

# Caring Beyond Cancer

## De-stress Camp

### TAHUKAH ANDA??

Penjagaan kesihatan minda dan amalan gaya hidup sihat boleh mencegah penyakit kronik seperti kanser dan memacu ke arah kehidupan yang lebih berkualiti.

Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE) dengan rakan kerjasama akan membawakan anda:

*Caring Beyond Cancer: De-stress Camp*



**Tarikh : 27 September 2016**

**Masa : 8.30 pagi - 1.00 petang**

**Tempat : Bilik Mesyuarat,**

**Tingkat 2, Biotech 1,**

**Fakulti Bioteknologi & Sains Biomolekul**

**Universiti Putra Malaysia.**

#### Senarai aktiviti:

- Soal selidik saringan kanser
- Ceramah penjagaan kesihatan minda
- Ceramah pemakanan dan aktiviti fizikal
- Ujian kenali personaliti
- Ujian penilaian kesihatan minda
- CaRErobik
- Pameran kesedaran kanser, amalan gaya hidup sihat dan perkhidmatan CaRE

**Sasaran peserta: Staf Fakulti Bioteknologi & Sains Biomolekul UPM**

**Berita baik!!**

**Penyertaan adalah percuma**

*"Seeking help is a sign of strength"*

Anjuran : Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), UPM  
 Dengan Kerjasama : Pejabat Pendaftar, UPM  
 Fakulti Perubatan & Sains Kesihatan, UPM  
 Akademi Sukan, UPM  
 Bahagian Kaunseling, UPM