



Nota de premsa

"Menja sa i mou-te", més que mai en moments com el que vivim

- Del 2 al 9 d'octubre torna la Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer que cada any organitza la FECEC
- Sota el lema #menjasaimoute20, l'objectiu és promoure les recomanacions del Codi Europeu Contra el Càncer per fomentar hàbits saludables i prevenir el risc de la malaltia
- En moments com el que vivim cal potenciar els hàbits saludables com l'alimentació equilibrada i l'activitat física diària
- Gairebé 1.000 nens es beneficiaran de l'activitat Hort d'en Marçal

La IX edició de la **Setmana Catalana de la Prevenció del Càncer (SECAPC)**, que cada any organitza la **Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC)**, es celebrarà del 2 al 9 d'Octubre.

La SECAPC té l'objectiu de sensibilitzar la població a adoptar estils de vida saludables seguint les recomanacions del Codi Europeu contra el Càncer per prevenir la malaltia, doncs l'Agència Internacional de Recerca en Càncer assenyala que fins al 50% dels càncers es poden prevenir amb un seguit d'hàbits saludables. La campanya es centra en 3 recomanacions: **mantenir un pes saludable, fer activitat física diària durant mínim 30' i seguir una alimentació saludable**. Una alimentació rica en cereals integrals, llegums, fruita i verdura. Evitant begudes ensucrades i limitant consum d'aliments rics en greix i sucres.

El lema "**Menja sa i mou-te!**" resumeix aquestes recomanacions. I es que en la situació que estem vivint, els experts recomanen mantenir més que mai uns hàbits saludables per ajudar a afrontar adequadament la situació de crisi generada per la pandèmia.

Les activitats s'adapten a la nova normalitat

A banda de la campanya #menjasaimoute20, les activitats de la SECAPC inclouen una combinació d'activitats presencials, directes online i una adaptació de l'espectacle 'l'Hort d'en Marçal a les aules.

Tindrem una connexió en directe amb la **xef Ada Parellada**, el dia 6 d'octubre a les 18h a través Instagram Live (@fececfederacio), per aprendre a confeccionar una recepta saludable i fàcil de cuinar.

Els tallers, dirigits a un públic de totes les edats, tenen la finalitat d'oferir recursos per poder implementar les recomanacions alimentàries bàsiques per seguir una dieta sana i equilibrada. Aquesta activitat és impartida per nutricionistes-dietistes col·legiats. Un d'ells serà en directe, a través de la plataforma zoom, el 8 d'octubre a les 18h i cal inscripció prèvia: <https://forms.gle/q1aUKvGgabMHkKk46>

L'activitat infantil 'Hort d'en Marçal' destinada a nens de 5 anys s'adapta i es trasllada a les aules. Mitjançant un vídeo amb els personatges de l'espectacle **es treballen les propietats de la fruita i la verdura i va acompanyat d'un taller per fer una broqueta de fruita** junt amb un material pedagògic per treballar a l'aula. Aquesta activitat compta amb el suport de Supermercats Caprabo que ha donat tota la fruita per poder fer els tallers i la col·laboració dels voluntaris per fer arribar aquest material a les aules. Gairebé 1.000 infants de Catalunya es beneficiaran de l'activitat.

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, després del càncer i recerca psicosocial.

Formen part d'aquesta entitat les següents organitzacions a Catalunya: AFANOC, Associació Catalana d' Ostomitzats de Catalunya, Associació Fènix Solsonès, Oncolliga Lleida, Fundació Josep Carreras, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Roses contra el càncer, Fundació Oncolliga Girona, , Fundació Oncolliga, Fundació Oncovallès, Grup Iris, Fundació Kalida , Vilassar de Dalt contra el càncer , Osona contra el càncer i la Lliga contra el càncer de Tarragona i Terres de l'Ebre .

Contacte amb els mitjans: (Paula) 645 357 035 / comunicació@juntscontraelcancer.cat

Barcelona, 1 d'Octubre del 2020

www.juntscontraelcancer.cat