

El
Prat.
el meu
lloc al món



ACTIVITATS PER LA SALUT MAMÀRIA I LA PREVENCIÓ DEL CÀNCER DE MAMA 2019

DISSABTE 19 D'OCTUBRE A PARTIR
DE LES 17.30 H A LA PLAÇA CATALUNYA

elprat.cat/salut



Ajuntament del
Prat de Llobregat



Il·luminació d'edificis de color rosa **Adhesió a l'acció mundial d'homenatge a** **les dones afectades de càncer de mama.**

Dissabte 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 19 d'octubre, de 17.30 a 20.00 h.

A la plaça Catalunya.

Actuacions musicals de *The Gospel Prat Project*
i de *Lightning Night Band (LNB)*.

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

Xocolatada, a càrrec de la *Casa d'Andalusia*.

Tres tallers simultanis de carmanyoles
saludables, de mitja hora de durada, dinamitzats
per *Agricultura pel territori*, *Areola* i *voluntàries*
contra el càncer.

Participació lliure amb **aforament limitat** i fins a
esgotament d'existències.

(A les 17.30 h, a les 18 h i a les 18.30 h)

Presentació del llibre “Menja't el tarro”, **de Marta Vergés**

Conté 60 receptes saludables basades en
vegetals per portar a la feina, estudis... en pots
de vidre, de forma atractiva.

Dimarts 22 d'octubre, 17.30 h al Centre Cívic
Palmira Domènech

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

Dimecres 23 d'octubre, a les 16.00 h. Punt de
trobada: porta principal de l'Hospital Duran i
Reynals (ICO). **Inscripcions:** del 14 al 22 d'octu-
bre, contactant amb el tel. 93 379 00 50 ext.
5432, de 9 a 13h o **salut@elprat.cat**

Un any més, continuem treballant per
sensibilitzar la ciutadania i reduir els
riscos de patir càncer de mama.

L'evolució d'aquesta malaltia és
favorable pel que fa a la taxa de
supervivència al llarg dels anys,
i això és gràcies a la recerca mèdica,
a la detecció precoç, als recursos
socio-sanitaris, a les millores
terapèutiques i a les campanyes
informatives i de prevenció.

La qualitat de vida de les persones
afectades (majoritàriament dones)
també ha augmentat. Conèixer els
factors de risc i adoptar un estil de
vida saludable, tot i el pes d'altres
factors (com el patró genètic
individual), contribueix a reduir els
riscos de patir-ne. En aquest sentit,
recordem com n'és d'important
alimentar-nos de forma equilibrada,
fer exercici físic regularment i reduir
el consum d'alcohol i tabac.

Per això, les activitats organitzades
enguany posen molt d'èmfasi a fer
pedagogia de l'alimentació saludable.
Aprofitem l'ocasió per agrair l'enorme
col·laboració i la implicació de tot
tipus d'entitats i col·lectius del
Prat per organitzar aquestes
activitats. I sobretot, volem agrair
la tasca assistencial, científica i de
divulgació de l'Institut Català
d'Oncologia (ICO).

Us hi esperem!

Marina García Vargas

Regidora de Salut Pública i Consum

Totes les activitats són d'entrada lliure, excepte aquelles
en què es diu que s'ha de fer inscripció.