



## CONVERSES PER A NADONS 2017 2018

### Activitats gratuïtes / Cal inscripció

**Horari:** Dijous de 17 a 18:30 h

**Professora:** Magda Fontanet i altres professionals

#### **19 d'octubre. Consells nutricionals per infants.**

Edats per l'alimentació complementària a demanda. Triturats, sòlids i a trossos. Proteïna animal o vegetal. Làctics i substituïts...

#### **16 de novembre. Primers auxilis per a nadons i infants (0-3 anys).**

Actuacions bàsiques davant l'ennuegament, cremades, traumatismes, febre, i intoxicacions.

#### **14 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).

#### **18 de gener. Taller d'estimulació visual i descoberta d'imatges (0-3 anys).**

Eines i materials per la descoberta a través de les imatges dels llibres i altres suports.

#### **15 de febrer. El desenvolupament motriu i la descoberta de l'entorn.**

El correcte desplegament, la llibertat del moviment, el perquè del *gateig*...

#### **15 de març. Petits clics: Acostant la tecnologia als infants.**

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

#### **19 d'abril. Orientacions farmacèutiques per a infants.**

Excipients, parabens, cremes pells atòpiques. Vacunes sistemàtiques i opcionals.

#### **17 de maig. El son.**

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

#### **14 de juny. Taller de carícies.**

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

espai nadons

# MASSATGE INFANTIL i CRIANÇA DE 0 A 1 ANY

La criança és una experiència meravellosa on s'estableixen vincles i sorgeixen dubtes i angoixes. En aquest espai es vol acompanyar als pares en aquest viatge, essent respectuosos amb la criança escollida de cada família. 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 una eina que permet aprofitar els avantatges de l'estimulació cutània a través dels moviments sobre la pell, entendre les necessitats físiques i emocionals del nen, així com compartir experiències amb altres pares/mares des del respecte i la tolerància.

(Es fa la inscripció a l'activitat amb el nom i les dades del nadó)

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

**Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2017**

**Preu:** 37,50 €

**Del 10 de gener al 21 de març de 2018**

**Preu:** 41,25 €

**Del 4 d'abril al 13 de juny de 2018**

**Preu:** 41,25 €

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

## 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, sinó que els consells que es donen pretenen ser una ajuda i cadascú escull la manera que millor s'adapta al seu fill/a. Al igual que cada nen és diferent, de maneres d'alimentar-se sanes, també n'hi ha de diferents i val la pena conèixer-les i saber quin són els límits del menjar sa.

**(BV17025) 10 d'octubre.** L'alimentació complementària i el "Baby Lead Wearing".

**(BV17026) 7 de novembre.** Llet i derivats làctics o begudes vegetals?

**(BV17027) 12 de desembre.** Postres saludables. Fem galetes.

**(BV17028) 9 de gener.** La importància de la ingesta de la proteïna (animal o vegetal).

**(BV17029) 6 de febrer.** Els esmorzars i berenars saludables.

**(BV17030) 6 de març.** Els dinars i sopars saludables.

**(BV17031) 10 d'abril.** Recomanacions pel nen que no menja i el que no para de menjar.

Com fer que els nens mengin més fruita i verdura.

**(BV17032) 8 de maig.** Mites i errors de l'alimentació. Tot el que llegim i escoltem és veritat?

**(BV17033) 5 de juny.** Aprendre a llegir les etiquetes nutricionals.

**Horari:** Dimarts de 17 a 19 h.

**Preu sessió:** 6 €

**Preu cicle:** 45€

**A càrrec de:** Mireia Guzmán (Dietista-Nutricionista) i Magda Fontanet (Educatora infantil)

Xarxa de Centres Cívics de Girona

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

Tel. 972 010 005 | [ccbarrivell@ajgirona.cat](mailto:ccbarrivell@ajgirona.cat) | [www.girona.cat/ccivics](http://www.girona.cat/ccivics)

DL Gi 1343-2016

