



«fit4future» Flyer d'information pour les parents

Pour les enfants et leur santé future



«fit4future»

La plus vaste initiative de Suisse en faveur de la santé

Chers parents,

Nous souhaitons toutes et tous être en bonne santé et le rester le plus longtemps possible. Or, dans ce domaine, tout se décide dès l'enfance. C'est pourquoi la *fit4future foundation* œuvre depuis 2005, via son programme éponyme gratuit, en faveur de la promotion de la santé et de l'activité physique dans les écoles primaires suisses et pendant les loisirs.

«fit4future» ne cesse d'évoluer grâce à l'accompagnement dispensé par des partenaires spécialisés. De l'avis d'experts, notre programme ludique autour de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau est considéré comme durable et de qualité.

Jetez un coup d'œil à nos offres variées, vous en trouverez certainement une à votre goût.

Avec nos meilleures salutations,
L'équipe de la *fit4future foundation*

fit4future foundation
Ruessenstrasse 6
CH-6341 Baar
Tél. 041 766 63 83
info@fit-4-future.ch
www.fit-4-future.ch



«Les nombreux accessoires de jeu et de sport proposés sont pour les enfants, quel que soit leur niveau, une motivation à bouger davantage à la récréation et pendant leurs loisirs. Et tout cela gratuitement. Super, non?»

Dominique Gisin, championne olympique de descente en 2014, ambassadrice «fit4future»



Contenu de l'offre

Programme «fit4future» dans les écoles

Plus de 900 écoles réparties dans toute la Suisse participent au programme «fit4future» déployé dans les écoles et s'engagent ainsi pour la promotion de la santé. Près de 165 000 enfants, leurs parents et leurs enseignants bénéficient gratuitement d'une offre très étendue. Peut-être l'école de votre enfant en fait-elle partie?

POUR LES ENFANTS

- ◆ **Boîte à jouets:** une motivation à bouger pendant la récréation
- ◆ **Brainbox:** des accessoires propices à des pauses actives pour une meilleure concentration en classe
- ◆ **Ateliers:** un parcours ludique pour tout l'établissement scolaire afin de bouger davantage, manger sainement et prendre soin de sa santé psychique
- ◆ **Cours de cuisine pour classes:** repas de midi cuisiné en classe sous la conduite d'une monitrice
- ◆ **«Outdoor Days»:** une aventure dans la nature pour toute la classe

POUR LES PARENTS

- ◆ **Brochures:** des conseils utiles sur l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau, pour transmettre aux enfants des habitudes saines au quotidien
- ◆ **Conférences parentales:** pour tous les parents qui se préoccupent de la santé de leur enfant (voir page suivante)

POUR LES ENSEIGNANT.E.S

- ◆ **Brochures:** des idées utiles pour promouvoir la santé à l'école et pendant les cours
- ◆ **Formations continues:** par des spécialistes, avec des bases théoriques et des conseils pratiques pour le quotidien
- ◆ **Ateliers:** pour toute l'équipe pédagogique, sur les thèmes de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau/santé psychique
- ◆ **Réunions de lancement:** présentation du projet, pour toute l'équipe pédagogique

Information et inscription: www.fit-4-future.ch

Partenaire



Fondation partenaire



Beisheim Stiftung





Contenu de l'offre

«fit4future» pour les parents

Vous pouvez, en tant que parents, faire beaucoup pour aider vos enfants à grandir en bonne santé physique et psychique. Nos brochures et nos conférences parentales livrent de précieux conseils pour le quotidien en ce qui concerne **l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau** pendant l'enfance.

CONFÉRENCES PARENTALES

- ◆ **Durée:** 90 minutes de présentation avec échanges
- ◆ **Organisation:** les conférences peuvent être réservées par les écoles, les associations de parents et d'autres organismes de formation des parents.
- ◆ **Prix:** 600.- francs, sauf pour les écoles «fit4future» (gratuit)
- ◆ **Réservation:** par e-mail à info@fit-4-future.ch
Les écoles partenaires peuvent réserver une conférence parentale directement dans notre boutique en ligne.
- ◆ **Objectif:** «fit4future» souhaite aider les parents à inciter par le jeu leurs enfants à adopter durablement des habitudes saines.

THÈMES DES CONFÉRENCES

- ◆ **Alimentation équilibrée:** À quoi dois-je faire attention en ce qui concerne l'alimentation de mes enfants? Comment les aiguiller vers des aliments équilibrés et savoureux? Avec des conseils pratiques et des exercices sensoriels pour la maison.
- ◆ **Bouger ensemble:** *pas disponible pour le moment*
- ◆ **Un esprit sain dans un corps sain:** *pas disponible pour le moment*

BROCHURES

- ◆ Brochures gratuites sur l'activité physique, la nutrition et la gymnastique du cerveau chez les enfants.
- ◆ Commandes par e-mail: info@fit-4-future.ch
- ◆ Téléchargement: www.fit-4-future.ch
-> Sous «Pour les parents»

Partenaires spécialisés



Offre

Camps sportifs «fit4future»

PROJET LOISIRS

Les camps sportifs «fit4future» sont pour les élèves du primaire l'occasion de bouger et de rencontrer des jeunes de leur âge pendant les vacances. Des spécialistes issus d'associations et de clubs proposent chaque jour un programme varié combinant de multiples disciplines sportives. Si l'activité physique est au premier plan, une attention particulière est également portée à la force mentale et à l'alimentation.

Un camp sportif d'une semaine, avec les collations et une prise en charge du matin au soir coûte 280.- franc par enfant (rabais pour les fratries).

Lieux: Bâle, Berne, Coire, Glaris, Lausanne, Lucerne, St-Gall, Zoug et Zurich.

Information et inscription: www.fit4future-camps.ch

Supporting Partner



Partenaire



Fondation partenaire



Fournisseurs



Membre de





Offre

«KiKo: en cuisine les enfants!»

PROJET LOISIRS

L'offre de loisirs «KiKo» sensibilise de manière ludique les enfants scolarisés en primaire à une alimentation durable et saine. Dans le cadre de cours de cuisine de 1 à 8 demi-journées, les apprentis chefs mettent la main à la pâte sous la houlette d'un spécialiste et découvrent de nouvelles saveurs et textures. Les cours ont lieu le mercredi, le samedi ou pendant les vacances dans des cantines scolaires.

En collaboration avec des communes, des écoles, des associations de parents ou des prestataires du Passeport vacances, «KiKo» propose des cours de cuisine résolument axés sur l'expérimentation, le plaisir et la transmission de passionnantes connaissances sur l'alimentation.

Plus d'informations: www.fit4future-kiko.ch

Fondation
partenaire



Beisheim Stiftung

Partenaires
spécialisés



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partenaires
cantonaux



In Zusammenarbeit mit
dem Kanton Zug

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



«KiKo transmet de manière ludique le plaisir de cuisiner ensemble et constitue une formidable source de découvertes pour les enfants.»

Andreas Caminada, 19 points au GaultMillau,
Schloss Schauenstein, Fürstenu, ambassadeurs «fit4future»