I NUTRICIÓ

PÚBLIC OBJECTIU

Pacients oncològics que ja han finalitzat el tractament (cirurgia, quimioteràpia, radioteràpia)

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Programa de benestar corporal que combina l'exercici físic i l'alimentació saludable amb l'objectiu d'aconseguir un canvi en els pacients oncològics cap a un estil de vida saludable, millorant la seva qualitat de vida.

METODOLOGIA

- Valoració individual inicial i final online amb la nutricionista de l'AECC Barcelona
- Valoració individual inicial i final online amb la fisioterapeuta de l'AECC Barcelona
- Taller online inicial motivacional i de presentació del programa
- Bloc Nutrició: 12 sessions grupals online d'1 hora impartides per la nutricionista de l'AECC Barcelona
- Bloc Activitat física i marxa nòrdica: 2 sessions setmanals presencials d'1,5 hores de duració durant 12 setmanes, impartides pel fisioterapeuta instructor de marxa nòrdica del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

OBJECTIUS

- Millorar l'alimentació, gràcies als coneixements adquirits al llarg del programa
- Millorar la capacitat cardiovascular
- Millorar la flexibilitat-força-mobilitat articular
- Millorar el patró respiratori i postural
- Adquirir uns hàbits de vida saludable
- Millorar la qualitat de vida

DATES I HORARIS

Del 26 d'abril al 15 de juliol

Sessions de marxa nòrdica: Dilluns i dimecres, de 9:30 a 11 h., en **format presencial**.

Sessions educació nutricional: Dijous, de 10 a 11 h., en **format online**.

ABRIL						
Dll	Dm	Dx	Dij	Div	Dis	Diu
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIG						
Dll	Dm	Dx	Dij	Div	Dis	Diu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNY						
Dll	Dm	Dx	Dij	Div	Dis	Diu
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIOL						
Dll	Dm	Dx	Dij	Div	Dis	Diu
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	