

Centro Estivo



- Un'esperienza di gioco e di crescita
- Un Centro Estivo per tutte le età
- Un Campus estivo per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità
- I pesciolini 2-6 anni
- I delfini 7-12 anni
- I talenti dei bambini
- Festa di presentazione del Centro Estivo
SABATO 26 MAGGIO 2012
ore 11,00

Un'esperienza di gioco e di crescita!

La fine della scuola rappresenta per tutti i bambini un momento di grande gioia, soprattutto perché arriva per loro il tempo del **gioco** del **riposo**, del **divertimento** e della **libertà**; per questo motivo abbiamo progettato per loro un Centro Estivo che includa tutte queste opportunità e che sia interamente costruito intorno al bambino e al suo benessere, nel rispetto dei suoi tempi, dei suoi modi e della sua identità!

Sappiamo molto bene che i bisogni peculiari dei bambini e dei ragazzi sono quelli di comunicare, esplorare, socializzare, costruire, per questo motivo li abbiamo trasformati in obiettivi da declinare nelle numerose esperienze vissute all'interno della nostra proposta di **sport** e **divertimento!**

Il centro estivo, da sempre considerata una esperienza di svago, perché contrapposto a quella scolastica, deve però rappresentare una occasione di educazione e crescita,

consapevoli del fatto che l'apprendimento ha ormai superato i confini della scuola e dei luoghi tradizionalmente ad essa associati, per irrompere in nuovi spazi e territori "**Lifelong Learning**" (Carta delle Città Educative, Barcellona 1990).

La progettazione del nostro Centro Estivo ha dunque tenuto in considerazione queste premesse organizzando la giornata in modo da favorire occasioni di socializzazione e di crescita sociale, opportunità di indipendenza e di acquisita autonomia, esercitazione di talenti e di fantasia creativa ed ideativa, sperimentazione ed esercitazione corporea, acquisizione e pratica di alcune discipline sportive come elemento di crescita corporea e spirituale.

Alcuni preziosi momenti dell'esercitazione delle abilità dei nostri bimbi.



La struttura della nostra giornata

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| 8,00 Apertura ingressi | 13,30 Let's play English! |
| 9,30 Break biscotti e succhi | 14,30 Laboratorio creativo |
| 10,00 Conosciamoci! | 15,30 Transfer C.C.ANIENE |
| 10,30 Riscaldamento Muscolare | 16,00 Soccer, Volley, Tennis |
| 11,00 Attività Natatorie in piscina | 17,00 Yoga stretching |
| 12,30 Pranzo nel Pincetto; | 17,30/18,00 Uscita |



Un Campus Estivo per la prevenzione ed il trattamento dei rischi legati all'Obesità Infantile

Tutte le più recenti indagini epidemiologiche condotte negli USA ed in Europa, hanno evidenziato un sensibile aumento negli ultimi 10-15 anni delle condizioni di sovrappeso ed obesità in età evolutiva (sia nell'età prescolare che nelle varie fasce dell'età scolare). In base ai diversi gruppi e studi effettuati l'incidenza del sovrappeso è del 15-30% mentre l'obesità varia dal 5-10%. Circa il 50% dei bambini obesi oltre 6 anni diventa obeso da adulto. Negli adolescenti obesi tale percentuale sale al 70% e supera l'80% se anche uno dei genitori è obeso.

L'obesità infantile può essere causata da fattori genetici e da fattori ambientali.

Numerose ricerche dimostrano che lo sviluppo dell'obesità infantile correla positivamente con il numero delle ore trascorse davanti alla TV e ai videogiochi, all'apporto calorico derivante dai "cibi spazzatura" e dalla assenza dell'attività fisica.

Un basso livello di attività fisica non è ancora l'inequivocabile prova di essere la causa determinante l'obesità; ma numerosi studi hanno dimostrato come l'aumento dei livelli di

esercizio fisico sia efficace nel diminuire la massa grassa corporea.

L'esercizio fisico è quindi una pietra miliare per un approccio multidisciplinare che deve essere rivolto a prevenire ed a trattare il sovrappeso e l'obesità infantile. Le ricerche dimostrano anche che i bambini obesi siano meno



attivi dei loro pari età più magri. Quindi un corretto approccio terapeutico deve comprendere un rigoroso controllo degli accessi alimentari, e la modifica delle abitudini sedentarie, in concomitanza con efficaci programmi di attività fisica.

Non esistono studi sistematici che abbiano comparato l'efficacia di vari tipi di intensità di protocolli di esercizio fisico. Possono però essere indicati **alcune linee guida** che si sono dimostrate

essere efficaci:

- **L'esercizio fisico** deve coinvolgere **grandi gruppi muscolari** per indurre un sufficiente dispendio energetico.

- **L'attività deve essere divertente**: una atmosfera di gioco è fondamentale nella prima decade di vita.

- I bambini sono **più attivi all'aperto** che in casa. Le tentazioni di attività sedentarie e di eccedere con il fuori pasto sono molto più grandi al chiuso che

all'aperto.

- **Le attività in acqua** sono più accettate dai bambini obesi perché hanno migliore galleggiabilità e resistenza in acqua fredda rispetto ai loro coetanei magri. Inoltre durante l'attività in acqua la gran parte del corpo è sommersa e questo è motivo di minor inibizione psicologica.

NON SI DIMAGRISCE CON IL SOLO ESERCIZIO FISICO! NON SI DIMAGRISCE SENZA UN ADEGUATO ESERCIZIO FISICO!!!

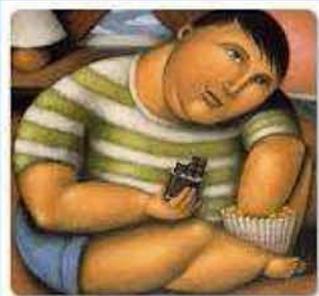
A cura di *Perla Boccaccini* (psicologa, psicoterapeuta, specialista in psicologia della salute).

I dati epidemiologici ed i risultati della ricerca sulla obesità infantile mi hanno spinto alla progettazione di un Campus Estivo centrato sull'attività psicomotoria e socio-affettiva, realizzato da una équipe multidisciplinare composta da psicologi, psicomotricisti, atleti, pediatri e nutrizionisti, con la convinzione che possa offrire una concreta opportunità terapeutica per il bambino obeso: una preziosa occasione di prevenzione dell'obesità infantile e più in

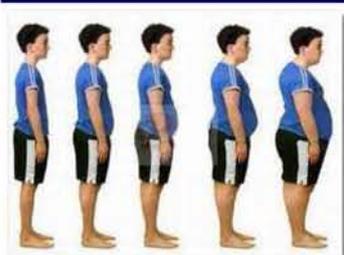
generale una condizione di promozione del benessere bio-psico-sociale dei bambini in sovrappeso. Lo scopo principale di una esperienza di svago e divertimento così concepita è quello di offrire un'occasione per incidere positivamente sulla salute dei bambini con disturbi alimentari, contribuendo a modificare il loro stile di vita e quello della famiglia in cui sono inseriti e con esse cambiare le abitudini alimentari, favorendo

una conseguente diminuzione del peso e offrendo modelli e stili più salutari efficaci nel controllo del peso e nella corretta alimentazione.

La strutturazione giornaliera del campus seguirà il programma del Centro Estivo con alcune attività specifiche a loro dedicate: focus group, gruppi di sostegno per genitori, incontri con atleti, incontri con gli specialisti per definire il corretto regime alimentare ed il nuovo stile di vita.



RECENTI INDAGINI
EPIDEMIOLOGICHE
HANNO
EVIDENZIATO UN
SENSIBILE
AUMENTO DELLE
CONDIZIONI DI
SOVRAPPESO E
OBESITA' IN ETA'
EVOLUTIVA



I pesciolini 2-6 anni

I bambini dai 2 ai 6 anni verranno inseriti nel nostro Centro Estivo dedicato ai più piccoli. Il personale dedicato alle esigenze dei piccini, è qualificato ed in grado di rispondere ai bisogni di questa età. Le attività saranno strutturate e finalizzate alla crescita del bambino e alla sollecitazione degli apprendimenti propri del periodo evolutivo. Le attività in programma saranno i laboratori di lingua con Hocus & Lotus realizzati da personale madrelingua (inglese e francese), quelli di creatività e manipolazione, cucina creativa, teatro e drammatizzazione. Le attività sportive specifiche per l'età saranno le

attività natatorie in vasca e la psicomotricità. Le attività verranno svolte esclusivamente nell'area Kids del Centro Aquanine Sport Club, poiché dotato di tutti i comfort necessari alle delicate esigenze di questi bambini, che potranno mangiare e riposare in spazi appositamente a loro dedicati, avendo cura delle esigenze e delle abitudini soggettive.

La presenza del personale specializzato e dei nostri esperti (pediatra, psicologo, pedagogo) fornirà la garanzia della qualità dell'esperienza offerta di gioco e di crescita.



I delfini 7-12 anni

I bambini dai 7 ai 12 anni, verranno accolti nell'area Kids del Centro Aquanine Sport Club. Al loro fianco ci sarà personale specializzato e formato per lavorare con i bambini di questa età con esperienze nel mondo dell'educazione, dell'animazione e dello sport. I bambini potranno accedere al Centro Estivo a partire dalle ore 8,00 e dopo l'ingresso verrà offerta loro una seconda colazione a

base di biscotti, fette biscottate e succhi di frutta (100%). Quindi si prepareranno per entrare in vasca per le attività natatorie, all'uscita si prepareranno per il pranzo nel Pincetto dove svolgeranno anche i laboratori espressivi. Alle ore 15,30 verranno accompagnati presso il C.C.ANIENE, per le attività sportive (volley, calcio e tennis) e dalle 17,30 alle 18,00 potranno essere ripresi dai genitori.



I talenti dei bambini

I laboratori proposti sono stati ideati per sollecitare la libera espressione ed esercitazione dei talenti naturalmente presenti in tutti i bambini; l'arte, il teatro, la manipolazione, la psicomotricità, la multimedialità, rappresenteranno il veicolo attraverso cui si stimolerà il potenziale infantile. I programmi che abbiamo sviluppato, perseguono la finalità identificata dall'O.M.S. (1980), come centrale in tutte quelle iniziative destinate alla prevenzione della patologia e alla promozione del loro benessere nei bambini. Nelle proposte di laborato-

rio, organizzati secondo la logica dell'active learning (imparare facendo) solleciteremo e svilupperemo, le seguenti Life Skills (competenze di vita): l'autoconsapevolezza e l'empatia, la capacità di ascolto e comunicazione, l'espressione delle emozioni, la cooperazione, la creatività ed il pensiero critico e la capacità di risolvere problemi.

In questo modo cresceremo giocando!



Festa di presentazione del Centro Estivo

Sabato 26 Maggio 2012 alle ore 11.00!

Sono trascorsi tre lunghi anni dall'apertura delle porte dello storico Circolo Canottieri Aniene al magico mondo dei bambini, per l'inaugurazione del 1° Centro Estivo. http://www.comunicati-stampa.net/com/cs-9210711_circolo_canottieri_aniene_apre_le_porte_al_magico_mondo_dei_bambini)

Anche quest'anno non mancheremo di inaugurare questo evento: il nostro terzo anno di Centro Estivo, con una festa dedicata a tutta la famiglia, come nella migliore tradizione AquAnieneKids.

Sabato 26 maggio 2012 vi aspetteremo numerosi dalle ore 11,00 alle ore 13,00, per presentarvi la nostra equipe ed nostro staff educativo, importante riferimento del Centro Estivo 2012. Vi mostreremo il programma delle attività, i laboratori creativi, in cui faremo cimentare tutta la famiglia, provando la cucina creativa, i percorsi d'arte, le attività

sensoriali, il teatro, l'inglese con Hocus & Lotus.

Ampio risalto verrà data alla presentazione delle iniziative in programma.

Infine vi sorprenderemo con una grande sorpresa e tanti gadget.

Vi aspettiamo numerosi, non mancate!

Per info e prenotazioni:
06.99920731 / 347.6064940
info@aquanienekids.com
www.aquanienekids.com



Grande festa per il terzo anno del Centro Estivo AquAniene-Kids!



È un progetto di Apeiron

c/o AQUANIENE THE SPORT CLUB

Viale della Moschea 120 - ROMA
Tel. 06.99920731 +393476064940
info@aquanienekids.com



**AquAnieneKids ...
e lo sport entra in asilo!**

La Apeiron progetta, realizza e gestisce servizi socio educativi e ricreativi: Asili Nido, Scuole dell'Infanzia, Spazi Be.Bi., Asili Aziendali, Ludoteche, Baby Parking, Centri Estivi e Ricreativi, rivolti ai bambini e alle loro famiglie, con lo scopo di migliorarne la qualità della vita.

La società è nata su iniziativa della dott.ssa Perla Boccaccini, psicologa e psicoterapeuta, specialista in psicologia della salute (www.perlaboccaccini.it), da anni legata al mondo dell'infanzia e della genitorialità, ma soprattutto impegnata nella diffusione della "Metodologia Psico-Educative" caratteristica di tutte le strutture da lei avviate e gestite.

www.apeironeducation.it