

Tàrrrega és ciutat



Exercici físic i alimentació saludable

Guia d'activitats per a tots els infants del municipi

Data d'actualització: 10 d'octubre de 2014

Cost?



Els infants inscrits per primera vegada al programa han de pagar una quota d'inscripció a l'inici de curs de **20 €**.

Els infants que han participat en anteriors edicions del programa han de pagar **10 €** mensuals.

Aquesta quota serveix per pagar l'assegurança i altre material que es pugui necessitar.

Més informació?

EAP (CAP Tàrrrega)
Equip de pediatria
C. Salvador Espriu, s/n
25300 Tàrrrega
Tel. 973310852



www.nereu.es

Organitza:



Ajuntament de
Tàrrrega

Regidoria de Sanitat
Regidoria d'Esports

associación
NEREU

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Tàrrrega

Finança:



Diputació de Lleida



CURS

2014-2015



En què consisteix?



El Programa NEREU té l'objectiu de potenciar l'activitat física i la dieta adequada.

Ofereix als infants participants la possibilitat de practicar activitat física tres cops per setmana sota la direcció de llicenciats/ades en educació física. Un d'aquests dies l'activitat es realitza a la piscina.

Si el vostre fill/a no pot venir tots tres dies, es permet combinar-ho amb altres activitats extraescolars

També ofereix als pares i mares activitats formatives relacionades amb la salut dels seus fills i filles.

Requisits?



1. Edat dels infants participants: que estiguin cursant entre 1r i 6è d'EGB.
2. Tenir excés de pes (IMC superior al percentil 85 per la seva edat i gènere).
3. Tenir hàbits sedentaris.
4. No tenir cap contraindicació física per a la pràctica d'exercici físic.
5. Compromís per part de la família i del nen o nena d'assistir regularment al programa.

NOTA: no cal reunir tots els requisits



Com s'hi pot accedir?



Primer. Heu de demanar hora a l'equip de pediatria per tal que us confirmin que el vostre fill/a pot participar en les activitats del Programa NEREU. L'equip avaluarà que no hi hagi cap contraindicació per a la pràctica de l'exercici físic mitjançant un informe mèdic.

Segon. Heu d'omplir el formulari del programa NEREU que trobareu a la recepció del CAP de Tàrraga i dipositar-lo a la bústia.

IMPORTANT: si creieu que el vostre fill/a reuneix les condicions per a poder participar en el Programa NEREU heu de fer el més aviat possible els dos passos anteriors.

Tercer. Un cop realitzats aquests dos tràmits, a principi de curs, us trucaran per convocar-vos a una primera reunió informativa.



Lleida, 22 de gener de 2014.

Podoactiva i l'Associació NEREU s'alien per a fomentar l'esport infantil

El passat divendres es va realitzar un petit esdeveniment entre l'Associació NEREU i l'entitat Podoactiva amb motiu del conveni que des d'ara es desenvoluparà entre aquestes dos entitats. Podoactiva tracta i dona solució a la salut dels millors esportistes del món com Messi, Cristiano Ronaldo, tots els jugadors de la selecció espanyola, del Liverpool, pilots d'Iberia, etc.

<http://www.podoactiva.com/default.asp>

Alguns infants no fan esport per problemes als peus o perquè creuen que són maldestres i senzillament ho pot causa una mala petjada. Gràcies a aquesta iniciativa, podran solucionar-se nombrosos problemes de salut per tal que puguin seguir gaudint fent esport, filosofia amb la qual s'identifica el NEREU: Mou-te, Juga i Gaudeix.

Aquest conveni consistirà en que les persones que vinguin de part de l'Associació NEREU, podran analitzar la seva petjada i la seva manera de caminar i, en el cas que ho necessitin o els sigui beneficiós, fer-se unes plantilles a un preu molt econòmic. L'objectiu és que tothom pugui realitzar esport d'una forma còmoda i plaent.

PER A BENEFICIAR-SE!!!

Envï les següents dades de la persona a qui se li ha de realitzar l'estudi a nerEU@nerEU.es i nosaltres el derivarem a Podoactiva per concertar la cita en qualsevol dels centres que li resulti més proper.

Nom y cognoms:

Telèfon:

Email:

Localitat:



PROGRAMACIÓ DE LES XERRADES NEREU

Tots els dilluns a les 19 hores a l'Institut Manuel Pedroló

DATA	FASE	TÍTOL SESSIÓ	DESTINATARIS		IMPARTEIX
			PARES	INFANTS	
6-10-14	Conscienciació	Entrevista i presentació NEREU	X	X	Tècnic d'assessorament exercici pares i Equip de pediatria del CAP Tàrraga
20-10-14	Conscienciació	Testos de valoració pares i infants	X	X	Tècnic d'assessorament exercici pares
10-11-14	Conscienciació	Hàbits alimentaris	X		Equip de pediatria del CAP Tàrraga
17-11-14	Autoavaluació	Sedentarisme	X		Tècnic d'assessorament exercici pares
24-11-14	Autoavaluació	Què mengen? La quantitat és important?	X		Equip de pediatria del CAP Tàrraga
1-12-14	Autoavaluació	Súper Size Me (menjar ràpid)	X	X	Tècnic intervenció infants
13-12-14	Modelament	10:00 Caminada en família	X	X	Tècnic intervenció infants
15-12-14	Autoavaluació Modelament	Mites de l'alimentació: publicitat i etiquetatge	X		Equip de pediatria del CAP Tàrraga
12-01-15	Modelament	Activitat física i exercici física en família. Ets actiu / activa?	X		Tècnic d'assessorament exercici pares
19-01-15	Modelament	Posa't en marxa: Què faig? Què necessito?	X		Tècnic d'assessorament exercici pares
26-01-15	Modelament	Menú equilibrat	X		Equip de pediatria del CAP Tàrraga
2-02-15	Modelament	PlusFresc	X	X	Tècnic d'exercici infants i Equip de pediatria del CAP Tàrraga
9-02-15	Modelament	Fas exercici	X		Tècnic d'assessorament exercici pares
23-02-15	Modelament	Tècniques de motivació i registre	X		Tècnic d'assessorament exercici pares
2-03-15	Autonomia	Compro, cuino i menjo saludable	X		Equip de pediatria del CAP Tàrraga
9-03-15	Autonomia	Tàndem exercici físic i alimentació	X		Tècnic d'assessorament exercici pares i Equip de pediatria del CAP Tàrraga
24-05-15		Olimpiades NEREU a Sant Eloi	X	X	Tècnic d'exercici infants
01-06-15	Avaluació	Posa-ho en comú	X	X	Tècnic d'assessorament exercici pares
08-06-15	Avaluació	Proves de valoració	X	X	Tècnic d'assessorament exercici pares