



La SECAPC ha promogut més d'una trentena d'activitats per prevenir el risc de càncer

- La VIII edició de la SECAPC, que va tenir lloc del 27 de setembre al 6 d'octubre es consolida
- El missatge de la campanya #menjasaimoute19 és que menjar sa no és un sacrifici i està a l'abast de tothom

El mes d'octubre torna la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC) que organitza, cada any, la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer.

En la seva VIII edició, la setmana s'ha convertit en una campanya consolidada arreu de Catalunya dins l'àmbit de la prevenció i sensibilització del càncer. Més d'una vintena d'activitats s'organitzen a 23 municipis i 10 escoles de tot Catalunya per la campanya #menjasaimoute19 que promou estils de vida saludable entre la població.

Enguany, i sota el lema, 'Menja sa i mou-te', la FECEC, a banda de reiterar el missatge sobre la necessitat d'adoptar estils de vida saludable, posa èmfasi en el fet que menjar sa no ha de ser necessàriament un sacrifici i està a l'abast de tothom.

La campanya de la FECEC es basa en les recomanacions de l'Agència Internacional de Recerca en Càncer de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), recollides en el Codi Europeu contra el càncer, que assenyala que fins al 50% dels càncers es poden prevenir amb un seguit d'hàbits saludables, com ara una alimentació rica en fruita i verdura, fer activitat física regular, com caminar 30 minuts diaris, i evitar el consum de tabac o alcohol.

A aquesta rutina s'hi han d'afegir altres mesures com ara seguir els cribatges i els programes de vacunació, evitar l'exposició excessiva al sol i a substàncies cancerígenes i viure en un espai lliure de fum.

De fet, la campanya també serveix per fer difusió del Codi Europeu contra el Càncer que recull fins a 12 consells per reduir el risc de patir la malaltia. I l'èmfasi es posa en l'alimentació i l'activitat física.

Tallers i espectacles infantils

A banda de la campanya #menjasaimoute19, les activitats de la SECAPC inclouen més d'una vintena de tallers de confecció de menús saludables i l'espectacle 'l'Hort d'en Marçal'.

Mireu el calendari de les activitats:

	23-set	24-set	25-set	26-set	27-set	28-set	29-set
	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
10h							
					Hort d'en Marçal - Vic		
15h							
					Hort d'en Marçal - Tona		
	30-set	1-oct	2-oct	3-oct	4-oct	5-oct	6-oct
	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
10h							
	Hort d'en Marçal - Ripoll	Hort d'en Marçal - Lleida	Hort d'en Marçal - Roses		Hort d'en Marçal - Vilassar de Dalt		
15h							
	Hort d'en Marçal - La Jonquera	Hort d'en Marçal - Ponts	Hort d'en Marçal - Bellcaire de l'Empordà	Hort d'en Marçal - Lleida			
18h		Taller menús - Poblenou	Taller menús - Associació Jaume I Lleida	Taller menús - Mollerussa	Taller menús Linyola		
		Taller menús - Seròs			Tallers menús - Cassà de la Selva		
19h				Taller menús - Porqueres			
	7-oct	8-oct	9-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct
10h							
					Hort d'en Marçal - Manlleu		
15h							
					Hort d'en Marçal - Roda de Ter		
18h							
	Taller menús Balàfia - Lleida		Taller menús Pardinyes - Lleida		Taller menús Ponts		

Els tallers, dirigits a un públic de totes les edats, tenen la finalitat d'oferir recursos per poder implementar les recomanacions alimentàries bàsiques per tenir una dieta sana i equilibrada. Aquesta activitat és impartida per nutricionistes-dietistes col·legiats.

L'**espectacle infantil 'Hort d'en Marçal' destinat a nens d'entre 5 i 7 anys i que** es representa a més d'una desena de municipis, explica mitjançant titelles les propietats de la fruita i la verdura i va acompanyat d'un taller per fer una brotxeta de fruita.

FECEC

La Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC, Junts contra el càncer) és una entitat de segon nivell que agrupa les principals organitzacions que treballen per millorar la qualitat de vida dels pacients oncològics i les seves famílies.

Es va constituir l'any 2001 amb la vocació d'integrar esforços en la lluita contra les malalties oncològiques a Catalunya. La Federació és cens informatiu i dona servei a les entitats federades, alhora que fomenta el voluntariat en l'àmbit oncològic i desenvolupa programes en les àrees de divulgació i prevenció i recerca psicosocial. Formen part de la FECEC les següents organitzacions: AFANOC, ACO (Associació Catalana d'Ostomitzats), Associació Fènix Solsonès, Fundació Josep Carreras, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica, Oncolliga, Fundació d'Ajuda Oncològica, Oncovallès, Fundació Roses contra el càncer, Fundació Oncolliga Girona, Grup Àgata, Oncolliga Lleida, Lliga contra el càncer de Tarragona, Vilassar de Dalt contra el càncer, Osona contra el Càncer i el Grup Iris.

Contacte amb els mitjans: (Laura) 699 480 918 /
comunicació@juntscontraelcancer.cat Barcelona, Març del 2019
www.juntscontraelcancer.cat

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

