

El dia 4 de febrer es commemora el Dia Internacional del Càncer. La Junta Local de l'AECC volem aprofitar aquesta data per agrair la col·laboració a totes aquells persones que, d'una manera o altra, han participat en les activitats que hem desenvolupat al llarg de l'any. Gràcies de cor per estar al nostre costat perquè l'actitud **és la xicoteta cosa que marca una gran diferència.**

Acaben d'encetar un nou any, per tant, és el moment de plantejar-nos bons propòsits per a un **any saludable:**

- Fes exercici, camina, corre, menejat.
 - Fes una dieta sana.
 - Controla l'obesitat i el consum d'alcohol.
 - No fumes i, si ho fas, ara és un bon moment per a deixar de fumar.
 - Gaudeix del sol, però amb precaució, protegint-te amb crema de protecció solar adequada al teu tipus de pell i evita exposar-te en les hores de major incidència solar.
 - Segueix els consells de salut i acudeix a les convocatòries rutinàries de proves preventives.
- Recorda que la prevenció és la primera barrera contra la malaltia.

Et convidem a fer front al càncer perquè aquesta associació el que vol es desaparèixer i prompte. I ho farem gràcies a persones com tu.

Junts ho podem aconseguir! Per un futur sense càncer!

Junta Local de l'AECC de Silla

Encarna González (presidenta)

