Public Health
Jersey

19-21 Broad Street | St Helier
Jersey | JE2 3RR

**Caros Pais/Encarregados de Educação,**

Temos o prazer de anunciar que o Programa GRATUITO de Alimentação e Atividade Fisica em Família em **Português terá início a 11 de janeiro de 2024** e o programa em **Inglês recomeçará a 17 de abril de 2024.**

- **Sobre o programa**: O programa está disponível para famílias com crianças do ensino primário, que estejam acima de um peso saudável. Pode não ser adequado para todas as crianças. Todas as famílias são bem-vindas a participar, incluindo os irmãos.

- **A Equipa** (conta com profissionais de saúde, como nutricionistas, psicólogos; chefe de cozinha e especialistas em atividade física) estará sempre disponível para responder às suas perguntas e resolver os seus problemas

- **O que esperar:** A família aprenderá a fazer mudanças de estilo de vida saudáveis que ajudarão toda a família a sentir-se mais saudável e feliz! Aprenderão também a confecionar refeições deliciosas e nutritivas e a participar em actividades físicas divertidas. Haverá também oportunidades e apoio para participar noutras sessões de atividade física ao longo da semana.

- **Data de Início**
  **Programa Português:** 11 de Janeiro de 2024, das 16h00 às 18h00, todas as quintas-feiras, durante 12 semanas
  **Programa Inglês:** 17 de Abril de 2024, das 16h00 às 18h00, todas as quartas-feiras, durante 12 semanas

- **Local:** Escola Haute Vallée em St. Helier.

- **Como se Inscrever:** Pode registar-se no programa como Encarregado de Educação aqui: Family Food and Fitness Programme - Your details - Section 1 - one.gov.je

- **Para mais Informações:** Family Food and Fitness (gov.je) e folheto em anexo

Se quiser saber mais sobre o programa, pode também contactar-nos por e-mail: publichealthdietitian@gov.je ou ligar para 07797956944 para o programa em inglês ou 07797896850 para o programa em português.
Aguardamos o seu contacto.

**Nota:** temos vagas limitadas para o Programa Português de Janeiro, com início a 11 de Janeiro de 2024. Por favor, inscreva-se o mais rapidamente possível para ter um lugar garantido.

Com os melhores cumprimentos,
Family Food & Fitness Team