El Prat. el meu lloc al món

#CUIDATELES

Activitats 2018 per la salut mamària i la prevenció del càncer de mama

elprat.cat/salut

Ajuntament del Prat de Llobregat

Un any més, hem de continuar treballant per prevenir el càncer de mama. Aquesta malaltia té una evolució favorable pel que fa a la taxa de supervivència al llarg dels anys, gràcies a la recerca mèdica, la detecció precoç, els recursos sociosanitaris i les millores terapèutiques. I la qualitat de vida de les persones afectades (majoritàriament dones) també ha augmentat.

Recordem que adoptar un estil de vida saludable ens ajuda a prevenir-la. Tenir cura de la nostra alimentació, fer exercici físic, reduir el consum d'alcohol i, sobretot, evitar el tabac, són canvis en els hàbits quotidians que tenen un efecte molt positiu en la nostra salut.

L'autoconeixement també pot contribuir a millorar el nostre benestar general. Cal tenir en compte, però, que l'autoexploració de les mames no substitueix en cap cas la realització de la mamografia, i que cal seguir les recomanacions i protocols mèdics preventius establerts. Sempre que ho necessiteu, demaneu consell al vostre metge o metgessa.

De nou, posem en valor la tasca solidària de la Junta Local de l'AECC Catalunya Contra el Càncer, per la seva lluita històrica pel benestar i la millora de la qualitat de vida de les persones afectades. La seva dedicació a oferir recursos i acompanyament durant el procés de la malaltia, així com el seu afany per informar i sensibilitzar la població, han permès que tingui una millor percepció social. En aquest sentit, projectes artístics com el d'enguany, "Cuida-te-les!", de pintura corporal, així com l'expressió d'emocions a través de l'escriptura, generen sentiments positius d'apoderament en la dona i la valorització del propi cos.

I, sobretot, volem agrair la tasca assistencial, científica i de divulgació de l'Institut Català d'Oncologia (ICO).

Us animem a participar en el cicle d'activitats que hem organitzat i us agrairem que en feu difusió.

El Prat de Llobregat, octubre de 2018

Débora García Barrios
Regidora de Salut Pública i Consum

M. Rosa Blanco Sallés
Presidenta de la Junta Local AECC

PROGRAMA

Il·luminació d'edificis de color rosa

Adhesió a l'acció mundial d'homenatge a les dones afectades de càncer de mama

Divendres 19 d'octubre, a partir de les 19.45 h

Edifici consistorial de la plaça de la Vila i torre de l'aigua del Cèntric Espai Cultural

Tarda de festa

Dissabte 20 d'octubre, de 17.30 a 20.00 h

Plaça de Catalunya

Actuació musical amb ***The Gospel Prat Project*** *i* ***Lightning Night Band (LNB)***

Participació de la ***Colla de Diables del Prat-Tabalers del Pollo*** *i de* ***Krestatum****.*

Xocolatada, col·locació d'un llaç rosa i il·luminació de la façana de l'Ajuntament i de la torre de l'aigua del Cèntric Espai Cultural de color rosa.

Taller de serigrafia de bosses de cotó "Cuida-te-les", ***amb l'artista Zinteta***

Visita guiada a la Unitat Funcional de Mama de l'Institut Català d'Oncologia (ICO)

Dimarts 23 d'octubre, a les 16.00 h

Punt de trobada: porta principal de l'Hospital Duran i Reynals (ICO)

Inscripcions: del 15 al 19 d'octubre, trucant al tel. 93 379 00 50 (ext. 5370), de 9 a 13 h

Taula rodona: "Expressió artística i benestar en les dones amb càncer de mama"

Dilluns 29 d'octubre, a les 18.00 h

Sala de conferències del Cèntric Espai Cultural

Hi intervindran: ***Ana Rodríguez****, directora d'Estratègia i Responsabilitat Social Corporativa de l'Institut Català d'Oncologia (ICO);* ***Blanca Pàmpols****, actriu, membre del teatre Kaddish i professora de l'Institut del Teatre de Barcelona;* ***Maite Besora****, membre del teatre Kaddish, i* ***Cinta Tort (Zinteta)****, artista.*

Moderadora: ***Mercè Margalef****, membre de l'AECC Catalunya Contra el Càncer-Junta Local del Prat*