

SETMANA CATALANA PREVENCIÓ DEL CÀNCER 2016

Del 30 setembre al 9 octubre



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 .

Dates clau.

Campanya on line: 23-9

SECAPC: Del 30-9 al 9-10

Presentació: 28-9

Activitats

0.- CAMPANYA ON LINE

Volem rebre fotos de gent menjant una poma per simbolitzar una poma, la comparteixi a les xarxes amb el hashtag **#menjasaimoute** i reпти els seus amics perquè també ho facin. La idea és sumar més gent conscienciada amb la necessitat de prevenir el càncer.

1.- INAUGURACIÓ

Lloc: Mercat Corts - Travessera de les Corts, 215

Data: 28 setembre de 2015

Hora: 11:00h

Marc Ribes cuiner del restaurant el Capritx i presentador del programa "Cuines" protagonitza la inauguració d'enguany. Dinamitza l'acte Marc de las Heras, periodista del programa GR.

La Fundació DiR aportarà un entrenador per fer una demostració de Zumba.

S'ha convidat als alumnes de segon ESO de l'Institut Les Corts

10:00h.	Dinamitzador comença a animar a fer fotos a la gent del mercat en el photocall
10:45	Trobada al mercat amb protagonistes.
11:00-11:05h.	Benvinguda i parlaments de les autoritats introduïdes per el dinamitzador
11:05-11:10h.	Es mostra l'espot de la campanya
11:10-11:30h.	Realització del plat triat.
11:30-12:00h.	Demostració de Zumba Fotos en el photocall .
12:00	Cloenda de l'acte.

2.- ACTIVITATS A LES ESCOLES

Títol: Hort d'en Marçal

Públic: majoritàriament nens que cursen P5, aproximadament 1.800 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:

- Roses 30-9 a les 10h. al Teatre Municipal
- Fornells 30-9 a les 15:15h. Pavelló Municipal
- Castellbisbal 3-10 a les 10h. al Teatre Auditori
- Borges Blanques 4-10 a les 9:30h al Pavelló de l'Oli
- Santa Coloma Farners 5-10 a les 9.30 al Poliesportiu la Noria
- Celrà 5-10 a les 15.00h. Pavelló Municipal
- Tona 6-10 a les 15:00h. Sala Canal
- Vic 6-10 a les 10:30. Orfeó
- Vilassar de Dalt 7-10 a les 9:30h. a l'escola Francesc Macià

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:

- Palafrugell, 1 i 2 octubre – Oncotrail
- Salou, 2-10 *Sosciathlon* – Curses individuals de Triathlo
- Canyelles, 9-10 *Cua Barrada* – Matinal de BTT
- UT Serra Montsant, 22-10 Naturtime- Cursa muntanya

4.- ELS TALLERS

La FECEC ofereix 2 tipus de tallers:

- Taller de confecció de menús saludables per emportar
- 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 cometem. 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

Almacelles 30-9 a les 18h. Casa Clara
 Barcelona 4-10 a les 18h Centre Cívic Can Castelló
 Solsona 4-10 a les 18h. Centre Cívic
 Albons 4-10 a les 19:30h. Local Social
 Lleida 5-10 a les 18h. AAVV Zona Alta - Ricard Vinyes
 Rubí 5-10 a les 18h. Ateneu
 Agramunt 7-10 a les 18h. Associació Dones Esbarjo
 Parlavà 7-10 a les 20:30h. Bar/Local Social

5.- DIFUSIÓ

CAMPANYA ONLINE

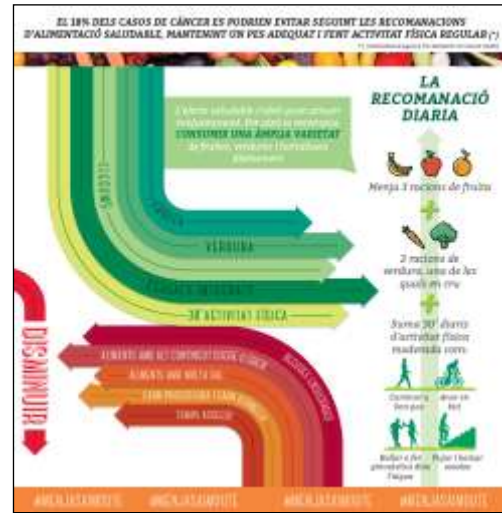
- **Spot 30"** "No cal fer malabarismes". Campanya de selfies i fotos amb el #menjasaimoute
 - Pantalles metro TMB
 - Suport i pantalles TRAM
 - TV3, 8 pases
 - BTV, 15 pases
 - Xarxes televisions locals, 52 pases
- **Spot 40"** "No cal fer malabarismes"
 - Canal You tube Salut
 - Canal You tube FECEC i resta xarxes socials pròpies
 - Canal DiR
- **Falca 20"** ràdio
 - Catalunya Ràdio, 14 falques
 - Barcelona Ràdio, 15 falques
 - Xarxa televisions locals, 60 falques



6.- MATERIALS

Roller

Díptic



Espot

“no cal fer malabarismes” 30”

Falca

“No cal fer malabarismes” 20”

7.- COL-LABORADORS



10.- CALENDARI ACTIVITATS

SETMANA CATALANA PREVENCIÓ DEL CÀNCER 2016						
26-sep	27-sep	28-sep	29-sep	30-sep	01-oct	02-oct
		Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
		INAUGURACIÓ		Hort de Marçal Roses		Sosciathlon Salou
				Hort de Marçal Fornells	Oncotrail	Oncotrail
				Taller menús Almacelles		
03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct
Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute	Campanya #Menjasaimoute
Hort de Marçal Castellbisbal	Menja Fruita Borges Blanques	Hort de Marçal Santa Coloma de Farners	Hort de Marçal Vic	Hort de Marçal Vilassar de Dalt		BTT Cuabarrada Canyelles
		Hort de Marçal Celrà	Hort de Marçal Tona			
	Taller menús Solsona	Taller menús Lleida		Taller menús Agramunt		
	Taller menús Albons	Taller menús Rubí		Taller menús Parlavà		
	Taller menús Barcelona					22-oct UT de la Serra de Montsant 2016