

SETMANA CATALANA PREVENCIÓ DEL CÀNCER 2017

Del 29 setembre al 8 octubre

VI SETMANA CATALANA
PREVENCIÓ DEL CÀNCER

**ACTUA CONTRA EL
CÀNCER:
MENJA SA I MOU-TE!**

ACTUA. Menja 3 racions
diàries de fruita  09.24

ACTUA. Menja 2 racions
diàries de verdura  09.24

ACTUA. Fes 30' d'activitat
física moderada cada dia  09.24

#MENJASAIMOUTE17  09.25

FECEC
Junts contra el càncer
www.juntscontraelcancer.cat

Lema: Actua contra el càncer: Menja sa i mou-te!

Objectiu:

Fomentar estils de vida saludable per prevenir el càncer. En concret alimentació saludable i 30' activitat física diària .

Enguany la campanya on line i l'acte central estan destinats als adolescents.

Dates clau.

Campanya on line: 25-9

SECAPC: Del 29-9 al 8-10

Matinal #menjasaimoute17: 4-10

Activitats

0.- CAMPANYA ON LINE

Aquesta campanya té com elements clau la falca de ràdio i l'espot. Aquest està protagonitzat per la Candela Anton i el Marcos Franz (actors de la sèrie Merlí) amb la col·laboració d'alguns adolescents de l'esplai Guineueta.

L'objectiu es conscienciar de la necessitat de menjar sa i fer activitat física diària per prevenir la malaltia. La crida a l'acció es compartir fotos #menjasaimoute17. Per incentivar aquesta crida hem organitzat per primera vegada un sorteig de 2 càmeres GoPro. La idea és sumar més gent conscienciada amb la necessitat de prevenir el càncer.

1.- MATINAL #menjasaimoute17

Lloc: Mercat de la Guineueta - Passeig Valladaura, 186

Data: 4 octubre 2017

Hora: 9:30-13:00

S'ha convidat als alumnes de 3er ESO del barri de la Guineueta a participar d'aquesta matinal on hi haurà 2 tallers d'activitat física impartits per la F.DiR (Zumba i Animal Fit), d'alimentació saludable amb la col·laboració del Campus de l'alimentació i en concret del cuiner Isma Prados i per donar a conèixer el codi europeu contra el càncer. Els 220 alumnes s'han dividit en dos torns, amb un acte institucional a les 11:00h.

9:15h.	Arribada del primer torn, alumnes de l'IES. Guineueta i Centre d'Ensenyament Molina
9:30h -10:50h	Tallers primer torn.
10:45h	Arribada del segon torn, alumnes Col·legi Jesús Maria i IES Oriol Martorell
11:00h-11:30h.	Benvinguda i parlaments de les autoritats introduïdes per el dinamitzador, Ernest Codina co-fundador del portal Adolescents.cat.

	Visualització de l'espot de la campanya Parlaments de la Candela Anton i Marcos Franz Foto família menjant poma
11:30h-13:00h.	Tallers segon torn
13:00h	Cloenda de l'acte.

2.- ACTIVITATS A LES ESCOLES

Títol: Hort d'en Marçal

Públic: majoritàriament nens que cursen P5, aproximadament 1.500 nens.

Format :

En un espai públic del municipi es troben els alumnes de les escoles que participen a l'acte. Disfruten d'un espectacle de 45'. Després fan un taller de muntar i menjar una brotxeta de fruita.

Localitats:

- Quart 29-09 a les 15:15h al Local Social C/ Tren, 49
- Tordera 29-09 a les 09:30h al Pavelló del C/ Concòrdia
- Girona 03-10 a les 09:30 a la Plaça Salvador Espriu
- Porqueres 03-10 a les 15:00h a l'escola l'Entorn C/ Montseny, 15.
- Roses 04-10 a les 10:00h. al Teatre Municipal C/ de Tarragona, 81
- Vic 05-10 a les 10:00h a la Sala Orfeu Vigatà C/ Santpere, 7
- Tona 05-10 a les 15:00h a la Sala Canal C/ Antoni Figueras, 23
- Cardedeu 06-10 a les 10:00 a la Sala Sarau Avinguda Rei en Jaume, 114
- Vilassar de Dalt 06-10 a les 15:00 a l'Escola F. Macià C/ Pius XII, 26

3.- ACTIVITAT FÍSICA

Títol: "Mou-te i fes salut"

Es tracta de fer diferents activitats per promoure l'activitat física per prevenir el càncer. Cada entitat ho organitza a la seva mida.

Localitats:

- Abrera, 1 octubre – Caminada de la gent gran
- Castellnou de Bages, 8 octubre – Caminada popular

4.- ELS TALLERS

La FECEC ofereix 2 tipus de tallers:

- Taller de confecció de menús saludables
- Taller de confecció de menús saludables i econòmics

Format: Taller dirigit per una nutricionista dietista en un grup de 25 persones.

Objectiu: El coneixement d'uns criteris teòrics bàsics entorn de l'alimentació, la dietètica i la nutrició . En aquest sentit, és útil conèixer quines són les recomanacions alimentàries pel que fa als grups d'aliments, a les freqüències de consum, etc., així com tenir constància de quins són els principals errors que es cometien. D'altra banda, una selecció acurada dels aliments, tenint en compte les freqüències recomanades de consum i altres criteris senzills de compra, juntament amb el coneixement de l'estructura bàsica de menú, faciliten portar a terme una alimentació saludable per a tota la família.

Es complementa amb una activitat pràctica sobre confecció de menús equilibrats que solidificarà els coneixements teòrics apresos, posant en evidència la possibilitat de congeniar les variables i factors que cal tenir en compte per aconseguir, en definitiva, millorar els hàbits alimentaris i en última instància, la salut.

Localitats

- Solsona 29-09 a les 18h Casal Cívic C/ Gaudí, 2
- Ripoll 29-09 a les 20h Sala Eudald Graells C/ Mercaders, 4
- Torres de Segre 02-10 a les 18h Sala d'actes Plaça Catalunya
- Ponts 03-10 a les 19h Alberg Municipal C/ Sèquia, 2
- Cervera 04-10 a les 19h Sala d'actes Francesc Buireu C/ Manuel Ibarra s/n
- Borges Blanques 05-10 a les 19h Biblioteca Passeig Terrall s/n
- Estarlit 05-10 a les 17:30 Sala EMD C/ del Port, 25
- Premià de Dalt 05-10 a les 18h Antic Ajuntament Plaça de la Vila
- Artesa de Lleida 06-10 a les 17h Llar de jubilats C/ Vileta s/n

CAMPANYA ONLINE

La crida a l'acció és compartir una foto a les xarxes socials amb el #menjasaimoute17. Entre tots els participants es sortejarà 2 càmeres GoPro a la seu d'Adolescents.cat

- **Spot 30"**
- **Falca 20"** ràdio

10.- CALENDARI ACTIVITATS
Setmana Catalana Prevenció del Càncer 2017

29-sep	30-set	31-set
Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
Hort d'en Marçal Quart		
Hort de Marçal Tordera		
Taller menús Solsona 18h		
Taller menús		

01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct	08-oct
Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
Caminada de la Gent Gran Abrera							Caminada popular Castellnou de Bages
	Hort d'en Marçal Rubí	Hort d'en Marçal Girona	INAUGURACIÓ MATINAL 'MENJA SA I MOU-TE'	Hort d'en Marçal Vic	Hort d'en Marçal Cardedeu		
			Hort d'en Marçal Roses	Taller menús Estartit 17:30h			
		Hort d'en Marçal Porqueres	Taller menús Premià de Dalt 18h	Hort d'en Marçal Tona			
	Taller menús Torres de Segre 18h	Taller menús Ponts 19h	Taller menús Cervera 19h	Taller menús Borges Blanques 19h	Taller menús Artesa de Lleida 17h		