

Comença la 6a edició d'Entre dones, espai d'enfortiment personal i intercanvi d'experiències

El programa Entre dones del Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD) es proposa crear un espai per intercanviar experiències i compartir aprenentatges, a través de tallers formatius.

Iniciat l'any 2002, fins ara ja l'han fet cent dones que l'han valorat de manera molt positiva. Amb una dotzena de sessions, d'octubre a novembre, Entre dones busca l'enfortiment personal, el reforç de l'autonomia i l'actitud positiva de les participants. S'adreça a dones de Granollers i la comarca interessades a aprendre estratègies per desenvolupar-se, tant personalment com professionalment.

El dimecres 5 d'octubre es farà una sessió informativa oberta a tothom, a les 9.30 h al CIRD (c. del Portalet, 4, 4a planta, tel. 93 842 67 14). A partir d'aquí, per participar a la formació, que és gratuïta i dura 25 hores, caldrà fer una inscripció prèvia.

Les sessions es faran dilluns, dimecres i divendres al matí, de 9.30 a 11.30 h. Tindran prioritat les dones que es trobin a l'atur o que facin feines poc qualificades i no continuades, que puguin seguir les sessions. La sociòloga Cristina Pérez Opi és qui farà la formació, amb la col·laboració de les psicòlogues Cristina Giménez i Charo Hesse.

Obesitat infantil i hàbits de vida saludables, objectius del programa Afis Pediàtric



© TONI TORILLAS

Fins ara, 44 infants i les seves famílies s'han beneficiat del programa Afis Pediàtric que tracta l'obesitat infantil des de diferents disciplines. A la imatge, una sessió del curs passat.

Aquest mes d'octubre s'inicia la tercera edició del programa Afis Pediàtric que porten a terme els serveis de Salut Pública i Esports de l'Ajuntament de Granollers, i els serveis de Pediatria de l'ICS.

Afis Pediàtric aborda el tractament de l'obesitat infantil amb un programa multidisciplinari que combina l'activitat física en grup, l'educació nutricional i el reforç conductual, tant individual com familiar. L'objectiu és aconseguir normalitzar l'índex de massa corporal (IMC) de l'infant, millorar-ne els hàbits alimentaris i que faci més activitat física i, de retruc, fer créixer la seva autoestima.

El programa, que és gratuït, s'adreça a infants de 6 a 12 anys que tenen sobrepès o obesitat. Els nens i nenes que hi participin faran exercici físic dos dies a la setmana, entre els mesos d'octubre i juny. Una vegada al mes, els infants i les seves famílies faran uns tallers educatius de tipus pràctic sobre alimentació, activitat física i benestar emocional. El programa es complementa amb un taller de cuina i una excursió familiar, de caràcter lúdic.

Les famílies interessades a participar-hi hauran d'adreçar-se a l'equip de pediatria del CAP, que en farà la derivació corresponent. També poden contactar directament amb el servei municipal de Salut Pública (c. Portalet, 4, 2a planta, tel. 93 842 66 68).



**BANC DE SANG
I TEIXITS**

**Amb una vegada no n'hi ha prou.
Vine a donar sang**

Autocar del Banc de Sang i Teixits

Dimarts 4 d'octubre

De 5 de la tarda a 9 del vespre

Plaça de Can Trullàs

La donació de sang, un acte solidari