

LA NUOVA STAGIONE - 2011/2012

di Paolo Cacciuttolo

Quattro anni sono un bel tratto di strada, un cammino che PQP però non ha percorso da sola. Accanto a noi i nostri soci, un numero che è cresciuto con noi e che con noi ha condiviso quest'esperienza tanto significativa nel contesto del nostro quartiere Parco Leonardo. A questi nostri soci, così come ai nostri sostenitori che ci hanno accompagnato fin qui con la loro presenza e la loro competenza, va la nostra profonda gratitudine. Con tutti loro vogliamo condividere i nostri progetti proponendo una nuova stagione nella quale s'intrecciano in bell'evidenza i diversi motivi, che hanno fatto la "storia" della nostra Associazione. Per primo le esigenze nella scelta dei programmi, un ventaglio di proposte che cerca di accontentare la maggior parte della domanda. Così anche nel cartellone 2011/2012 ci sono new entry (a cominciare dall'inaugurale Mini Club che sarà la chicca della



stagione), manifestazioni sportive, formazione, e naturalmente il repertorio base indispensabile e immancabile. A presentarli e condurli per noi saranno istruttori (ed ecco il secondo motivo) a cui va tutta la nostra stima ed affetto (Barbara, Ilaria, Italia, Manuela, Massimo, Marcello, Michela, Stefano, Vincenzina, Federica, citando qua e là nello scorrere il programma della stagione). Infine (ed ecco il terzo motivo), il desiderio di voler sviluppare dei progetti per il nostro quartiere che possano migliorare la convivenza culturale e sportiva, offrendo momenti di scambio e conoscenza reciproca fra gli abitanti di Parco Leonardo. All'interno del foglio, tutte le informazioni tecniche relative ai corsi. Buon divertimento!

L'AUTOCONTROLLO

di Italia Amati

"La rabbia spegne la luce della ragione. Nell'esaminare una questione importante si dovrebbe essere sereni, pacati e calmi". (Robert Green Ingersoll)



Quando nel cuore infuria la tempesta, fermati e aspetta il ritorno del sole!

Oggi come oggi e soprattutto nelle società occidentali, è piuttosto difficile parlare di autocontrollo. Spesso assistiamo a scene nelle quali basta una sciocchezza per osservare la gente dare in escandescenze e perdere davvero il controllo fino a manifestare scoppi improvvisi di rabbia. La calma, come direbbe mia nonna, è ormai una virtù d'altri tempi. È vero che le emozioni sono l'essenza delle esperienze umane e senza la capacità di emozionarsi, la vita non avrebbe né calore né spessore, però è altrettanto vero che le emozioni senza controllo sono come cavalli senza briglie: non riescono a condurci in nessun luogo da noi desiderato e possono addirittura farci correre gravi rischi. Infatti, raggiungere l'autocontrollo significa essere capaci di poter "scegliere" come comportarsi nelle varie circostanze anziché divenire preda dei propri impulsi ed emozioni. Un individuo dotato di autocontrollo è in grado, in una situazione che suscita in lui forti emozioni, di fermarsi e di valutare le conseguenze dei comportamenti che vorrebbe mettere in atto in quel momento; dopodiché deciderà come agire. È evidente come questa capacità costituisca una risorsa fondamentale nella vita di ogni persona. Innanzitutto evita di "mettersi nei guai" ogni qual volta ci sentiamo in collera per qualcosa – pensiamo a quante volte avremmo dovuto pagare delle gravi conseguenze se avessimo agito seguendo soltanto l'impulso del momento – e poi semplicemente ci permette di convivere in maniera serena con altre

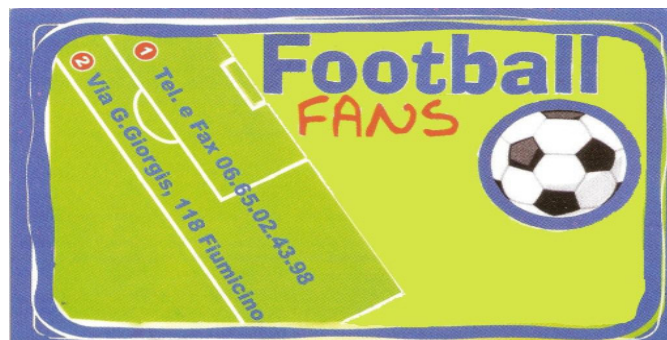
**Essere superstiziosi è da ignoranti,
ma non esserlo porta male.**

Eduardo De Filippo

timecity
casino'

bowling
newslot
videogames

scommesse sportive
biliardi
discobar
timebingo



persone, ci consente di stabilire e mantenere dei legami, che altrimenti potrebbero andare distrutti ogni qualvolta qualcosa nella relazione ci arrechi disturbo. Come potenziare allora l'autocontrollo proprio nel momento in cui se ne ha più bisogno? Ovviamente ci sono delle strategie che possono potenziare questa eccezionale qualità, ma le tecniche e i metodi non sono sufficienti occorre un'educazione al controllo di sé e alla calma. Il primo modo in cui possiamo insegnare l'autocontrollo alle nuove generazioni è con l'esempio. Se noi stessi siamo in grado di non dare in escandescenze anche nelle situazioni più difficili, se riusciamo a fare una pausa e riusciamo a soffermarci sulle conseguenze che certi nostri comportamenti possono avere sull'ambiente, metà del lavoro è fatto. Se un individuo, nel suo ambiente familiare, ha appreso attraverso l'esempio ad auto-controllarsi, sarà in grado in qualsiasi situazione, critica o meno, di fermarsi prima di agire e di pensare a ciò che sta per fare. Premesso che l'autocontrollo è una risorsa che si apprende per modellamento (per imitazione), esistono comunque delle strategie che possono potenziarne gli effetti. Eccole illustrate qui di seguito:

- 1. IL RILASSAMENTO.** È un allenamento mentale straordinario che una volta appreso serve a recuperare energie, alleviare tensioni e migliorare l'autocontrollo. Se riusciamo a coltivarla con costanza possiamo ritrovarci tra le mani uno strumento di benessere veramente efficace.
- 2. LA RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE.** Anche respirare con la cognizione di farlo influenza positivamente l'autocontrollo. Il respiro è strettamente connesso con lo stato mentale. Quando la nostra mente è agitata anche la respirazione è disturbata, mentre se la mente è calma lo è anche il nostro modo di respirare. Fare due o tre volte al giorno esercizi di respirazione consapevole (o profonda, o addominale) genera una sorprendente capacità di autocontrollo oltre ad essere una sana abitudine.
- 3. LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA.** Imparare a riconoscere le emozioni, a modularle e a guidarle in senso costruttivo è fondamentale per l'autocontrollo. Ciò non significa che dobbiamo soffocare le nostre emozioni, cosa del resto impossibile, bensì essere capaci di controllarle ed esprimerle in modo appropriato. Ogni volta che viviamo un'emozione, cerchiamo di identificarla con il giusto nome (rabbia, paura, tristezza, gioia, ...), di valutarne l'intensità e di prendere consapevolezza delle nostre modalità di reazione (per esempio, se sentiamo la rabbia, come reagiamo? Come la manifestiamo? Implodiamo? Alziamo la voce? Arrossiamo? Stringiamo i pugni? ...). È importante che ciascuno di noi riconosca quando un'emozione è inadeguata. Le emozioni senza controllo sono come dei vascelli senza timone: ci portano alla deriva. Le emozioni hanno una funzione ben precisa nel mantenimento dell'equilibrio, non sono mai inutili, ma in certe circostanze possono essere controproducenti, in particolare quando sono sproporzionate rispetto allo stimolo che le ha generate (elevata intensità, durata eccessiva), oppure si ripercuotono in modo esagerato sulle nostre attività e sulle nostre relazioni. In questi casi ci dobbiamo impegnare, in primo luogo, a prevenirle, riconoscendo ed evitando le cause scatenanti, mentre in seconda battuta dobbiamo

addestrarci a contenerle, frenandone gli eccessi nei limiti dell'accettabilità. A questo riguardo ci può aiutare un semplice esercizio: prima di reagire, quando ci assale un'emozione, contiamo fino a tre, facciamo un profondo respiro e pensiamo alla parola "autocontrollo".

FESTE DI COMPLEANNO... NUOVE, DIVERTENTI, STIMOLANTI, CREATIVE

di Stefano Ferrone

L'organizzazione di una festa richiede tempo e fatica e spesso, tra lavoro e problemi quotidiani, il tempo che rimane è poco, per questo riceviamo spesso richieste per consigli su come organizzare una festa di compleanno; con questo articolo speriamo di accontentarvi.

Feste di Compleanno



Quando i bambini compiono gli anni è una gran gioia che va allietata con una giusta festa di compleanno in cui tutti gli amichetti del festeggiato o della festeggiata, si incontrano potendosi divertire insieme, liberamente. Organizzare una buona festa di compleanno è importante

se si vogliono stupire i bambini che di natura sono molto esigenti ma che allo stesso tempo si divertono e molto con i giochi più semplici. Occorre molta fantasia, certo, ma anche tanta pazienza, perché bisogna capire cosa piace fare ai piccoli e bisogna stare molto attenti ad aspetti propriamente organizzativi e di sicurezza.

L'Associazione PqP vi offre così l'opportunità di organizzare un' **INDIMENTICABILE FESTA DI COMPLEANNO** per il vostro bambino, individuando la struttura e gli spazi idonei allo svolgimento della festa, in funzione delle esigenze del festeggiato.

E se non avete tempo per organizzare tutto nei minimi particolari?

POTETE AFFIDARE A NOI L'ORGANIZZAZIONE COMPLETA DELL'EVENTO. In che modo?

- Con il **CATERING**: prodotti genuini, di qualità e porzioni abbondanti. È garantita creatività, originalità e colore nei buffet.
- Con l'**ANIMAZIONE**: i nostri animatori professionisti faranno divertire tutti i bambini in modo originale, ordinato e coinvolgente. I bambini hanno caratteri diversi, dai più vivaci ai più introversi e l'animatore, che ha nel suo repertorio una vastissima quantità di giochi, saprà come affascinarli e divertirli. Giochi a squadra, giochi musicali, baby dance.
- Con **ALLESTIMENTI COREOGRAFICI**: la nostra sala potrà essere allestita con festoni, colonne di palloncini, fiori appesi, archi coloratissimi.
- Con **TORTE A TEMA** che conquisteranno bambini e genitori. Sarete voi o il vostro bambino a scegliere il personaggio preferito.

- Con CD FOTOGRAFICO: foto che immortalano momenti da ricordare racchiusi in musica originale ed un simpatico montaggio, proprio come piace ai bambini! Una sigla d'apertura ed una di chiusura renderà il cd unico ed indimenticabile.
- Con SCONTI PER GLI INVITATI. Chi prenoterà durante una festa, come invitato, avrà diritto a sconti ed agevolazioni! L'organizzazione ed il divertimento sono assicurati! "Passaparola"!

MINI PQP CLUB – BABY PARCO LEONARDO!

di Italia Amati, Michela Mescolotto e Cristina Umbro

Dopo la bellissima esperienza avuta con il nostro Centro Estivo nell'estate appena trascorsa, assieme a tutto lo staff che ha lavorato a tale progetto, si è pensato di proporre per l'inverno che verrà un'iniziativa simile, ossia promuovere ed avviare il servizio "Mini PqP Club" rivolto ai bambini del quartiere Parco Leonardo, soci dell'Associazione. La nostra iniziativa ha come obiettivo primario l'intrattenimento educativo, ricreativo e ludico dei piccoli soci PqP nei giorni del week-end. Il servizio è rivolto ai bambini di età compresa tra i 3 e i 10 anni. Sarà prevista, in funzione delle varie afferenze,



la divisione per fasce di età al fine di organizzare interventi più adeguati. Il "Mini PqP Club" prevede soprattutto attività ludiche e di laboratorio che permetteranno ai bambini di scaricare

le tensioni accumulate durante la settimana e di recuperare le energie personali. L'idea che guida il nostro progetto è che il gioco (di movimento, di gruppo e di tipo ludico/motorio) sia l'ambito più importante e più naturale entro il quale i bambini possano crescere armoniosamente, sia come individui, sia come soggetti in relazione ad altri. Il gioco, infatti, permette di agire e interagire in uno spazio protetto, senza tensioni o timori, imparando a gestire relazioni e a confrontarsi con le proprie capacità e difficoltà. Inoltre, saranno organizzate attività di laboratorio con l'obiettivo di ampliare nei bambini le possibilità e i mezzi di esplorazione del sé e del mondo esterno. Il laboratorio, infatti, si pone come uno spazio creativo e di gioco, in cui il bambino ha la possibilità di esserci nella propria totalità; di esporsi, grazie ad un clima accogliente, empatico e rassicurante; di esprimere con movimenti, forme e colori emozioni che ancora non riesce a comunicare con le parole; e di conoscere gli altri in un modo nuovo. Il momento di discussione in gruppo che conclude i laboratori, permette di riportare su un piano di realtà le sensazioni, le immagini e le emozioni contattate. La circolazione delle osservazioni tra i bambini, ossia il feedback, è un elemento importante di scambio e di arricchimento dell'esperienza: riuscire

a sganciarsi dal proprio lavoro appena concluso per accogliere il significato e il valore del contributo dell'altro costituisce un passaggio significativo nello sviluppo della capacità di ascolto e di decentramento. Allo stesso modo sentire la curiosità dei compagni verso il proprio lavoro è un forte stimolo all'autoaccettazione, all'autoaffermazione e alla fiducia nelle proprie capacità.

Per i bambini, dunque, la partecipazione al nostro servizio potrà:

- favorire la socializzazione e l'instaurarsi di proficui rapporti interpersonali con i coetanei e con gli adulti;
- concorrere con una serie di attività integrative ad ampliare le loro conoscenze;
- consentire di sperimentare il gioco come strumento di comunicazione, di socializzazione, di conoscenza, favorendo l'interazione e la relazione fra bambini di età diversa e fra bambini e adulti;
- stimolare la creatività, la logica, l'espressione delle proprie emozioni e la capacità di stare in gruppo.

Durante le attività ludiche ed i laboratori espressivi i bambini potranno condividere spazi opportunamente organizzati ed esperienze che faciliteranno e promuoveranno la socializzazione e lo sviluppo psicofisico nel rispetto dei tempi e delle caratteristiche individuali di ciascuno. La programmazione educativa prevista nel progetto "Mini PqP Club" investe le capacità logiche, linguistiche, creative e motorie affinché il bambino possa sperimentare ed esprimersi, insieme ai compagni, attraverso molteplici attività proposte nelle attività ludiche e nei laboratori. E allora piccoli soci PqP, non perdetevi quest'occasione! Vi aspettiamo numerosi!

PQP SERVICE

Associazione PourQuoi Pas



Se cerchi un professionista serio ed affidabile che possa effettuare lavori o servizi dedicati a te e/o alla tua famiglia, allora, potrai rivolgerti a PQP SERVICE, che sta selezionando per tutti i soci, professionisti in grado di fornire la propria consulenza a costi ben definiti ed alta affidabilità.

Potrai richiedere il supporto di PQP per i seguenti ambiti:

- Assistenza Caldaie;
- Assistenza PC;
- Organizzazione feste di compleanno per piccini;
- Assistenza sistemi di allarme e videosorveglianza;
- ed altro ancora...

Per usufruire dei nostri servizi puoi contattarci all'indirizzo info@pqpclub.it

i PER CONTATTARE PQP
info@pqpclub.it

Se vuoi ricevere ulteriori informazioni visita il nostro sito www.pqpclub.it e registrati alla newsletter per scoprire tutte le iniziative in corso e future.

Se intendi invece collaborare attivamente con noi, hai nuove idee e/o progetti contattaci indicando la tua preferenza tra sport, formazione, cultura, foglio informativo & web, convenzioni

e/o affiliazioni, insieme tutto si può realizzare!

Ricordiamo ai nostri soci di consultare spesso le convenzioni a loro dedicate sul nostro sito (<http://www.pqpclub.it/convenzioni/>) perchè è sempre in progress.

Nella sezione "Contatti" trovi tutti i nostri riferimenti.
A presto!



PQP - INSIEME



Palestra di Via Copenaghen - CORSI SPORTIVI STAGIONE 2011/2012

| Gag | | Minibasket (5/6-8 anni 1° gruppo; 9-11/12 anni 2° gruppo) | | Basket OPEN | |
|---------------|------------------------|---|--|-------------|------------------------|
| Giorni | Lun./Mer. | Giorni | Mar./Ven. | Giorni | Sab./Dom. |
| Orari | 20.30-21.30 | Orari | 16.30-17.30 (5/6-8 anni); 17.30-18.30 (9-11/12 anni) | Orari | 18.30-19.30 |
| Lezione prova | Mer. 21 set. ore 20.30 | Lezione prova | Ven. 23 e mar. 27 sett. ore 16.30 1° gruppo; 17.30 2° gruppo | 1° Incontro | Sab. 24 set. Ore 18.30 |
| Istruttore | Barbara | Istruttore | Federica | Istruttore | OPEN |

| Pilates | | Volley Amatoriale Misto | | Miniclub | |
|---------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------|-------------------------|
| Giorni | Lun./Mer. | Giorni | Mar./Gio. | Giorni | Sab./Dom. |
| Orari | 21.30-22.30 | Orari | 20.30-22.30 | Orari | 16.30-18.30 |
| Lezione prova | Lun. 26 set. ore 21.30 | Lezione prova | Gio. 22 e mar. 27 sett. ore 20.30 | Lezione prova | Sab. 24 sett. Ore 16.30 |
| Istruttore | Barbara | Istruttore | Marcello | Istruttore | Michela |

Scuola G.B.Grassi Via Varsavia - CORSI FORMAZIONE STAGIONE 2011/2012

| Comunicazione efficace | | Autostima - incontro singolo | | Autostima - incontro singolo | |
|------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------|
| Giorni | Giovedì | Giorni | sabato 01 ottobre | Giorni | sabato 12 novembre |
| Orari | 19.00-21.00 | Orari | 10.00 - 17.30 | Orari | 10.00 - 17.30 |
| Lezione prova | Gio. 29 sett. ore 19.00 | Lezione prova | n.a. | Lezione prova | n.a. |
| Formatore | dr.ssa Italia Amati | Formatore | dr.ssa Italia Amati | Formatore | dr.ssa Italia Amati |

| Inglese | | Spagnolo | | Francese | |
|---------------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|
| Giorni | <i>In programmazione</i> | Giorni | <i>In programmazione</i> | Giorni | <i>In programmazione</i> |
| Orari | | | | | |
| Lezione prova | | | | | |
| Formatore | | | | | |

Scuola G.B.Grassi Via Varsavia - CORSI SPORTIVI STAGIONE 2011/2012

| Danza 8-13 anni | | Salsa Liv. Base | | Posturale | |
|-----------------|------------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------|------------------------------|
| Giorni | Lun./Mer. | Giorni | Lunedì | Giorni | Mercoledì |
| Orari | 16.45-18.00 | Orari | 19.00-20.30 | Orari | 18.30-19.30 |
| Lezione prova | Mec. 21 e 28 sett. ore 17.00 | Lezione prova | Lun. 26 sett. ore 19.30-20.30 | Lezione prova | Mer. 21 e 28 sett. ore 18.30 |
| Istruttore | Stefano | Istruttore | Massimo | Istruttore | Vincenzina |

| Danza 4-7 anni | | Salsa Liv. Intermedio | | Danza del Ventre | |
|----------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------|
| Giorni | Mar./Gio. | Giorni | Lunedì | Giorni | Martedì |
| Orari | 17.00-18.00 | Orari | 20.30-22.00 | Orari | 18.30-20.00 |
| Lezione prova | Gio. 22 e 29 sett. ore 17.00 | Lezione prova | Lun. 26 sett. ore 20.30-21.30 | Lezione prova | Mar. 27 sett. ore 18.30 |
| Istruttore | Stefano | Istruttore | Massimo | Istruttore | Ilaria |

| Tai chi chuan | | Yoga | | Tango Argentino | |
|---------------|---------------------|---------------|------------------------------|-----------------|--------------------------|
| Giorni | Lun. | Giorni | Mar./Gio. | Giorni | <i>In programmazione</i> |
| Orari | 19.30-21.00 | Orari | 19.30-21.00 | Orari | |
| Lezione prova | lunedì 26 ore 19.00 | Lezione prova | Gio. 22 e 29 sett. ore 19.30 | Lezione prova | |
| Istruttore | Donato | Istruttore | Manuela | Istruttore | |