

 **MAŁOPOLSKA**
DBA O ZDROWIE

Patronat Honorowy:

Łukasz Smółka –

Marszałek Województwa Małopolskiego

Patronat medialny:

**TWOJE
ZDROWIE**
RMF 24

Zadanie zrealizowano przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego

Realizator:


SZPITAL DZIECIĘCY
ŚW. LUDWIKA W KRAKOWIE
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

**Ruch i zdrowe odżywianie
to moje wyzwanie**



**Bezpłatne konsultacje
specjalistyczne
dla dzieci z nadwagą
lub otyłością**

Jakie są założenia?

Projekt „**Ruch i zdrowe odżywianie to moje wyzwanie**” ma na celu podjęcie walki z problemem nadwagi i otyłości wśród dzieci. Poprzez pozytywne motywowanie dietetycy, fizjoterapeuci oraz psychologowie z Małopolskiego Centrum Rehabilitacji w Radziszowie pomogą dzieciom wypracować zdrowe nawyki. Wśród planowanych aktywności znajdują się nie tylko konsultacje, ale również zajęcia ruchowe na salach gimnastycznych, ćwiczenia na basenie, czy warsztaty kulinarne.

Dla kogo?

Projekt skierowany jest do:

- uczniów z klas 1-8 borykających się z nadwagą lub otyłością (wskaźnik cBMI z projektu OLAF wynosi >90), uczęszczających do małopolskich szkół podstawowych biorących udział w zadaniu,
- uczniów z klas 1-8 borykających się z nadwagą lub otyłością (wskaźnik cBMI z projektu OLAF wynosi >90), indywidualnie zgłoszonych przez rodzica/opiekuna,
- rodziców/opiekunów zakwalifikowanych dzieci.

Co oferujemy?

Każdy uczestnik skorzysta z:

- indywidualnych konsultacji z dietetykiem,
- indywidualnych konsultacji z fizjoterapeutą,
- indywidualnych spotkań z psychologiem,
- weźmie udział w grupowych warsztatach kulinarnych,
- weźmie udział w zajęciach ruchowych grupowych na sali ćwiczeń,
- weźmie udział w zajęciach grupowych na basenie,
- wizyt kontrolnych u dietetyka i fizjoterapeuty.

Wszystkie działania są bezpłatne.

Gdzie?

Wszystkie konsultacje i zajęcia odbywają się w **Małopolskim Centrum Rehabilitacji w Radziszowie** ul. Podlesie 173, 32-052 Radziszów

Pytania?

Zachęcamy do kontaktu z koordynatorką projektu:

Anna Paciorek



anna.paciorek@mcrd.pl



+48 728 421 988

Jak się zapisać?

**Formularz
rejestracyjny:**

**Liczba miejsc
ograniczona**

