# VIPICAMP 2022

## *EduCARE in movimento*

AUTONOME PROVINZ BOZEN SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO ALTO ADIGE



SUMMERCAMP EDUCARE IN MOVIMENTO

30 MARZO **2022**

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Bolzano

# Una lunga estate UISP

*L'UISP è pronta ad organizzare una nuova estate in movimento, tutt* insieme, all'insegna dello sport, del gioco e dell'avventura.*

*I nostri progetti estivi sono tutti diversi ma ci unisce la stessa anima associativa. Grazie al percorso formativo offerto gratuitamente dall'Associazione, ogni animatrice ed animatore del* ***Summer Team Uisp 2022*** *arriva preparato all'incontro con bambin* e ragazz*, dimostrando ancora una volta spirito associativo e qualità educativa. .*




*Il progetto per i nostri iscritti estivi più piccoli è GIOCO MOVIMENTO: settimane per bambine e bambini dai* ***3 ai 5 anni*** *a Bolzano. In palestra, piscina o all'aria aperta, ciò che conta è dare spazio al movimento, al divertimento, all'emozione, perché ogni esperienza possa diventare importante per il futuro.*




*Il PROGETTO SYN è invece la colonia dell'Uisp: dagli* ***6 ai 16 anni****, settimane di divertimento alla ricerca dell'autonomia e di uno star bene in gruppo, dalla colazione alla buonanotte. Quest'anno il progetto spegnerà le sue 20 candeline, segno meraviglioso della sua forza e della sua sostanza educativa nel tempo.*




*GIOCO SPORT AVVENTURA sono invece singole settimane in cui vengono proposte gite quotidiane ludiche e sportive con partenza e ritorno a Bolzano. La programmazione delle attività è volta alla scoperta, alla conoscenza ed allo sfruttamento delle risorse del territorio. Dai* ***6 ai 15 anni****.*




*ESTATE RAGAZZI, il progetto del Comune di Bolzano che Uisp gestisce presso la scuola primaria Langer, in zona Firmian. Un progetto storico, che la qualità dell'associazione vuole rilanciare per tutte le famiglie del rione e per i loro bambini.*




*VIPICAMP – EduCARE in movimento è la nuova proposta Uisp per ragazz* dai 10 ai 16 anni. In collaborazione con il reparto di pediatria dell'ospedale di Vipiteno, il progetto nasce per eduCARE alla corretta alimentazione, ad uno stile di vita sano ed attivo e per combattere la sedentarietà e la poca attività di molti ragazz*.*

*Esperienze ludico-percettive, percorsi con una nutrizionista simpaticissima, sport e giochi open air: il divertimento è assicurato!*

# Perché il progetto “EduCARE in movimento”?

L’obesità in età pediatrica è un fenomeno diffuso sia a livello internazionale che a livello locale.

I dati riscossi nell’indagine “Okkio alla salute” del 2019 mostrano che in Alto Adige il 16% dei bambini ed adolescenti risulta sovrappeso, di cui il 3% risulta obeso.

L’obesità in età pediatrica viene spesso sottovalutata; il rischio di sviluppare malattie croniche causate dal sovrappeso come diabete tipo II, ipertensione arteriosa, colesterolo alto e di seguito malattie cardiovascolari in età adulta è fortemente aumentato in questo gruppo di persone.

La prevenzione dell’obesità e quindi anche dei suoi effetti sulla salute è importantissima per noi, e perciò è stato creato un ambulatorio apposito presso la pediatria di Vipiteno per accompagnare i bambini ed adolescenti in sovrappeso e le loro famiglie.

Lo scopo del progetto “EduCare in movimento” è di **aiutare i ragazzi ad assumere uno stile di vita più sano, integrando attività fisica nella routine quotidiana, scoprendo attività sportive nuove e imparando, in modo ludico, come è strutturata un’alimentazione sana**.

“EduCare in Movimento” è un camp estivo rivolto a bambini e adolescenti (età 10-16 anni) con sovrappeso.

La modalità di intervento prevede un insieme di:

- attività sportive
- attività ludico/ricreative
- incontri con specialisti della nutrizione.

# 1. Attività sportive

Allenamento basato su linee guida e pubblicazioni scientifiche:

- *Multi sportività e multilateralità*

- *Igiene alimentare*

- *Educazione motoria*

Particolare attenzione dovrà essere data alla tipologia di esercizi proposti, nonché al carico di lavoro. Il "Leitmotiv" del camp si basa su attività sportive quali calcio, volley, basket, nuoto e attività aerobiche quali gite in bicicletta, jogging ed escursioni in montagna. Saranno frequenti i momenti di gioco a corpo libero e con piccoli attrezzi, nonché esercizi volti ad allenare gli elementi di base del movimento.

La varietà delle proposte ha lo scopo di indirizzare il partecipante ad intraprendere un futuro percorso sportivo nelle diverse associazioni sul territorio. Sarà premura di UISP, in collaborazione con l'azienda sanitaria, accompagnare il bambino e le rispettive famiglie in un viaggio a lungo termine tramite interventi multidisciplinari che comprendono attività fisica ed educazione alla salute.



# 2. Attività ludico/ ricreative

Accanto ai professionisti sportivi ci saranno naturalmente anche degli educatori che sapranno alleggerire il percorso dei partecipanti con attività di divertimento e ricreative.

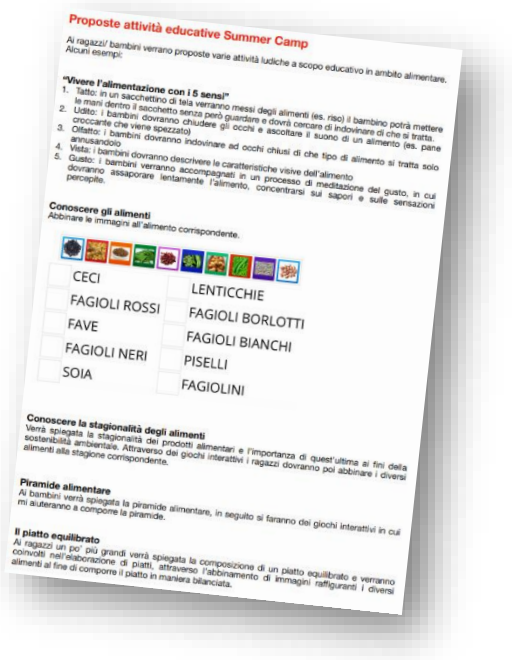
Perché se è vero che si impara solo ciò che piace, i bambini dovranno poter crescere con questo progetto grazie a sorrisi e tanta spensieratezza. Non mancheranno dunque i giochi, le barzellette, le canzoni ed i balli.

# 3. Incontri con specialisti della nutrizione

La nutrizionista dello scorso anno, la dott.ssa Valentina Zanon, ha proposto diverse attività per accompagnare i partecipanti in un percorso di consapevolezza di sé, delle proprie abitudini alimentari e delle corrette scelte da compiere.

Attraverso attività interattive, ludiche e ricreative sono state spiegate:

- la piramide alimentare
- la composizione del piatto equilibrato (da ricomporre poi con ulteriori attività)
- e sono state date preziose indicazioni su molti alimenti, comprati insieme al supermercato per sensibilizzare ad acquisti corretti e consapevoli.


Proposte attività educative Summer Camp

Ai ragazzi/ bambini verrano proposte varie attività ludiche a scopo educativo in ambito alimentare.
Alcuni esempi:

**"Vivere l'alimentazione con i 5 sensi"**

1. Tatto: in un sacchettino di tela verranno messi degli alimenti (es. riso) il bambino potrà mettere le mani dentro il sacchetto senza però guardare e dovrà cercare di indovinare di che si tratta.
2. Udito: i bambini dovranno chiudere gli occhi e ascoltare il suono di un alimento (es. pane croccante che viene spezzato)
3. Olfatto: i bambini dovranno indovinare ad occhi chiusi di che tipo di alimento si tratta solo annusandolo
4. Vista: i bambini dovranno descrivere le caratteristiche visive dell'alimento
5. Gusto: i bambini verranno accompagnati in un processo di meditazione del gusto, in cui dovranno assaporare lentamente l'alimento, concentrarsi sui sapori e sulle sensazioni percepite.

**Conoscere gli alimenti**

Abbinare le immagini all'alimento corrispondente.

CECI
FAGIOLI ROSSI
FAVE
FAGIOLI NERI
SOIA
LENTICCHIE
FAGIOLI BORLOTTI
FAGIOLI BIANCHI
PISELLI
FAGIOLINI

**Conoscere la stagionalità degli alimenti**

Verrà spiegata la stagionalità dei prodotti alimentari e l'importanza di quest'ultima ai fini della sostenibilità ambientale. Attraverso dei giochi interattivi i ragazzi dovranno poi abbinare i diversi alimenti alla stagione corrispondente.

**Piramide alimentare**

Ai bambini verrà spiegata la piramide alimentare, in seguito si faranno dei giochi interattivi in cui mi aiuteranno a comporre la piramide.

**Il piatto equilibrato**

Ai ragazzi un po' più grandi verrà spiegata la composizione di un piatto equilibrato e verranno coinvolti nell'elaborazione di piatti, attraverso l'abbinamento di immagini raffiguranti i diversi alimenti al fine di comporre il piatto in maniera bilanciata.

Come lo scorso anno, verranno inoltre proposte attività sensoriali ed esperienze ludico-percettive per vivere l'alimentazione con i 5 sensi.

# 4. Attività ludiche in collaborazione con la psicologa

I ragazzi conosceranno la figura professionale dello psicologo, presente anche all'interno dell'equipe della pediatria di Vipiteno. Tramite diverse attività ludiche e informative i ragazzi impareranno a conoscersi meglio e acquisteranno una maggiore consapevolezza su di sé e sul loro comportamento alimentare.

# La cucina

I partecipanti preparano quotidianamente il loro pranzo al sacco e la merenda.

Nel corso del Centro Estivo potranno essere inoltre preparati alimenti come, p.es:

- il burro 100% arachidi
- Hummus di ceci
- Budino di semi di chia
- …altri preparati ad alto valore nutrizionale

# Lo Staff

L'intero progetto sarà supervisionato da personale medico e da istruttori del settore sportivo ed in quello educativo. L'animatore del campo estivo saprà rendere il bambino protagonista del suo percorso, coinvolgerlo, divertirlo e motivarlo.

# La giornata tipo

La giornata sarà scandita da attività motorie e sportive, pause regolari e programmate per la merenda ed i pasti, attività ludico formative in materia di educazione alimentare e al corretto stile di vita.

La programmazione dell'attività viene fatta da un'Equipe formata da: nutrizionista, medico-pediatra di riferimento, istruttori sportivi ed educatori professionisti.

Qui di seguito viene proposta una programmazione tipo.

| GIORNATE | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì |
|---|---|---|---|---|---|
| ATTIVITÀ | - Piscina Balneum con corso di nuoto,<br>- Giochi ludico formativi sull' alimentazione<br>- Altre attività sportive | - Spesa per il pranzo a sacco<br>- Camminata nel bosco | - Piscina Balneum con corso di nuoto,<br>- Giochi ludico formativi sull' alimentazione<br>- Altre attività sportive | - Spesa per il pranzo a sacco<br>- Camminata nel bosco | - Piscina Balneum con corso di nuoto,<br>- Giochi ludico formativi sull' alimentazione<br>- Altre attività sportive |
| NOTE | Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.<br>il programma è generale e indicativo | | | | |

# Il volantino




## VIPI CAMP
### eduCARE in movimento

Campo estivo diurno promosso dall'UISP in collaborazione con il reparto di pediatria dell'ospedale di Vipiteno. Durante queste settimane le/i partecipanti verranno aiutati a **combattere la sedentarietà e l'inattività attraverso attività di educazione fisica, educazione alimentare, gioco e tanto divertimento!**

**DESTINATARI**
Bambin* e ragazz*dai 10 ai 16 anni

**PERIODO**
Settimana dal 01.08 al 05.08
Settimana dal 08.08 al 12.08

**ORARI**
ACCOGLIENZA: dalle 7.45 alle 8.30
ATTIVITÀ: dalle ore 8.30 alle 16.30
RICONSEGNA: dalle 16.30 alle 16.45

**LUOGO**
VIPITENO. Luogo di ritrovo da definire.
Il programma gite varia giornalmente e settimanalmente.

**QUOTA**
€130 a settimana +€5 tessera UISP

Das VIPI Camp ist ein Tages-Sommercamp, gefördert von der UISP in Zusammenarbeit mit der Pädiatrie des Krankenhauses Sterzing. Das Angebot möchte die Teilnehmer*innen darin unterstützen, Bewegungsmangel und Inaktivität zu bekämpfen. **sportliche Aktivitäten, Ernährungserziehung, Spiele und jede Menge Spaß werden sie in diesen Wochen begleiten.**

**ZIELGRUPPE**
Kinder und Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

**ZEITRAUM**
Woche vom 01.08 bis 05.08
Woche vom 08.08 bis 12.08

**UHRZEITEN**
EMPFANG: von 7.45 bis 8.30 Uhr
AKTIVITÄTEN: von 8.30 bis 16.30 Uhr
RÜCKKEHR: von 16.30 bis 16.45 Uhr

**ORT**
STERZING. Treffpunkt noch zu definieren.
Das Ausflugsprogramm variiert täglich und von Woche zu Woche.

**PREIS**
€130 pro Woche + 5 € für die UISP-Mitgliedskarte

**ISCRIZIONI/ANMELDUNG: www.uisprenota.com/vipicamp**

UISP sportpertutti

Via Firenze 37/a - Bolzano
0471 300057 bolzano@uisp.it
www.uisprenota.com/vipicamp

# Contatti

Qualcosa non è chiaro? Nessun problema, restiamo a vostra disposizione.

**UISP Comitato territoriale di Bolzano**
bolzano@uisp.it
via Firenze 37/A - 39100 Bolzano - 0471 300057 – www.uisp.it/bolzano