



INFANTS ACTIUS

L'ajuntament del Prat continua impulsant el projecte Infants Actius **adreçat a infants entre 12 i 14 anys amb excés de pes i les seves famílies** que vulguin millorar els seus hàbits per fer-los més saludables.

La finalitat d'aquest projecte és aportar eines per millorar els hàbits alimentaris i d'activitat física, tot evitant el sedentarisme, per tal de millorar la salut dels nostres infants.

També s'abordaran els temes relacionats amb l'afectivitat, la comunicació i les emocions.

L'equip que durà a terme aquest projecte està format per professionals de la salut, de la psicologia i de l'activitat física.

COM S'HI POT ACCEDIR?

Les famílies interessades en l'entrevista prèvia poden trucar al telèfon **933790050, ext. 5416**, o bé escriure a l'adreça electrònica **salut@elprat.cat**, amb l'assumpte **Infants actius**, fins a l'**11 d'octubre de 2018**.

Les famílies que hi participin adquireixen el compromís d'assistència a tots els tallers d'hàbits saludables.

Les famílies que formin part del programa s'han d'inscriure a la secció municipal d'Esports, plaça de la Vila, 9.

El preu per a les famílies és de **60 € trimestrals** (el 80% restant del cost l'assumeix l'Ajuntament)

elprat.cat/salut



Ajuntament del
Prat de Llobregat

Amb la col.laboració de:



ACTIVITATS

Curs escolar d'octubre del 2018

a juny del 2019

CEM Sagnier (de 12 a 14 anys)

PER ALS INFANTS

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Activitats aquàtiques recreatives.

Dilluns, de 17 a 18 h

ACTIVITATS FÍSQUES

Jocs esportius i activitats de fitness: *ciclo, zumba, circuits d'entrenament, bodybalance...*

Dijous, de 17 a 18 h

PER ALS INFANTS I LES FAMÍLIES

TALLER FAMILIAR D'HÀBITS SALUDABLES

Tallers especialitzats d'alimentació saludable, de seguiment d'àpats i d'hàbits alimentaris.

Suport psicològic per als infants i les famílies.

Tallers de cuina i altres tallers per afrontar el repte del projecte.

Tallers a setmanes alternes: famílies i infants per separat, i famílies i infants junts.

Dijous, de 18 a 19 h