

OBJECTIUS

En aquesta xerrada oberta a la població es vol aprofundir sobre els aspectes generals i beneficis d'uns bons hàbits de vida saludables i la relació entre la dieta, l'activitat física i el càncer.

DIRIGIT A

Aquesta jornada està especialment dirigida a la ciutadania, també els professionals assistencials que tinguin relació directa amb l'esport, la nutrició i el càncer.

INFORMACIÓ

SECRETARIA TÈCNICA

Lídia Aguilera Líndez
FUNDACIÓ JOAN COSTA ROMA
T. 93 731 00 07 ext. 1892
sjornades@cst.cat

Lloc: MASIA FREIXA

Sala d'actes
Plaça Josep Freixa i Argemí, 11
08224 TERRASSA

INSCRIPCIONS GRATUÏTES

Personal intern: [CSTAprèn](#)
Personal extern: A través del formulari QR:
<https://forms.office.com/e/2mKRxBX3tK>



Data límit d'inscripció: 15 de novembre de 2024

Aforament limitat. Els participants seran admesos per rigorós ordre d'inscripció. Si necessiteu plaça adaptada preguem ho comuniquem a la secretaria tècnica.

AMB EL SUPORT DE:

TURISME
TERRASSA



PATROCINA

MERCK

COM ARRIBAR MASIA FREIXA

[Plaça Josep Freixa i Argemí 11](#)
[Parc Sant Jordi](#)
[08224 Terrassa](#)



IX JORNADA SALUDABLE: XERRADA SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA, DIETA I CÀNCER

#prevenimelcancer
@CSTerrassa
@Recresport



Dijous, 21 de novembre de 2024

Masia Freixa de Terrassa
| Sala d'actes



ORGANITZEN

Servei d'Oncologia Mèdica
Unitat de Medicina de l'Esport - Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat
Consorci Sanitari de Terrassa

Salut/ **CST**
CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI

Ctra. Torrebonica, s/n
08227 Terrassa
T. 93 700 36 00 Ext. 1892
sjornades@cst.cat

www.cst.cat



Salut/ **CST**
CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI
FUNDACIÓ JOAN COSTA ROMA

17,00 h **RECEPCIÓ I BENVINGUDA**

17,30 h **INAUGURACIÓ**

Mònica Botta Santasuana
Directora assistencial
Consorti Sanitari de Terrassa (CST)

Ramon Terrassa Cusí
Director
Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat del Vallès (CAR Sant Cugat)

Montse Bellver Vives
Cap de la Unitat Assistencial de Medicina de l'Esport. CST-CAR Sant Cugat

17,45 h **TAULA RODONA: HÀBITS DE VIDA SALUDABLE**

Moderada: Àngels Arcusa Lanza
Metgessa oncòloga

• **ACTIVITAT FÍSICA**

Montse Bellver Vives
Cap de la Unitat Assistencial de Medicina de l'Esport. CST-CAR

• **NUTRICIÓ**

Jordi Alfaro Gamero
Metge adjunt del Servei d'Oncologia Mèdica. CST

• **LA VISIÓ DE PSICOONCOLOGIA**

Tania Estapé Madinabeitia
Psicooncòloga de l'Àmbit d'Atenció a la Salut Mental. CST

• **INTERVENCIÓ D'INFERMERIA: ACTIVITAT FÍSICA EN PACIENTS EN TRACTAMENT ONCOESPECÍFIC**
Reyes Justicia Muñoz
Infermera de l'Hospital de Dia d'Oncologia Mèdica. CST

18.45 h **EXPERIÈNCIA EN PRIMERA PERSONA: ESPORTISTA D'ÈLIT CONVIDADA**

19.30 h **CLOENDA**

Montse Bellver Vives
Cap de la Unitat Assistencial de Medicina de l'Esport. CST-CAR Sant Cugat

Marc Campayo Guillaumes
Cap del Servei d'Oncologia Mèdica. CST

PREVENIM EL CÀNCER AMB DIETA I ACTIVITAT FÍSICA

Dissabte, 23 de novembre a les 10 h

Recorregut: 6 km

Lloc: Parc de les Nacions Unides. C/. de l'Estatut, barri de Can Roca (08225 Terrassa)

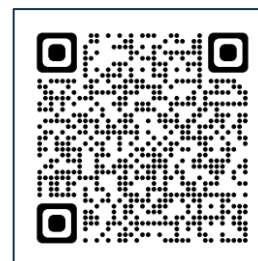
Data límit d'inscripció: 15 de novembre

*La inscripció es farà a través de la següent plataforma **"Migranodearena"**.*

La marxa popular està oberta a tothom, grans i petits. A tots els inscrits se'ls obsequiarà amb una samarreta tècnica.

Recollida de dorsals i samarretes a partir de les 8,30h.

Us hi esperem!



@marxapancancer
#prevenimelcancer

