

L'AFIS pediàtric aborda l'obesitat infantil amb un enfoc multidisciplinar



l'activitat esportiva, que es fa en dues sessions setmanals. D'altra banda, un vegada al mes participen, juntament amb la família, en els tallers d'educació sanitària, impartits per la metgessa de salut pública, una infermera pediàtrica i la tècnica d'esports. S'aborden els aspectes més emocionals, relacionats amb l'autoestima i l'alimentació i es treballen des d'una vessant positiva, els hàbits alimentaris i d'activitat física, entre d'altres. El programa té una durada de 9 mesos i és gratuït. Tot just acaba de finalitzar la segona edició del programa en què hi han participat 22 infants. En la primera experiència que es va fer, un 85% dels participants van manifestar que havien millorat

els hàbits alimentaris i d'activitat física i el 90% acceptaven millor la seva imatge corporal. A més, l'Índex de Massa Corporal (IMC) va disminuir en el 40% dels participants. El programa AFIS pediàtric va ser escollit com a experiència finalista en la Jornada del Pla de Salut de 2015. Aquest any també ha estat inclòs en el "Banc de Bones Pràctiques" dels governs locals i de la Fundació Carles Pi i Sunyer.

Activitat per a més grans de 55 anys

Per a les persones que superen els 55 anys, també es fan grups per practicar activitat física, guiats per tècnics especialitzats. Es tracta d'activitat física moderada, tonificació muscular, treball de resistència aeròbica i estiraments. El programa té una quota anual de 18 euros tot el curs i cal matricular-se el mes de setembre, al Servei d'Esports de l'Ajuntament. 217 persones han participat en aquesta activitat durant aquest curs, organitzades en 10 grups.

Durant aquest curs han funcionat 10 grups de gimnàstica per a persones més grans de 55 anys

Cicle de passejades per a gent gran

El Servei d'Esports s'acull cada any a una iniciativa que promou la Diputació de Barcelona i que es fa conjuntament amb 3 o 4 municipis. És el cicle de passejades que convoca persones grans per incentivar-les a fer activitat física i descobrir l'entorn i que els permet fer 3 o 4 sortides durant l'any, una per a cada un dels municipis. El preu de cada passejada és de 5 euros i inclou l'autocar, un mocador per al coll i l'assegurança d'accidents. Les inscripcions es tanquen una setmana abans de cada sortida i cal fer-les al Servei d'Esports de l'Ajuntament.

