

- 3** Editorial
5 Punt de vista
6 D'arreu

8 CENTRE D'INTERÈS
Eduquem en hàbits saludables

Les rutines i els hàbits en el qüotidià. CARLOS MUÑOZ. *Esport i lleure, junts és possible.* HÉCTOR CALLIZO. *Establim relacions positives amb l'alimentació?* GINA CORTS. *Com treballar les addiccions al centre d'esplai.* GESSAMÍ DEU. *Atenció plena: incorporar el mindfulness al lleure.* DAVID DOMÍNGUEZ. *Experiències i recursos*

18 L'ENTREVISTA
Nil Moliner

MÚSIC, COMPOSITOR I CANTAUTOR.
VA SER NEN I MONITOR DE CAU.

22 CAIXA D'ESTRIS
FITXES / RECOMANEM / EL MANUAL_La planificació de VÈRTEX, la gran trobada del MCECC / EN RUTA_De poble en poble i tiro perquè em toca. SERGI GUIU

38 EN MOVIMENT
PASSA-HO / VA D'ESPLAI /
ELS RACONS DE...Txell Cots

