



espai nadons

CONVERSES PER A NADONS 2016-2017

Activitats gratuïtes / Cal inscripció

Horari: Dijous de 17 a 18:30 h **Professora:** Magda Fontanet i altres professionals

13 d'octubre. INICIACIÓ A L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA I CONSELLS NUTRICIONAS PER INFANTS

Edats recomanades. Triturats, sòlids a demana i a trossos. Proteïna animal o vegetal. Làctics i substituïts...

10 de novembre. PRIMERS AUXILIS

Actuacions bàsiques davant: ennuegament, mort sobtada, ferides, cremades, dificultats respiratòries, traumatismes, febre, convulsions, etc.

15 de desembre. EL JOC SENSORIAL I HEURÍSTIC: ELS OBJECTES

La Panera dels sentits (0-6 mesos). La Panera dels tresors (7-12 mesos). El joc heurístic (13-24 mesos).

12 de gener. ESTIMULACIÓ VISUAL I DESCOBERTA D'IMATGES

Eines i materials per acompanyar els infants a la descoberta del món.

9 de febrer. DESENVOLUPAMENT MOTRIU I DESCOBERTA DE L'ENTORN

El correcte desplegament del nadó, la llibertat de moviment, el volteig...

9 de març. PETITS CLICKS: ACOSTANT LA TECNOLOGIA ALS PETITS

Aplicacions, blogs,... Recomanacions i utilitzacions segons l'edat.

20 d'abril. EL SON

Respecte i procés evolutiu dels cicles del son. Teories i adaptacions.

11 de maig. LA MARE NECESSITA CUIDAR-SE

Aprenem a fer-nos un petit regal cada dia. Alliberem tensions.

8 de juny. TALLER DE CARÍCIES

El poder de les carícies, tot jugant i adaptant contes, cançons, etc.

MASSATGE INFANTIL I CRIANÇA DE 0 A 1 ANY

Un espai de mares i pares, per a compartir, respectar i aprendre, amb infants de 0 -1 any. Durant el primer any de vida, el nadó coneix el món, en gran part, des del seu cos i la seva pell. El massatge infantil és un eina que permet aprofitar els avantatges de l'estimulació cutània a través dels moviments sobre la pell i entendre les necessitats físiques i emocionals.

Horari: Dimecres de 10.15 a 11:45 h **A càrrec de:** Magda Fontanet (Educadora infantil)

Cal portar: un coixí, una tovallola o una manteta.

Del 5 d'octubre al 31 de maig

Preu: 15 € / mes

TALLERS DE CUINA I NUTRICIÓ INFANTIL

Quan ens preocupa què menja el nostre nadó o infant, és important sentir-nos recolzats i conèixer que no hi ha una única i estricta manera de menjar.

Els adults poden venir acompanyats dels nadons i infants.

Horari: Dimarts de 17 a 19 h **Preu sessió:** 10 € **Preu cicle:** 60€

A càrrec de: Mireia Guzmán (Dietista-Nutricionista i mare de dos fills) i Magda Fontanet (Educadora infantil i mare de dues filles)

18 d'octubre ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA VERSUS BABY LEAD WEARING

15 de novembre LLET I DERIVATS LÀCTICS O BEGUDES VEGETALS?

13 de desembre LA IMPORTÀNCIA DE LA INGESTA DE LA PROTEÏNA (animal o vegetal?)

17 de gener BASES DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE. QUANTS ÀPATS ES RECOMANEN?

14 de febrer ELS ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

14 de març ELS DINARS I SOPARS SALUDABLES

25 de abril RECOMANACIONS PER L'INFANT QUE NO MENJA I EL QUE NO PARA DE MENJAR. COM FER QUE MENGIN MÉS FRUITA I VERDURA

16 de maig APRENDRE A LLEGIR ETIQUETES NUTRICIONALS

POTS INSCRIURE'T PER TOT EL CICLE DE CUINA PER A NADONS

espai nadons

Xarxa de Centres Cívics de Girona

Centre Cívic Barri Vell-Mercadal | C. Cort Reial, 7, 17004 Girona

Tel. 972 010 005 | ccbarrivell@ajgirona.cat | www.girona.cat/ccivics

