Tret de sortida a la Campanya de Salut i Família 2018 amb la conferència Educar sense cridar

Aquest dijous 1 de febrer es dóna el tret de sortida amb la conferència *Educar sense cridar*. La xerrada anirà a càrrec d'Alba Castellvi, sociòloga i educadora, mestra, responsable de la secció d'educació de El Suplement de Catalunya Ràdio, i assessora i mediadora familiar.
Autora dels llibres *Educar sense cridar. Acompanyant els fills d'entre quatre i dotze anys en el camí cap a l'autonomia* i el recent *Un cistell de cireres. Set contes petits per a fer-nos grans.*

L'objectiu de la xerrada és donar estratègies i instruments als pares i mares per educar amb serenitat i coherència quan es produeixen situacions-repte en la vida quotidiana. La xerrada tindrà lloc a la Capella de Santa Clara a les 20 h.

Aquesta Campanya ha estat dissenyada conjuntament des dels departaments d'Ensenyament i Benestar Social; aquesta campanya té dues vessants, per una banda, es tracten aspectes de salut i benestar de les persones, i per l'altra, es proposen xerrades per oferir eines educatives a les famílies i donar resposta a les inquietuds i problemes que poden sorgir en el procés educatiu dels infants i joves.

La campanya té una durada de quatre mesos de febrer a maig, ambdós inclosos, aquest any com a novetat fem la difusió amb dos díptics, un de febrer i març, i l'altre d'abril i maig .

Amb tota aquesta campanya es pretén com a finalitat última millorar la qualitat de vida de les castellonines i els castellonins.

Pots consultar la programació de la Campanya Salut i Família a la web www.castello.cat i a la web del Pla Educatiu d'Entorn pee.castello.cat.

SERVEIS A LA CIUTADANIA

Departament Benestar Social i Família
Departament d'Ensenyament

Plaça Catalunya, 1
Horari: de 9 a 14h
Tel: 972 250 165
serveisalaciutadania@castello.cat
www.castello.cat

Diputació de Girona

Institut Català de la Salut

* Per inscriure't cal trucar a Serveis a la Ciutadania de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries de 9 a 14 h



CAMPANYA de SALUT i FAMÍLIA

Febrer-Març 2018

- Educar sense cridar
- Monogràfics d'empoderament familiar: *Com gestionar l'autoritat sense culpa*
- Monogràfics d'empoderament familiar: *L'Autoestima en l'adult i en l'infant*
- Promoció de la salut mitjançant l'activitat física
- Monogràfics d'empoderament familiar: *Educació emocional i acceptació de les emocions*
- Gestionar l'estrès amb olis essencials
- Promoció de la salut mitjançant l'alimentació saludable
- Malalties comunes

Ajuntament de la Comtal Vila de Castelló d'Empúries

FEBRER

Educar sense cridar
Què podem fer per evitar haver de repetir les coses vint vegades perquè els nostres fills ens facin cas? Com podem ajudar-los a aprendre a actuar amb llibertat i responsabilitat? Què hem de fer davant les protestes i rebequeries quan posem límits? L'objectiu de la xerrada és donar estratègies i instruments als pares i mares per educar amb serenitat i coherència quan es produeixen situacions-repte en la vida quotidiana.

A càrrec d'Alba Castellví, sociòloga i educadora, mestra, responsable de la secció d'educació del Suplement de Catalunya Ràdio
Lloc: Capella de Santa Clara
Dia: dijous 1 de febrer
Hora: 20 h

Monogràfics d'empoderament familiar: *Com gestionar l'autoritat sense culpa*
Espai per a famílies on poder compartir i resoldre els dubtes sobre criança i educació en general.

A càrrec de Gisela Rodríguez, psicòloga
Lloc: Capella de Santa Clara
Dia: dijous 8 de febrer
Hora: 19 h

Monogràfics d'empoderament familiar: *L'Autoestima en l'adult i en l'infant*
Espai per a famílies on poder compartir i resoldre els dubtes sobre criança i educació en general.

A càrrec de Gisela Rodríguez, psicòloga
Lloc: Capella de Santa Clara
Dia: dijous 22 de febrer
Hora: 19 h

Promoció de la salut mitjançant l'activitat física
Recomanacions i trucs per ser actius a casa, a la feina, durant el temps lliure... prendre consciència de l'activitat física per al benestar personal.

A càrrec de Lourdes Díaz, infermera del CAP de Castelló d'Empúries
Lloc: **Casal Cívic Empuriabrava**
Dia: dimecres 21 de febrer
Hora: 17 h

Lloc: **Casal de Castelló**
Dia: divendres 23
Hora: 17 h

MARÇ

Monogràfics d'empoderament familiar:
Educació emocional i acceptació de les emocions
Espai per a famílies on poder compartir i resoldre els dubtes sobre criança i educació en general.

A càrrec de Gisela Rodríguez, psicòloga
Lloc: Capella de Santa Clara
Dia: dijous 8 de març
Hora: 19 h

Gestionar l'estrès amb olis essencials
Descobreix el poder subtil de 7 olis essencials, les seves propietats i la seva administració. Més que una conferència és un petit viatge cap a l'interior.

A càrrec de Rébecca Fons, naturòpata iridòloga
Lloc: Casal Cívic Empuriabrava
Dia: dijous 15 de març
Hora: 18 h

Promoció de la salut mitjançant l'alimentació saludable
Com seguir una alimentació saludable per millorar el benestar personal i pel tractament de malalties cròniques: diabetis, càncer de colon, obesitat, malalties cardiovasculars, etc.

A càrrec de Lourdes Díaz, infermera del CAP de Castelló d'Empúries
Lloc: Casal Cívic Empuriabrava
Dia: dimecres 14 de març
Hora: 17 h

Lloc: Casal de Castelló
Dia: divendres 16 de març
Hora: 17 h

Malalties comunes
La xerrada tractarà de les malalties més habituals per les que poden passar els nens en l'etapa dels 6 mesos als 3 anys: què és la febre? Com tractar un refredat? Què és la varicel·la? Com tractar una gastroenteritis?, etc. fins a problemes de salut més greus com les convulsions febrils.

A càrrec de Maria Payan, infermera del CAP de Castelló d'Empúries
Lloc: Llar d'Infants Municipal
Dia: dimecres 21 de març
Hora: 17.30 h