

Un nuovo stile di vita in 5 mosse

- 1 Più frutta
verdura e acqua**
3/5 porzioni di verdura al giorno e 2/3 di frutta: è quanto raccomandano i migliori nutrizionisti per mantenersi in buona salute. Frutta e verdura, ricche di vitamine, fibre e tanta acqua, sono un vero concentrato di salute: contengono molti minerali e poche calorie.
- 2 Meno grassi**
Restare leggeri è una regola d'oro del mangiar sano: evitiamo le abbuffate e limitiamo i cibi poco digeribili o troppo elaborati.
- 3 Più varietà**
Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati. Esso si basa prevalentemente su alimenti di origine vegetale come i cereali, legumi, frutta, ortaggi, pesce, olio di oliva e moderati consumi di alimenti animali.
- 4 Una vita meno
sedentaria**
Sono ormai dimostrati i benefici effetti prodotti da un'attività fisica moderata e svolta con regolarità.
- 5 Più attenzione
alle porzioni**
L'alimentazione deve essere frazionata nel corso della giornata in tre pasti principali ed uno o due spuntini al giorno, non saltando mai i pasti.

Il benessere in 5 colori

È noto che 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura contribuiscono a mantenere il nostro benessere: i "phytochemicals", sostanze naturali presenti nelle piante e responsabili dei loro colori vivaci e invitanti, si trasformano in un vero e proprio scudo protettivo per il nostro organismo, aiutandoci a ridurre il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche.

Gli alimenti protettivi

I ricercatori sono ormai in grado di individuare una serie di alimenti e sostanze coinvolte nello sviluppo dei tumori o in grado di prevenirli.

www.sercar.it

**I pasti sono preparati e cucinati ogni giorno
direttamente nella cucina della Colonia.**



CENTRO RICREATIVO DIURNO - "S. BENEDETTO" - TREZZO SULL'ADDA (MI) - 2019

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
1 SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA COTTO AL NATURALE POMODORI PANE YOGURT ALLA FRUTTA	CONCHIGLIE AL POMODORO E BASILICO ARROSTO DI TACCHINO INSALATA MISTA PANE FRUTTA	QUADRUCCI RICOTTA E SPINACI ALLA SALVIA CROCCHETTE DI PESCE POMODORI PANE FRUTTA	RISOTTO AL POMODORO POLPETTE DI MANZO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA	FUSILLI AL RAGU* DI CARNE MOZZARELLA BOCCONCINI INSALATA VERDE/ROSSA PANE FRUTTA	SEDANI AL PESTO COTOLETTA DI POLLO CAROTE GRATTEGG. PANE GELATO
2 SETTIMANA	FARFALLE AL TONNO PROSCIUTTO CRUDO INSALATA CON POMODORI PANE YOGURT ALLA FRUTTA	RISOTTO ALLA PARMIGIANA HAMBURGER DI MANZO TRIS DI VERDURA PISELLI-CAROTE E PATATE PANE FRUTTA	PENNETTE ZAFFERANO E SPECK PETTO DI POLLO AL LIMONE PATATE AL FORNO PANE FRUTTA	GNOCCHI AL POMODORO POLPETTE DI MERLUZZO INSALATA VERDE PANE FRUTTA	TORTIGLIONI AL PESTO CON FAGIOLINI E PATATE FIorentina BOCCONCINI POMODORI PANE FRUTTA	CELLENTANI ALL'EXTRAVERGINE LONZA ALLA FIorentina CAROTE GRATTEGG. PANE GELATO
3 SETTIMANA	PIZZA MARGHERITA COTTO AL NATURALE POMODORI PANE YOGURT ALLA FRUTTA	MEZZE PENNE ALL'ORTOLANA ROLLE' DI TACCHINO FREDDO CAROTE GRATTEGG. PANE FRUTTA	TORTELLI DI CARNE AL POMODORO BASTONCINI DI MERLUZZO SPINACI AL GRANA PANE FRUTTA	RISOTTO ALLO ZAFFERANO SOVRACOSCIA DI POLLO L FORNO PATATE AL FORNO PANE FRUTTA	LASAGNE ALLA BOLOGNESE FORMAGGIO ASIAGO POMODORI PANE FRUTTA	FUSILLI ALLA NORMA CORDON BLEU INSALATA MISTA PANE GELATO
MERENDA DEL POMERIGGIO						
	PANE E CIOCCOLATO	PANE E BRIOCHES	PANE E BUDINO AL CIOCCOLATO	PANE E GELATO BISCOTTO	PANE E MARMELLATA	



INFORMAZIONI

- 1° TURNO** da 10 GIUGNO a 29 GIUGNO 2019
2° TURNO da 1 LUGLIO a 20 LUGLIO 2019
3° TURNO da 22 LUGLIO a 10 AGOSTO 2019
4° TURNO da 19 AGOSTO a 7 SETTEMBRE 2019

Quota di partecipazione: **Euro 320,00**

Quota ridotta per fratelli: secondo **Euro 280,00** - terzo **Euro 180,00**

al 1°, 2° e 3° turno possono iscriversi i nati dal 2006 al 2014
 al 4° turno possono iscriversi i nati dal 2005 al 2014

PER TUTTI I TURNI

Costo della settimana singola **Euro 170,00**

ISCRIZIONI

Si ricevono, fino al completamento dei posti disponibili, nei giorni degli Open Day presso il **Centro Ricreativo (COLONIA)** in Via Val Di Porto 42 a Trezzo **dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 17.00** e comunque per il 1° turno entro il 24 maggio; per il 2° turno entro il 15 giugno; per il 3° turno entro il 6 luglio e per il 4° turno entro il 3 agosto (sempre in Colonia). **Oltre queste date la retta verrà maggiorata del 10%**

MODALITÀ DI PAGAMENTO E ORARI

- Con assegno, bancomat e carta di credito
- All'iscrizione si versano **Euro 120,00 (non rimborsabili)** quale acconto per ogni turno
- Il saldo di ciascun turno dovrà essere effettuato, entro la seconda settimana di frequenza del turno, presso la **Segreteria del Centro Ricreativo (Colonia)**
nei seguenti giorni e orari: martedì, giovedì e venerdì dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 17.00; sabato dalle ore 9.30 alle ore 12.00

DOCUMENTI

La domanda dovrà essere corredata, all'atto dell'iscrizione:

- da **CERTIFICATO MEDICO** in caso di particolari allergie a medicinali e/o alimenti
- da fotocopia del **CODICE FISCALE** del genitore firmatario

OPEN DAY-COLONIA APERTA

4-5, 11-12 e 18 maggio

**In occasione delle iscrizioni saranno presentate
le attività ESTATE 2019. Vi aspettiamo numerosi!**



FONDAZIONE
OPERA PIA
SAN BENEDETTO



COLONIA SAN BENEDETTO Trezzo sull'Adda 2019

1° TURNO
DA 10/6
A 29/6

2° TURNO
DA 1/7
A 20/7

3° TURNO
DA 22/7
A 10/8

4° TURNO
DA 19/8
A 7/9



PER INFO: tel. 02 90 90 069 - e-mail: colonia@operapiatrezzo.it

www.operapiatrezzo.it

NEL PERIODO ESTIVO IL CENTRO RICREATIVO SAN BENEDETTO OFFRE AI BAMBINI/RAGAZZI MOMENTI DI SVAGO E DI SOCIALIZZAZIONE IN UN AMBIENTE PROTETTO, SERENO E ACCOGLIENTE



- INDUMENTI**
(con etichette identificative)
- 2 costumi da bagno
 - 1 salviettone
 - 1 accappatoio
 - 1 cuffia
 - 1 ricambio maglia intima
 - 1 felpa o maglione
 - 1 cappello (obbligatorio)
 - 1 paio di ciabatte

NOTA BENE: non portare merendine, bibite, oggetti preziosi, maschere per piscine, cellulari, giochi di valore e giochi elettronici di qualsiasi specie. Si declina ogni responsabilità

PERSONALE
La gestione educativa dei ragazzi è affidata anche quest'anno a Pepita Onlus e al suo staff di cinque professioniste altamente qualificate (educatrici, pedagogiste, artiste, psicologhe e drammaterapeutiche). Coordineranno assistenti maggiorenti in regola col "certificato penale antipedofilia" (come previsto dal DLGS 39-2014). I bagnini sono muniti di regolare brevetto. L'infermeria (attiva tutti i giorni e per tutta la durata della Colonia) è gestita da personale infermieristico qualificato, sotto presidio medico fornito da "Croce Azzurra-Trezzo". Le pulizie dei locali e degli spazi aperti vengono effettuate tutte le mattine prima dell'arrivo dei ragazzi.

- TRASPORTI**
Il servizio autobus è articolato su due turni con orari
- Mattino: 7.55-8.30
 - Pomeriggio: 17.00-17.30
 - Sabato: 7.55-8.30 / 14.00-14.30
- Alle fermate, cartelli dettagliati sugli orari

SABATO la giornata termina alle ore 14.00

ATTENZIONE: la responsabilità dell'Ente comincia al momento della salita sull'autobus e termina alla discesa dall'autobus

TUTTA UN'ALTRA STORIA

Progetto educativo Estate 2019

Un **viaggio** attraverso i racconti di **ieri, oggi e domani**, facendo rivivere i grandi classici, i miti e i personaggi che nel tempo hanno saputo raccontare, immaginare e migliorare il nostro mondo, fino a crearne uno tutto nostro. Partendo da Leonardo e dalle sue invenzioni, incontreremo in ogni turno alcuni grandi maestri di ogni tempo, in un ideale percorso di scoperta di mondi, lingue, invenzioni, opportunità dove i propri talenti personali siano valorizzati e messi in circolo insieme a quelli di gruppo.

- In particolare, ogni turno vivrà le seguenti esperienze:
- **Io e il mondo:** osserviamo il mondo, ascoltiamo e agiamo i racconti di chi lo ha percorso, lasciandoci interrogare sul nostro rapporto con l'ambiente e provando a usare, riusare e trasformare ciò che ci circonda, avendone cura.
 - **Un mondo di scoperte:** scendiamo in campo e mettiamo in azione, giocando, alcune innovazioni sportive, scientifiche, tecnologiche.
 - **Action:** dal pensiero all'azione, lasciando spazio al nostro lato artistico.

- OBIETTIVI DEL PROGETTO**
- Favorire lo sviluppo delle **capacità** espressivo-comunicative dei ragazzi
 - Sperimentare, potenziare e prendere coscienza dei propri **linguaggi**
 - Attivare atteggiamenti di **ascolto** di sé, degli altri e dello spazio in cui si lavora, sostenendo le **scelte** consapevoli
 - Valorizzare il momento di **scambio** delle esperienze
 - Favorire la **socializzazione**, la **cooperazione** e il lavoro di gruppo
 - Promuovere la **creatività** e le abilità manuali
 - Potenziare le proprie capacità **motorie**
 - Dare vita a opere collettive

METODOLOGIA DI LAVORO
Gli assistenti saranno suddivisi in piccole **equipe** di 3-4 persone, responsabili ciascuna di un'annata specifica in modo tale che, in qualsiasi momento della giornata (turno piscina o attività), i ragazzi saranno seguiti e avranno una figura di riferimento a loro dedicata. Questa nuova modalità permetterà di proporre **attività diversificate**, in linea con le esigenze di ciascuno, che saranno scelte quotidianamente dai ragazzi stessi (protagonismo giovanile).

- LA GIORNATA TIPO**
- Accoglienza e suddivisione nei gruppi (bans e time sheet programm)
 - Attività ludico-motorie (giochi di gruppo, mindfulness)
 - Attività sportive (calcio, pallavolo, basket, tennis, karate, canoa...)
 - Laboratori manuali e creativi (manipolazione e trasformazione di materiali vari)
 - Laboratori espressivi (danza, musica, teatro)
 - Bagno in piscina (turni al mattino e al pomeriggio).
- La **giornata** avrà ritmi adeguati all'età dei ragazzi per cui, in aggiunta alle attività strutturate, sono previsti momenti di **gioco libero e svago**, sempre sotto la sorveglianza del personale educativo preposto.

Le esperienze sono adatte a **persone con disabilità**. La loro presenza non sarà motivo di esclusione, ma costituirà una vera opportunità per le proposte quotidiane, e si lavorerà singolarmente su ciascuno di loro, per permettere una maggiore inclusione nel gruppo.

A conclusione di ogni turno apriremo la colonia per un momento celebrativo, da vivere tutti insieme, per **far festa** e ripercorrere i momenti più significativi delle tre settimane coinvolgendo anche le **famiglie**.