



MOVE AGAINST CANCER.



Nossa visão é que cada pessoa afetada pelo cancro possa viver uma vida ativa e gratificante.



Para saber mais faça scan do código QR ou visita o site: moveagainstcancer.org



info@movecharity.org



[@moveagainstcancer](https://www.youtube.com/@moveagainstcancer)



[@MoveAgainstCancer](https://www.facebook.com/MoveAgainstCancer)



[@MOVEcharity](https://twitter.com/MOVEcharity)



[@moveagainstcancercharity](https://www.instagram.com/moveagainstcancercharity)

As nossas três áreas de trabalho
para ajudar vocês a mexer-se:



5 km À Sua Maneira (5k Your Way)

Um grupo de apoio ao cancro com uma diferença. Os nossos mais do que 120 grupos encontram-se para corridas em parques designados, onde os participantes podem caminhar, correr, animar os outros, fazer voluntariado ou tomar um café e conversar.









O programa MEXA-SE

Um programa de exercícios online personalizado para jovens dos 13 aos 30 anos com cancro, realizado pelos nossos especialistas em reabilitação oncológica de nível 4 e baseado nas necessidades dos próprios jovens.

Centro de Movimento

Um centro de informação online cheio de vídeos com exercícios físicos, blogs inspiradores, oficinas informativas, um podcast instigante e recursos para envolver a sua comunidade.

Os benefícios da atividade física para as pessoas afetadas pelo cancro:

-  • Reduz a fadiga relacionada com o cancro
-  • Reduz o risco de recorrência
-  • Reduz os efeitos secundários do tratamento
-  • Aumenta a energia e melhora a qualidade de vida
-  • Melhora a condição física e o condicionamento físico
-  • Reduz o stress, a depressão e a ansiedade
-  • Cria confiança e uma autoestima elevada
-  • Cria amizades e é divertido!

moveagainstcancer.org:

