



Escola d'estiu familiar "Healthy families"

Una escola d'estiu pionera al Prat reflexiona en família sobre com fer més saludables els nostres hàbits

En aquesta primera escola d'estiu, les famílies reflexionen sobre com millorar els seus hàbits en aspectes com l'alimentació, l'exercici físic o la comunicació i les relacions interpersonals, o sobre com reduir l'estrès.

A l'estiu, s'acostuma a produir una disminució de l'activitat i tenim l'ocasió de fer allò que no podem fer durant la resta de l'any. Sovint és un moment de replantejament i balanç, tot i que el relaxament de les rutines pot comportar certes alteracions del clima familiar. Per això, coincidint amb aquesta època de l'any, l'Ajuntament del Prat de Llobregat ha decidit posar en marxa una iniciativa pionera: la primera escola d'estiu familiar, sota el lema "Healthy families".

En aquesta primera edició de l'escola d'estiu, les famílies poden treballar com millorar els seus hàbits i rutines en aspectes com l'alimentació, l'exercici físic, la comunicació i les relacions interpersonals, així com reduir l'estrès.

Aquesta primera edició de "Healthy families", impulsada conjuntament per l'àrea municipal de Salut pública i Esports, està dirigida a famílies a infants de 10 a 14 anys. S'ha definit aquest perfil, perquè aquesta etapa del desenvolupament dels nens i nenes sol generar moltes inquietuds i incerteses entre les famílies. Per als infants, és un període de reordenació de valors i pot passar que, en la recerca de la pròpia identitat, tingui actituds i comportaments que poden semblar oposats als de les persones adultes del seu voltant.

L'aforament per aquesta primera edició ja està complet. Hi participen 15 famílies, amb un total de 46 persones (21 persones adultes i 25 infants).

El desenvolupament de l'escola d'estiu consta de 4 sessions, que es fan tots els dijous a la tarda del mes de juliol. Les dues primeres, "Hola activitat física, adéu estrès" (dijous 4) i "Alimentació conscient" (dijous 11), ja s'han celebrat i resten pendents les sessions titulades "Escoltem-nos" (dijous 18) i "Sortim del cercle" (dijous 25).

Combatre l'obesitat infantil, una prioritat en matèria de salut

Un dels motius que ha portat l'Ajuntament del Prat a impulsar aquesta activitat, així com d'altres accions formatives i de sensibilització, és la necessitat de combatre l'obesitat infantil. Aquesta és un dels principals problemes de salut dels nostres temps, segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut).



En els últims anys, s'ha produït un augment significatiu de les activitats sedentàries en la infància i l'adolescència, incentivat per l'augment de l'oferta lúdica en format digital. A més, l'adolescència és una etapa en què sol produir-se una disminució de l'activitat física i un abandonament de la pràctica esportiva, especialment entre les noies.

Enfront d'aquestes tendències, l'Ajuntament del Prat pretén incentivar mitjançant diversos projectes i accions de formació i sensibilització, que les famílies tinguin una alimentació saludable, practiquin exercici físic de forma regular –combatent especialment el seu abandonament en l'adolescència-; o obrin la porta a activitats no tan sedentàries, que fins i tot es puguin practicar en família i fomentin els vincles i la comunicació mútua.

Més accions per promoure els hàbits saludables

Amb aquesta finalitat, es desenvolupen diversos programes, com l'Aula de Salut i Consum, en què s'emmarca l'escola d'estiu "Healthy families". L'Aula de Salut i Consum vertebrada, cohesiona i fa visible l'acció comunitària de formació al Prat en diferents temàtiques: benestar emocional, hàbits saludables (alimentació i cuina), sexualitat i afectivitat, cura del cos, primers auxilis, conductes addictives i tinència responsable d'animals.

També es promouen altres programes com "Infants actius", per combatre l'obesitat infantil en coordinació amb els CAP de la ciutat; o "Educació per a la salut", que promou accions educatives i de sensibilització per a alumnes de diferents etapes educatives i per a la població en general.

El Prat de Llobregat, 16 de juliol de 2019