



Estiu en Família

JUNY - SETEMBRE 2015

- Jocs
- Programació municipal
- Escapades d'estiu
- Gastronomia estiuenca
- Consells
- I més...

SOS, vacances d'estiu!

Amb l'estiu arriben les vacances dels xiquets i xiquetes, que passen més de dos mesos sense escola i experimenten un canvi molt brusc: d'horaris pautats i estrictes a una quantitat d'hores lliures que, de vegades, no saben aprofitar.

Cada vegada són més les famílies que, per qüestions de conciliació familiar i laboral, opten per apuntar els menuts a les escoles d'estiu o tallers que ofereix la ciutat. És una molt bona opció per



Voleu fer activitats estiuenques en família i necessiteu idees? Feu un colp d'ull al nostre butlletí!

ocupar part d'eixe temps lliure amb activitats variades i entretingudes, ja que sovint estes escoles d'estiu incorporen excursions, eixides a la piscina, esports, jocs a l'aire lliure, etc.

Això no obstant, si els vostres fills i filles no acudixen a estos tallers o necessiteu més idees per a les vesprades en família, des del departament d'Educació i Infància vos presentem el butlletí d'estiu de l'Escola de Pares. Amb este butlletí volem donar-vos idees i alternatives a l'oci consumista, ben a prop i sense gastar molt, aprofitant els paratges naturals que tenim a dos passos d'ací i els espais municipals, de tots i totes.

Què podem fer en Alzira?

CASA DE LA CULTURA

PISCINA MUNICIPAL

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

MUMA

BIBLIOTECA MUNICIPAL

GRAN TEATRE

FESTES DE SANT BERNAT

I més! Tot a la pàgina 4

Jocs perfectes per a l'estiu

El joc a l'aire lliure és imprescindible per al desenvolupament de les capacitats físiques i socials dels xiquets i xiquetes. Durant l'estiu, els xiquets poden escapar de la rutina i gaudir del temps lliure (i del bon oratge!). És cert que han d'invertir part del seu temps en fer deures, llegir, vore la tele o jugar a videojocs, clar que sí, però no ens hem d'oblidar de fomentar que isquen al carrer, juguen i practiquen esports. Segons els experts, el joc a l'aire lliure amb altres xiquets de la seua edat té múltiples beneficis:

- Els ajuda a millorar la confiança en ells mateixos i a relacionar-se amb altres xiquets i xiquetes: podran enfrontar-se a pors i inseguretats d'una manera més independent.
- Fa que aprenguen habilitats socials i de cooperació: podran adquirir valors com ara compartir, guanyar i perdre, negociar i cedir.
- Afavorix l'exercici físic: corren, salten, s'amaguen, interactuen...
- I fa que s'estimule també la seua imaginació: als xiquets els encanta inventar nous jocs i fantasies, imagineu quines aventures viuran amb un grup de xiquets de la seua edat!

Jocs

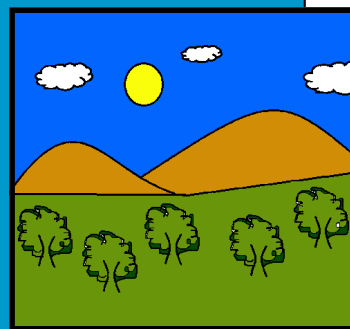
A LA PISCINA: curses de natació, jocs amb pilota, el joc del tauró, salts artístics des de la vora de la piscina, colxonetes i flotadors.

A LA PLATJA: jugar amb les pales o la pilota, fer castells d'arena, buscar la petxina més bonica, 3 en ratlla en l'arena.

A LA MUNTANYA: buscar flors o bitxos, fer torres de pedretes, "veo, veo" en la natura, jugar al "escondite", guerra d'aigua!

AL PARC: jocs amb pilota, pistoletes d'aigua, curses de patinets, ...

El millor és deixar que siguen ells els qui inicien els jocs, tot i que els podem donar idees. Com vorem a l'apartat de "Consells", hem d'anar amb molt de compte, sobretot als llocs a l'aire lliure, on hi haja molts xiquets i aigua.



Jocs tradicionals

Fitxes de la Generalitat
Valenciana

LA BÚSQUEDA DEL TESOR

De segur que els vostres fills i filles han imaginat alguna vegada que són pirates i lluiten per aconseguir tresors i per defensar el seu vaixell.

Este joc requerix una miqueta de preparació i té infinites variants, ací vos en proposem una:

1. Amaga un tresor (unes llepolies, uns diners, llibres d'aventures...) en una caixa en algun lloc de la casa.
2. Prepara pistes en paper sobre la localització del tresor (o pistes falses que els duguen a llocs on hi haurà noves pistes). Deixa-les per la casa, en llocs més o menys visibles.
3. Inventa el principi d'una història de pirates:

“El malvat compte Capdeceba va amagar fa 100 anys el més valuós dels tresors, el Cofre del Sol, perquè el perseguien els pirates del Marenyet. Els valents pirates mai van arribar a trobar el cofre i hui els seus rebesnéts han trobat un mapa que potser els ajudarà a recuperar-lo...”

(Feu servir la imaginació, els encantarà!).

4. Fes que hagen de passar proves curtes per tal d'aconseguir noves pistes (un joc de cartes, parar la taula, inclús fer una pàgina de deures!). És important que la prova sempre vaja associada a la història, que siga un dia de pirates per a tota la família!

Este joc és perfecte per les hores en què fa massa calor per estar al carrer, s'ho passaran d'allò més bé! Amb dos o més xiquets, el joc serà encara més divertit.

Exemples de pistes:

- El lloc on, encara que siga estiu, és hivern (congelador)
- El perfum dels pirates valents (botella de colònia)
- Baix del tron del rei dels pirates (cadira on s'asseu el xiquet/a)
- El millor amic d'un pirata (al collar o gàbia de la mascota de la casa)

Cuidar les plantes i pintar tests

Podem aprofitar dies en els xalets i apartaments per introduir els més menuts en el món de la jardineria, de segur que estaran encantats en poder ajudar-nos amb estes feines: plantar una llavor, regar les plantes, podar-les, canviar-les a un test més gran si cal o abonar-les, per exemple. Són tasques que permeten els xiquets i xiquetes fomentar la seua independència i responsabilitat, al cap i a la fi tenen un ésser viu al seu càrrec.

A més a més, podem fer manualitats amb ells al voltant del nostre jardí o terrat, els farà sentir encara més estima cap a les plantetes i flors.

Només amb pintura i pinzell (fins i tot amb retoladors, segons el tipus de test) podem fer dissenys tan bonics i colorits com estos:



Programació municipal

ESCOLA D'ESTIU (1-31 de juliol)

Xiquets d'Infantil i Primària

CEIP Lluís Vives

Inscripcions: del 8 al 19 de juny al CIJ (Casa de la Cultura)



OCI ALTERNATIU (del 5 de juny al 25 de juliol)

Jóvens a partir de 12 anys

5, 12, 19 i 26 de juny, de 20.30 a 22.30 h, **Teatre-Musical**, a la Casa de la Cultura.

13 de juny, de 20.30 a 22.30 h, **taller de Hip Hop**, a la Casa de la Cultura.

20 de juny, de 20 a 22 h, **taller de Cuina sense pares**, a la Casa de la Cultura.

27 de juny, de 20.30 a 00.30 h, **Nit Esportiva**, al poliesportiu Fontana Mogort.

25 de juliol a les 20.30 h, **taller de DJ** a la Casa de la Cultura.

25 de juliol, de 21.30 a 00.30 h, **sopar de comiat "Lua Party"** a la Casa de la Cultura. Sols cal que porteu l'entrepà i ganes de passar-ho bé.

Al sopar es lliuraran els trofeus dels guanyadors de les Nits Esportives.

CANTES O BALLE?

I Gala. 3 de juliol a les 21.30 h al Gran Teatre.

II Gala. 10 de juliol a les 21.30 h al Gran Teatre.

Els guanyadors i guanyadores actuaran a les festes de Sant Bernat.

TALLERS D'AGOST (4-28 d'agost)

Xiquets i xiquetes de 5 a 10 anys

Casa de la Cultura. De 10.30 h a 13 h

Informació i inscripcions del 27 al 31 de juliol al CIJ (Casa de la Cultura)

CURS DE MONITOR DE TEMPS LLIURE INFANTIL I JUVENIL

Intensiu al mes de juliol

Jóvens a partir de 16 anys

De dilluns a divendres de 9 a 14 h

Més informació al CIJ (Casa de la Cultura)



XXVII ENCONTRE DE TEATRE A L'ESTIU

Del 23 al 27 de juny

Amb la participació d'Engrata, Teatrencompanyia, Lupa Teatre, Escalante, Maduixa Creacions, etc.

FESTIVAL DE BANDES CIUTAT D'ALZIRA 2015

10 de juliol. 22 h. Plaça del Carbó

**FESTIVAL SPANISH BRASS ALZIRA**

Del 30 de juny al 4 de juliol

Amb concerts a l'aire lliure. Més informació a la web municipal i taquilles del Gran Teatre.

MUMA

Exposició "Alzira baix els nostres ulls"

Del 3 al 28 de juny

El MUMA no
tanca en estiu!

I la Biblioteca
tampoc!

Ni la Piscina
Municipal
d'Estiu, clar!

PISCINA COBERTA MUNICIPAL

Cursos de natació (consulta horaris i condicions a la web)

[Per a xiquets i xiquetes](#)

[Per a bebés](#)

PISCINA MUNICIPAL D'ESTIU

Oberta del 20 de juny al 31 d'agost. De dilluns a diumenge d'11 a 20 h.

Consulteu els preus, també hi ha abonaments familiars, mensuals i de 10 sessions.

PISTES ESPORTIVES

[Reserva de pistes en línia](#)

Consulteu horaris i disponibilitat a la web municipal o al personal de les pistes.

**FESTES DE SANT BERNAT**

Del 17 al 23 de juliol

Ja tenim [confirmades algunes de les actuacions](#) i activitats que ompliran de vida els carrers d'Alzira durant les seues festes patronals.

Així i tot, encara haurem d'esperar uns dies més per poder vore la programació completa, podreu consultar-ho, més endavant, a la pàgina web municipal.

Escapades d'estiu

CAMPAMENTS

L'estiu és l'època de l'any perfecta per dur els més menuts de la casa a campaments, granges escola o colònies. Es tracta d'experiències que sovint recordaran durant tota la seua vida: els nous amics del campament, la "supervivència", ser independents i passar unes setmanes lluny de casa són al mateix temps un repte i una aventura per als xiquets i xiquetes.

Si el vostre fill o filla té por d'anar d'acampada, tracteu de motivar-lo i tranquil·litzar-lo. Només serà al principi i, de segur que, amb totes les activitats i nous amics que faran, al final seran els pares els qui més notaran l'absència dels menuts.

Què posar a la motxilla...

Depèn de cada campament i el millor és que pregunteu directament als monitors o organitzadors, però el més important és que el xiquet o xiqueta prepare la seua motxilla junt amb vosaltres. Ha de saber què té dins i on ho té (si, per exemple, ha d'agafar la llanterna, convé que sàpiga en quina butxaca es troba i no haver de regirar-ho tot). A més a més, saber quines són les seues coses l'ajudarà a fer-se'n responsable una vegada en el campament.

Anem a la muntanya?

[Senderisme a la Murta](#)

[Senderisme a la Casella](#)

Revista en línia:

[Destino rural](#)

I FORA D'ALZIRA...

A més dels paratges naturals de la ciutat d'Alzira, dels quals ja hem parlat en butlletins anteriors, hi ha moltíssims paratges naturals a prop, alguns amb embassaments, rius o llacs on passar el dia amb els xiquets i refrescar-se:

- El Llac d'Anna
- L'Assut d'Antella
- L'Hort de Soriano, en Carcaixent
- L'Albufera
- Riu Sellent, en Bolbaite
- Charcos de Quesa
- Pou Clar, en Ontinyent
- Les Fonts de l'Algar, en Callosa d'en Sarrià
- La Font dels Banys, en Montanejos



I COM NO, A LA PLATJA!

Molt a prop de la nostra ciutat tenim platges per a tots els gustos: tranquil·les, freqüentades, urbanes, salvatges, amb restaurants i terrasses, àrees de jocs per als més menuts,...

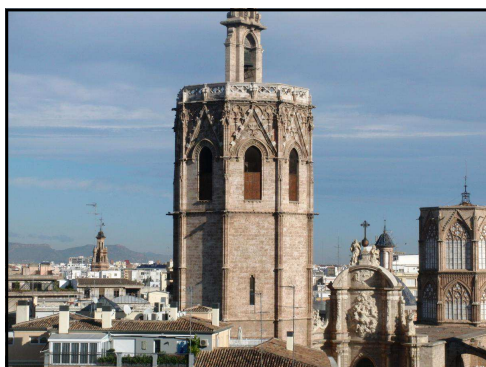
Platges de **Gandia**, amb el seu passeig marítim i infinitat de tendes i paradetes.

Platges de **València**:

- La Devesa, l'única platja salvatge de València, a prop de l'Albufera.
- La Malvarrosa, sempre plena i amb molta oferta turística.

Platges de **Cullera**:

- L'Esollera, tranquil·la i familiar.
- El Marenyet, o El Brosquil d'arena fina i daurada.
- Cap Blanc, on es poden practicar esports aquàtics.



UN DIA A VALÈNCIA

Si tens pensat passar un dia a la ciutat de València amb els teus fills i filles, et recomanem fer un colp d'ull a la pàgina web de Turisme de València, en concret als apartats següents:

“**València amb xiquets**”

“**Ciudad para pequeños turistas**”.

Entreteniment en família

FOMENTA LA LECTURA

Establiu un matí de la setmana per anar a la biblioteca o per llegir en família. La Biblioteca Municipal d'Alzira no tanca en estiu, estarà oberta de 9 a 14 h.

Aproveiteu les possibilitats que ofereix la sala infantil i deixeu que els vostres fills i filles vos conten els seus contes preferits, conteu-los vosaltres algunes històries i gaudiu junts dels llibres, còmics, contes i faules. Que la lectura siga especial i divertida, no sols una obligació de l'escola, depèn de vosaltres.

Recomanacions de la bibliotecària

Fes-te soci i pregunta a la biblioteca!



Primers lectors:

- *Conte de riure, conte de plorar.* Joles Sennell
- *Poemes i cançons de les quatre estacions.* Lola Casas

A partir de 7 anys

- *Quién teme al libro feroz?* Lauren Child
- *Salvador Dalí, pinta'm un somni.* Montse Gisbert
- *La fàbrica de núvols.* Ceseli Jitta
- *Mercedina.* Mercé Viana

A partir de 9 anys

- *La perversa Caputxeta.* Rosa Colom
- *El regne de Kensuke.* Michel Morpungo
- *L'anell de Mides.* Patxi Zubizarreta

A partir d'11 anys

- *Hi ha un nen al lavabo de nenes.* Louis Sachar
- *El son del fuego.* William Nicholson
- *Viernes 13.* Rosa María Colom

A partir de 12 anys

- *La presonera del mag.* Michel Girin
- *MAX.* Miguel Burgas

VIDEOJOCs EDUCATIUS

Aprofita les vacances per jugar amb els teus fills i filles a videojocs. Procura que s'adaptin sempre a les seues edats.

A més a més, en Internet també hi ha portals amb videojocs educatius en línia, ací vos deixem una idea: [Edu 365](#), de la Generalitat de Catalunya. Amb jocs per aprendre jugant.

De segur que al vostre cercador trobeu moltes alternatives per passar una estoneta divertida.

CINE FAMILIAR

Les hores de després de dinar són perfectes per veure una pel·lícula tots junts, a continuació vos recomanem algunes, trieu segons l'edat dels vostres fills i filles. Podeu fer torns per veure qui tria la pel·lícula!

UP (2009)

LOS CHICOS DEL CORO (2004)

WALL-E (2008)

BIG FISH (2003)

BRAVE (2012)

EL GIGANTE DE HIERRO (1999)

BILLY ELLIOT (2000)

TOY STORY (1995)

CHARLY Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATE (2005)

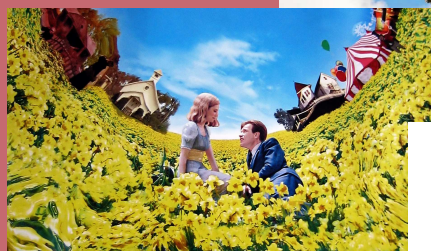
ANTZ (1998)

MULAN (1998)

LA VIDA ES BELLA (1997)

BUSCANDO A NEMO (2003)

EL SHOW DE TRUMAN (1998)



JOCS DE TAULA

Hi ha de molt variats i, cada vegada més, podem trobar les edicions familiars dels jocs de taula més famosos:

Trivial

Pasapalabra

Tabú

Party

Monopoly

Rummy



Atreveix-te amb nous jocs, pregunta a la teua botiga de joguets quin s'adapta millor a la teua família: Catan, La isla prohibida, Carcassonne, Mamma mia, 7 wonders, Diavolo, Jungle Speed, Bang!...

A BALLAR!

Deixeu que els menuts de la casa trien les seues cançons preferides i feu una coreografia tots junts.

Podeu gravar-vos amb el mòbil i després riure mentre vos vegeu a la pantalla!



Si vols buscar el joc o joguet perfecte per als teus fills, passa't per la web [guia AIJU](#), de l'Institut Tecnològic del Producte Infantil i Oci. Ací trobaràs tots els joguets i les seues característiques: informació tècnica, edat recomanada i capacitats que desenvolupa.

A més a més, tenen una [versió infantil](#) de la pàgina web.

Gastronomia estiuenca

Són molts els xiquets que a l'estiu diuen que s'avorrixen als xalets o apartaments, sobretot quan fa massa calor per estar al carrer o no és hora d'anar a nadar. Si després del recull de jocs i d'activitats municipals encara s'han quedat amb ganes de fer coses, en este apartat vos proposem altres idees per entretenir els menuts de la casa: a la cuina!

BATUTS DE FRUITES

Fresquets, sans i deliciosos! Atreviu-vos a combinar fruites: kiwi amb poma, fresa amb taronja i plàtan, meló i síndria... Es poden fer amb iogurt o amb llet, amb sucre o mel, ací teniu un parell d'exemples per inspirar-vos:

Batut de meló:

- 1 meló menut
- 1 iogurt natural
- 1/2 got de llet
- Una culleradeta de mel

Pelem el meló i li llevem totes les llavors, posem en un recipient tota la carn del meló, afegim el iogurt, la llet i la mel i batem amb la batedora fins que quede tot homogeni.

Batut de fresa:

- 400 g de freses
- 1 L de llet
- 100 g de sucre

Llavem bé les freses, llevem les fulles i les tallem a trossets. Posem el sucre per damunt i les deixem reposar 20 minuts a la nevera, perquè l'absorbisquen. Després afegim la llet i batem fins que estiga cremós. Podem passar-lo per un colador per eliminar les llavors de la fresa i afegir-li més sucre al nostre gust.



GRANISSAT DE LLIMA

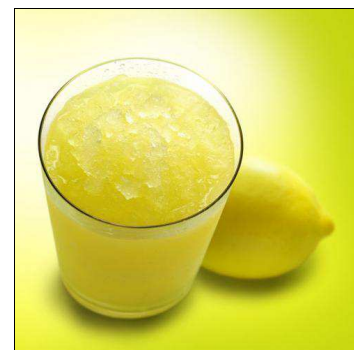
Hi ha alguna cosa més refrescant i fàcil de fer?

- 1 L d'aigua
- 400 g de sucre
- 6 llimes

Espremeu bé el suc de les llimes i mescleu-lo amb l'aigua i el sucre, remeneu per desfer tot el sucre. Poseu-ho al congelador.

Perquè no quede compacte cal que, als 45 minuts ho baregeu bé amb una cullera i després, al cap d'una hora, una altra vegada. D'esta manera quedarà granissat i no congelat del tot.

Si no teniu llimes, podeu fer-ho amb suc de fruites. És la millor manera per fer que els xiquets i xiquetes prenguen fruita, s'hidraten i es refresquen!



BESCUIT DE XOCOLATE

Fàcil i ràpid, els xiquets i xiquetes poden ajudar-vos i decorar el bescuit, els encantarà!

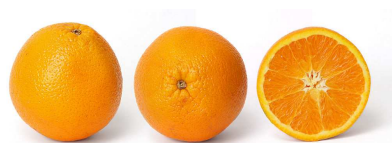


- 4 ous
- 150 mL de llet
- 150 g de galetes Maria
- 150 g de sucre
- 150 g de mantega
- 2 cullerades de Nesquik/Colacao
- 1 sobre de forment

En un bol, tritureu les galetes molt fines, afegiu la mantega desfeta, els ous, el sucre i el forment. Mescleu-ho bé. A banda, mescleu la llet amb el Nesquik i, després, afegiu-ho al bol.

Unfeu un motle alt (la massa pujarà prou) amb mantega i poseu la mescla dins. Després, fiqueu el recipient al microones 8 minuts a màxima potència.

Quan es refrede decoreu el bescuit amb Lacasitos, fideus de colors, ...



I com no, una bona orxata amb fartons i suc de taronja acabadet d'esprémer!

Consells

COMPTE AMB EL SOL

Passar temps a l'aire lliure és tan beneficiós com divertit per als xiquets i xiquetes, però s'ha d'anar amb molt de compte amb els rajos UV, encara que estiguen bronzejats o que sembla que no fa sol. La seua pell és més delicada que la dels adults i ells no són conscients dels riscos a llarg termini que pot ocasionar no anar amb cura amb el sol.

com podem protegir-los la pell?



**12h
17h**

A l'estiu, el sol és molt intens del migdia a les 5 de la vesprada: els xiquets han d'estar a l'ombra durant eixe temps.



**FACTOR
SOLAR
≥ 15**

Heu d'usar crema amb factor de protecció solar 15 o més. Poseu-los-en 20 minuts abans d'estar al sol. Torneu a posar-ne cada 2-3 hores i després d'haver suat molt o d'haver-se banyat.



Protegix-los la pell amb gorres i samarretes encara que estiguen jugant o banyant-se.



No poseu crema solar als xiquets menors de 6 mesos. Han d'estar a l'ombra amb roba.

I AMB L'AIGUA!

Consells per evitar situacions de perill **a la piscina:**

1. És important ensenyar-los a nadar de ben xicotets.
2. El xiquet ha de saber que mai es pot banyar sol, que ha d'avisar a un adult abans.
3. S'ha de vigilar que utilitzen els materials de seguretat (flotadors, suros...)
4. Després de dinar s'han de deixar passar unes hores abans de nadar.
5. S'ha d'entrar a poc a poc a l'aigua, els canvis bruscos de temperatura poden produir marejos i mal de panxa.
6. No s'ha de córrer per la vora de la piscina, és fàcil esvarar-se i fer-se mal.

I a la platja:

1. Comproveu que a la zona on deixeu les tovalles i on els xiquets jugaran, a vora mar, no hi haja vidres ni elements amb els quals es puguin fer mal.
2. Mireu sempre la bandera, no deixeu que es banyen si hi ha bandera groga (ni roja, és clar!).
3. Si és el seu primer bany de l'estiu, comenceu sentats a la vora i entreu poc a poc amb ells, els donarà confiança.
4. Però si vegeu que entren sense por, advertiu-los del perill: no ha de confiar-se massa a la platja.

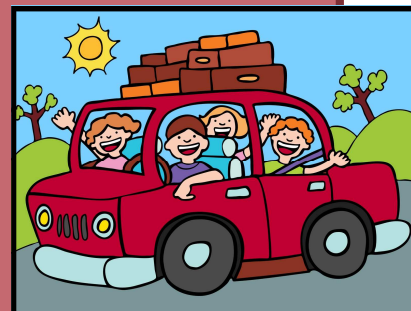


PER FER VIATGES EN COTXE...

- Comproveu que el cotxe es troba en perfectes condicions (rodes unflades, líquid per al parabrises, oli, etc.)
- Deixeu l'equipatge preparat la nit anterior, evitau pressos i nervis d'última hora, gens favorables per conduir.
- Porteu begudes i alguna cosa per menjar, tant per als xiquets com per als majors.
- Guardeu algun joc o sorpresa a la guantera del cotxe, per si els menuts es posen nerviosos.
- Assegureu-vos que les cadiretes dels xiquets van ben fixades.

Per evitar que els xiquets i xiquetes es maregen...

- Feu que mantinguen la mirada fixa a l'horitzó.
- Eviteu que es posen a llegir o a mirar per les finestres laterals.
- Conduïu de manera suau.
- Intenteu que la temperatura dins del cotxe siga agradable.
- Podeu consultar el vostre farmacèutic o farmacèutica sobre els medicaments de prevenció.



SOL I AIGUA: VERTADER O FALS?

No puc cremar-me en un dia nuvolat. ❌

Si porte crema solar, puc prendre el sol tot el temps que vulga. ❌

He d'evitar el sol entre les 12 i les 17 h. ✅

La radiació UV no afecta només a la pell, també als ulls. ✅

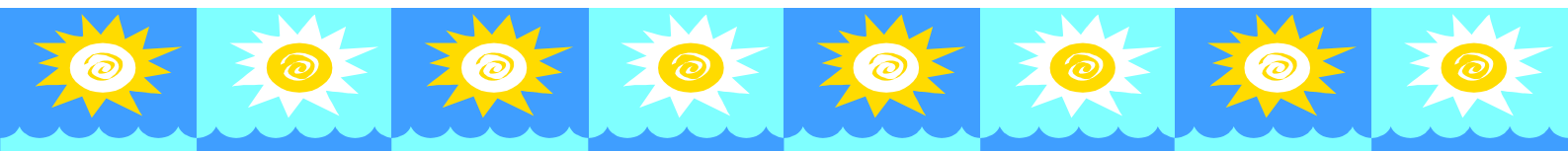
En realitat no passa res si em banyo mentre faig la digestió. ❌

Els efectes negatius de diverses cremades s'acumulen en la pell. ✅

El socorrista és el responsable dels meus fills a la piscina o a la platja. ❌

Els rajos UV es reflecteixen en l'arena i l'aigua i n'augmenta la intensitat. ✅

La protecció solar més econòmica i efectiva és posar-se a l'ombra. ✅





Ajuntament d'Alzira

Departament d'Educació i Infància

c/ Rambla S/N, 2a planta

Telèfon: 96 245 52 21

infancia@alzira.es

educacio@alzira.es

www.alzira.es

Per a qualsevol qüestió o suggeriment, podeu telefonar, fer-nos arribar un correu electrònic a les adreces dels Departaments d'Infància i d'Educació o també per mitjà de la Bústia, a l'apartat d'Infància de la web municipal.

