



# LA RUTA DE LA PREVENCIÓ

## 9 d'OCTUBRE 2015

### Programa

### Taules informatives

#### Detecció precoç

Càncer de Mama  
Càncer Colorectal  
Càncer de Cèrvix

#### La prevenció

Prevenió i control del tabac  
Hàbits saludables: dieta, exposició al sol, exercici

### Activitats

- Per a tu “La vida sana és...”? Fes un dibuix (nens i nenes)
- Esbrina la teva edat pulmonar
- “Canvio cigarret per mandonguilla vegetariana”

### Objectius

Sensibilitzar a la ciutadania en adquirir i mantenir hàbits saludables (dieta, exercici físic, anar amb compte amb l'exposició al sol i evitar el tabac) i potenciar la participació en els programes de prevenció (mama, còlon i cèrvix)

### Col·laboradors



Vida sana contra el càncer

Feu-vos les revisions periòdiques per a la detecció precoç del càncer de cèrvix, mama i colorectal

A partir dels 25 anys citologia cada 3 anys  
A partir dels 50 anys: mamografia cada 2 anys i Test de sang oculta en femta cada 2 anys

Poseu-vos les vacunes recomanades



**Hora**  
16:00 – 20:00

**Lloc**  
IKEA Montigalà