



ELKI
Bozen · Bolzano



Programma annuale
2023/24

Novità all'Elki

Sempre aggiornati con whatsapp Elki

Vuoi ricevere tutte le informazioni, le notizie e gli aggiornamenti sui corsi Elki, sugli eventi, ecc.?

Allora:

1. **Salva il nostro numero di cellulare 349 3503203 o scansiona il codice QR**
2. Invia un messaggio WhatsApp con il tuo **nome e cognome** e 👍
3. Riceverai **tutte le informazioni importanti** sul tuo cellulare



Puoi anche uscire dal gruppo in qualsiasi momento se non vuoi più ricevere informazioni. Basta inviare un semplice messaggio.



Eltern Kind Zentrum Bolzano VFG

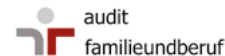
Elki Città
via della Roggia 10
Tel. 0471 981011

Elki Gries
via Fago 58
Tel. 327 1191711



Elki Piani BZ
via Dolomiti 14
Tel. 389 5233338

Elki Mercatino
via Rovigo 2b
Tel. 340 7164978



Ringraziamo per il sostegno



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia



Città di Bolzano
Stadt Bozen



www.elki.bz.it/bozen
bozen@elki.bz.it



ELKI Bozen /
ELKI Bolzano



elki_bozen

Socio della



Netzwerk - Rete

I nostri team



**Collaboratrici
Elki**



Ufficio Elki

Verena Kompatscher
(coordinazione corsi)
Evelyn Pöhl (direzione)
Elisabetta Camisotti (contabilità)



Direttivo Elki

Evi Prieth
Peter Sölva (vice-presidente)
Giorgia Oss (presidente)
Angelika Gamper
Evi Weissenegger

Elki orari di apertura

Elki Città, Gries, Piani BZ

da lunedì a venerdì,
ore 09.00–12.00, 15.00–18.00

Elki mercatino

da martedì a venerdì,
ore 09.00–11.30,
martedì e giovedì
anche ore 15.00–17.30

Dopo le ferie estive riapriamo il

04 settembre 2023

(mercatino Elki 05.09.2023,
Elki Piani BZ 11.09.2023)

Ultimo giorno di apertura Elki 2023/24:

sab, 08.06.2024

(Elki mercatino aperto fino al
28.06.2024)

**I corsi sono sospesi durante le ferie
di scuola.**



Elki Città:
aperto anche
sabato ore
09.00–12.00

Mercatino Elki:
aperto anche
1 sabato al mese
(vedi pagina 9)

Perché diventare socio Elki?

La quota associativa di **25 €** è valida per **tutta la famiglia per anno scolastico** (dal 01.09.2023 al 31.08.2024) e per **tutti i punti di incontro Elki a Bolzano**, anche per il **mercato Elki**.

Per partecipare a uno dei nostri corsi o gruppi aperti, è **necessaria la tessera Elki**.

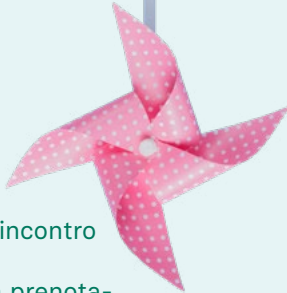
L'Elki è un'associazione e quindi diventare soci è un **sostegno importante!**

I vantaggi in breve:

- ✓ entrata libera ai punti d'incontro e al mercatino
- ✓ assistenza bambini (con prenotazione in anticipo)
- ✓ programma vario di corsi e attività
- ✓ sostegno importante dell'associazione

Privacy

I dati forniti dai soci saranno da noi trattati in conformità all'articolo 30 del Regolamento UE sulla protezione dei dati personali 679/2016 /UE.



Punto d'incontro e assistenza bambini

I genitori

- possono conversare con gli altri e scambiare esperienze
- possono incontrarsi liberamente e senza appuntamento
- possono ricevere suggerimenti e info per la crescita dei bambini
- possono rilassarsi e chiacchierare

I bambini

- possono muoversi in un ambiente sicuro che offre stimoli senza sovraccaricarli
- possono giocare in modo autonomo, senza costrizioni
- imparano a socializzare e fare amicizie
- trovano molto spazio per spontaneità e creatività

Assistenza bambini flessibile:

Prenotatevi presso il rispettivo Elki (1 giorno in anticipo) e affidate il vostro bambino alle nostre collaboratrici. Si prenderanno amorevolmente cura del vostro bambino e voi potrete dedicarvi alle vostre attività in tutta tranquillità. (7 €/ora per bambino, 5 € secondo bambino)

(Prerequisito: il bambino conosce l'Elki ed è capace di stare senza mamma/papà. Info dalle nostre collaboratrici.)



Iscrizione corsi e pagamento

Le quote di partecipazione sono da pagare direttamente all'iscrizione o **al piú tardi entro 8 giorni**.

Anche le iscrizioni ai corsi effettuate per telefono sono **vincolanti**.

In caso di assenze agli incontri, il costo del corso **non può essere rimborsato**.

IT 77 0 08081 11600 0003000 61000

Prego indicare nome del partecipante e corso



Iscrizione corsi dal
05.09.2023 su
bozen@elki.bz.it

Family +
Famiglie con 3 o piú bambini ricevono uno sconto del 10% sul costo dei corsi per bambini

Elki mercatino

Consumo consapevole – Diamo un esempio attivo

Il mercatino Elki é un'iniziativa sociale dell'Elki, riservata ai nostri soci. Troverete una grande scelta di articoli per bébé, abbigliamento bambino 0-12 anni, abbigliamento pré-maman, carrozzine, seggioloni ... Anche tanti giocattoli, libri, tricicli ecc.

- articoli attuali e in buonissimo stato
- grande scelta
- prezzi convenienti

Orari di apertura 2023/24

Da martedì a venerdì
ore 09.00–11.30
martedì e giovedì
ore 15.00–17.30

Anche i seguenti sabati
ore 09.00–11.30:
07.10., 11./25.11., 02.12.2023;
06.04., 04.05.2024



I nostri corsi

**Una bella IDEA:
un BUONO REGALO
per i nostri corsi Elki!**
Info dalle nostre
collaboratrici oppure
presso l'ufficio Elki

Starke Eltern – starke Kinder Genießt euch und eure Kinder

Im Familienalltag gibt es oft Stress-Momente, die Eltern aber auch Kinder an ihre Grenzen bringen. Da kann man schon mal beim Zähneputzen, Anziehen oder bei den Hausaufgaben die Nerven verlieren. Die Folgen können Schreiatacken, Türenknallen oder null Bock auf Schule sein. Ziel ist es, die Beziehungen in der Familie zu stärken, Grenzen und Familienregeln zu überprüfen, altersgerechte Regeln zu vereinbaren und einen besseren Umgang in Konfliktsituationen zu erlernen. **Il corso é tenuto in lingua tedesca.**

Dove: Elki Gries

Quando: lunedì, ore 19.30–22.00

Per chi: genitori, nonni e interessati

Conduce: Elisabeth Kußtatscher, pedagogista sociale

Costi: 73 € per persona, 94 € per coppia

Date corso: 19.02.–25.03.2024 (6 incontri)

In collaborazione con



Aqua Mum

Acquaticità in gravidanza

La meravigliosa leggerezza dell'acqua. L'acqua trasmette alle donne in attesa una piacevole leggerezza e si sentono particolarmente vicine al loro bambino. La schiena e le articolazioni si alleggeriscono, il pavimento pelvico e i muscoli si rafforzano. Tutto ciò ha un effetto positivo sul parto. Anche il bambino beneficia dell'effetto rilassante dell'acqua.

Dove: Piscina coperta Hotel Berger/Val Sarentino

Quando: sabato, ore 10.00–11.00 Uhr (corso 2023)

venerdì, ore 15.00–16.00 Uhr (corsi 2024)

Per chi: donne in gravidanza (dall'inizio alla fine della gravidanza)

Conduce: Anita Runggaldier – ostetrica diplomata

Costi: 145 € per 6 incontri

Date corsi: sab, 21.10.–25.11.2023

ven, 19.01.–23.02.2024, 08.03.–19.04.2024



NOVITÀ!

Yoga in gravidanza

Piú benessere e energia

La gravidanza è il momento ideale per iniziare con lo yoga, perché favorisce un maggiore benessere di mamma e bambino. I vari esercizi preparano il corpo al parto e consentono di rilassarsi a fondo.

Dove: Elki Gries

Quando: martedì, ore 19.15–20.45

Per chi: donne in gravidanza (inizio sempre possibile)

Conduce: Elisabeth Stefaner – maestra di yoga con specializzazione gravidanza

Costi: 13 € per incontri

Date incontri: 03.10.–19.12.2023

05.03.–28.05.2024

(tranne ferie di scuola)

GRUPPO
APERTO



Ginnastica post partum

Benessere per neo-mamme

Nei primi mesi dopo il parto è necessario rinforzare la muscolatura indebolita durante la gravidanza e regolare il tono e la forza muscolare, al fine di prevenire il prolasso uterino con i conseguenti problemi di incontinenza.

Il corso é tenuto in lingua tedesca.

Dove: Elki Città

Quando: sabato, ore 09.30–11.00

Per chi: donne dopo il parto

Conduce: Waltraud Kranebitter – fisioterapista

Costi: 85 € per 6 incontri

Date corsi: 07.10.–18.11.2023

13.01.–17.02.2024

06.04.–18.05.2024



Acquaticità

Divertimento e movimento in acqua calda

Questo corso, molto apprezzato, offre la possibilità di rafforzare la relazione tra genitori e figli. Lo stretto contatto fisico nell'acqua calda, il gioco e il movimento comportano una serie di stimoli positivi per lo sviluppo del bambino.

Dove, quando: martedì mattina: piscina coperta Lido Bolzano
sabato mattina: piscina coperta Hotel Post, Soprabolzano/Renon

Per chi: genitori con bimbi dai 4 mesi in poi

Conducono: maestri di acquaticità diplomati

Costi: Piscina coperta Lido 114 € per 9 incontri
Piscina coperta Hotel Post Viktoria 128 € per 8 incontri

Date corsi: mar, 03.10.2023–05.12.2023 (9x);
12.12.2023–27.02.2024 (9x); 05.03.2024–07.05.2024 (9x)
sab, 07.10.–02.12.2023 (8x);
16.12.–02.03.2024 (8x); 09.03.–11.05.2024 (8x)



Muki

Dammi tempo

Il gruppo di gioco Muki offre a genitori e figli uno scambio di esperienze in un gruppo costante. L'ambito protetto di un gruppo che si ripropone tutte le settimane promuove i primi contatti sociali. I genitori vengono affiancati durante le diverse fasi dello sviluppo del loro bambino. I bambini costruiscono la fiducia nei confronti di altri bimbi della stessa età e rinforzano il senso di appartenenza.

Dove: Elki Gries

Quando: martedì, ore 09.30–11.30

Durata: da ottobre 2023 a maggio 2024

Per chi: bimbi da 1 anno (con genitori)

Conduce: Carmen Seebacher, maestra d'asilo in pensione

Costi: 250 € per anno scolastico
(ott 1ª rata 130 €; feb 2ª rata 120 €)



Gruppi di gioco

Imparare a staccarsi giocando

Nei nostri gruppi di gioco, proposti con successo da tanti anni, al bambino viene data la possibilità di staccarsi dolcemente dai genitori, preparandosi così al meglio per la scuola materna. I bambini compiono esperienze utili all'interno di un gruppo stabile e acquisiscono autonomia, autostima e maturità.

Dove, quando: Elki Città: martedì e/o giovedì

Elki Gries: mercoledì e/o venerdì
ore 09.00–11.30

Durata: da ottobre 2023 a giugno 2024

Per chi: bambini dai 2 anni

Conducono: collaboratrici Elki con lunga esperienza

Costi: 300 € per anno scolastico
(ott 1ª rata 160 €; feb 2ª rata 140 €)



Per una crescita libera

Gruppo genitori bambini Pikler

Questo corso si basa sul concetto pedagogico della pediatra Dr. Emmi Pikler: promuovere l'iniziativa del bambino e sostenere la sua indipendenza. Questo dá al bambino l'importante sensazione di essere accettato e riconosciuto. Il gioco è un momento molto importante, perché il gioco è conoscenza di sé. I genitori scoprono il mondo emozionante che circonda il gioco del loro bambino e imparano ad accompagnarlo con rispetto, meraviglia e fiducia.

Dove: Elki Gries

Quando: lunedì, ore 10.00–11.00

Per chi: bambini dai 4 ai 12 mesi (con genitori)

Conduce: Romy Albasi, pedagoga

Costi: 76 € per 8 incontri

Date corsi: 02.10.2023–27.11.2023

15.01.2024–11.03.2024; 08.04.–03.06.2024

NOVITÀ!



Genitori e figli in musica

La magica valigia musicale

Apriamo insieme la magica valigia della musica e partiamo per un viaggio sonoro nel mondo delle canzoni per bambini. Insieme canteremo, balleremo, ascolteremo... Conosceremo anche strumenti musicali di vario tipo e li proveremo noi stessi. Un magico divertimento musicale garantito!

Dove: Elki Città

Quando: mercoledì, ore 09.30–10.15 oppure 10.30– 11.15
ore 15.30–16.15 oppure 16.30–17.15

Per chi: bebé e bambini fino a 5 anni (con genitori)

Conduce: Florina Ferrarese, pedagoga e terapeuta di musica

Costi: 76 € per 8 incontri

Date corsi: 04.10.–29.11.2023

17.01.–13.03.2024



Danza mamma/bambina*o

Balliamo insieme

I bambini piccoli amano ballare e giocare in movimento insieme ad altri bambini. La danza sviluppa le capacità motorie e contribuisce ad apprendere comportamenti sociali. Rafforza anche la gioia della sperimentazione e é molto divertente.

Il legame tra genitore e figlia*o si rafforza dolcemente.

Dove: Elki Città

Quando: lunedì, ore 16.05–16.50

Per chi: bambini dai 3 anni

Conduce: Leni Torggler, pedagogista di danza creativa

Costi: 105 € per 10 incontri

Date corsi: 02.10.–11.12.2023
15.01.–25.03.2024



Danza creativa

Fantasie di danza

I bambini si divertono un mondo a ballare sulle note di musiche allegre!

La danza aiuta a imparare in modo giocoso la musicalità, l'equilibrio e la coordinazione, sviluppando anche competenze sociali importanti.

I bambini hanno la possibilità di esprimere la loro creatività individuale e spontanea.

Dove: Elki Città

Quando: lunedì, ore 15.10–15.55 (4-5 anni)
ore 17.00–17.45 (5-6 anni)

Per chi: bambini dai 4 anni

Conduce: Leni Torggler, pedagogista di danza

Costi: 105 € per 10 incontri
Date corsi: 02.10.–11.12.2023
15.01.–25.03.2024



Ginnastica per bambini e genitori

Saltare, scivolare, divertirsi

I bambini amano potersi muovere, superare ostacoli, provare cose nuove.

Con tanto divertimento e leggerezza si impara a mantenere l'equilibrio, arrampicarsi, saltare, e tant'altro. Giochi di movimento stimolano la coordinazione e l'abilità dei bambini.

Dove: Elki Gries

Quando: martedì, ore 15.30–16.15

Per chi: bambini dai 2 ai 4 anni

Conduce: Stefania Iannuzzi, maestra di sport

Costi: 95 € per 10 incontri

Date corsi: 03.10.–12.12.2023

16.01.–26.03.2024



Ginnastica per bambini

Io sono capace

Lo sport non soltanto soddisfa il bisogno dei bambini di muoversi, ma promuove anche il loro sviluppo. Attraverso il gioco e le piccole competizioni i bambini rafforzano l'autostima, la fiducia in sé stessi e la coordinazione motoria.

Dove: Elki Piani BZ

Quando: venerdì, ore 15.15–16.00

Per chi: bambini dai 3 anni

Conduce: Manuela Pircher, maestra di sport

Costi: 76 € per 8 incontri

Date corsi: 06.10.–01.12.2023

19.01.–15.03.2024



Löwenherz

Ich pass auf mich auf

Ziel dieses Kurses ist es, die Mädchen in ihrem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken. Dazu gehört auch die Fähigkeit, bewusst NEIN sagen zu können; zu spüren, was einem gut tut und was nicht; zu erlernen, wie weit man eine andere Person an sich heranlassen möchte u.v.m. Spiele, Tipps und Übungen machen den Mädchen Mut und stärken sie.

Il corso é tenuto in lingua tedesca.

Dove: Elki Gries

Quando: mercoledì, ore 15.15–16.15

Per chi: bambine dai 9 ai 12 anni

Conduce: Doris Kaserer, referente dipl. di autodifesa

Costi: 98 € per 6 incontri (incl. 1 incontro per genitori, mercoledì, 27.03.2024)

Date corsi: 06.03.–03.04.2024



Sicuri in bici

Imparare divertendosi

In questo corso di mountain bike, i bambini imparano a conoscere meglio la loro bicicletta, fare esercizi di equilibrio e giochi di abilità. L'allenatore Manuel dará loro consigli su come mantenere una buona presa in bici, prepara percorsi ad ostacoli e li porta a fare piccoli giri sul Lungotalvera.

Dove: campo BMX, Lungotalvera Bolzano, vicino Ponte San Antonio

Quando: venerdì pomeriggio

Per chi: bambini dai 5 ai 7 anni

Conduce: Manuel Klemra, bike guide diplomato

Costi: 60 € per 6 incontri

Date corsi: 06.10.–17.11.2023
05.04.–17.05.2024



Appuntamenti e gruppi aperti



Tempo per me – tempo per noi ... l'Elki lo rende possibile

Passare finalmente una serata tranquilla e rilassante da soli, in due o con amici ...
Le nostre collaboratrici si occupano dei vostri bambini e i piccoli trascorrono una serata divertente con pizza, giochi e allegria.

Dove: Elki Città

Quando: 1 volta al mese (venerdì o sabato sera)

Orario: ore 18.30–20.30

Per chi: bambini dai 4 anni

Costi: 15 € per bambino, 10 € secondo bambino

Info/iscrizione: dalle collaboratrici Elki Città



Bebé Café

Benvenuta nella tua Momunity

Il bebé é arrivato!

Sei felice, ma a volte il soffitto ti cade in testa a casa?

Vieni al nostro Bebé Café, incontra grandi mamme come te e ricevi consigli utili.

Non vediamo l'ora di conoscerti.
Moms unite!

Dove, quando: Elki Gries: lunedì

Elki Città: martedì

Elki Piani BZ: giovedì

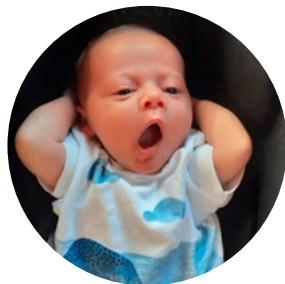
Orario: ore 10.00–11.30

Per chi: mamme con neonati e bebé

Conducono: collaboratrici Elki con esperienza

Costi: offerta libera

Iscrizione: non necessaria



GRUPPO
APERTO



Chiedi ad Amalia ...

Per scambi di esperienza, supporto e consigli sui neonati

Da quando sei diventata mamma, il mondo gira in modo un po' diverso? A parte la pura felicità della maternità, la vita quotidiana con un bambino é spesso piuttosto impegnativa? A volte ti senti sola con le tue domande e cerchi risposte e consigli utili?

Amalia (assistente sanitaria in puericoltura) é al tuo fianco e ti sostiene nelle tue domande e preoccupazioni. Tutto ciò che riguarda l'allattamento, il sonno del bambino, la crescita sana e molto altro ancora. Essere mamma, renderlo più facile insieme!

Dove: Elki Città

Quando: venerdì, ore 16.15–17.45

Per chi: neo genitori con bebé

Conduce: Amalia Poppa, assistente sanitaria diplomata

Costi: 5 € per incontro

Iscrizione: non necessaria

NOVITÀ!



APPUNTAMENTI

Papá all'Elki

Gioco e divertimento con papá

È una nostra particolare intenzione coinvolgere sempre più i papá nell' Elki. Nel gioco e divertimento i bambini vivono assieme ai loro papá momenti nuovi ed emozionanti e sperimentano cosí un legame sempre piú forte e intenso.

I padri sono sempre i benvenuti all' Elki!

In modo particolare abbiamo riservato loro il sabato mattina presso l'Elki Città.

Dove: Elki Città

Quando: sabato mattina

Per chi: papá e bambine*i

Conducono: collaboratrici Elki

Costi: offerta libera

Iscrizione: non necessaria

GRUPPO
APERTO



Snip snap, tagliocapelli

Consigli per il tagliocapelli

Tagli sbarazzini, taglio delle punte dei capelli...
La nostra parrucchiera Evi é lieta di svelarvi consigli e trucchi utili per tagliare i capelli dei piú piccoli.

Elki Gries: martedì 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.2023

16.01., 20.02., 12.03., 16.04., 14.05., 04.06.2024

Elki Piani BZ: mercoledì 20.09., 18.10., 15.11., 13.12.2023

17.01., 21.02., 13.03., 17.04., 15.05., 05.06.2024

Elki Città: giovedì 21.09., 19.10., 16.11., 14.12.2023

18.01., 22.02., 14.03., 18.04., 16.05., 06.06.2024

Orario: ore 15.30–17.30

Costi: 8 € per bambina*o

Iscrizione: dalle collaboratrici Elki



APPUNTAMENTI

Kasperl-Theater

Teatrino delle marionette

Arriva il Kasperl! Insieme ai bambini, Kasperl e i suoi fedeli amici vivono avventure emozionanti e divertenti.

Elki Città, ore 15.30:

giovedì, 05.10., 09.11., 07.12.2023
11.01., 01.02., 07.03., 04.04., 02.05.2024

Elki Gries, ore 15.30:

mercoledì, 18.10., 15.11., 13.12.2023
17.01., 07.02., 13.03., 17.04., 15.05.2024

Elki Piani BZ, ore 16.30 Uhr:

venerdì, 27.10., 24.11., 22.12.2023
26.01., 23.02., 22.03., 19.04., 31.05.2024

Per chi: per bambini dai 2,5 anni

Costi: 4 € per bambina*o

Iscrizione: dalle collaboratrici Elki



Master-Chef

Piccoli grandi cuochi

Poter cucinare con altri bambini della propria età è un vero divertimento! Per i bambini, l'entusiasmo di prepararsi da mangiare da sé è il primo passo verso un'alimentazione sana e equilibrata.

Dove: Elki Piani BZ

Quando: giovedì, 12.10., 16.11., 14.12.2023
18.01., 22.02., 14.03., 11.04., 16.05.2024

Orario: ore 15.30–17.00

Costi: 15 € per incontro

Iscrizione: dalle collaboratrici Elki Piani BZ



Bricolage presso l'Elki

Passa da noi e partecipa

Con il bricolage i bambini si divertono e viene favorita intensamente la loro creatività. Primo obiettivo non sono "prodotti perfetti", quanto la realizzazione di idee proprie e la sperimentazione con materiali e tecniche varie.

Elki Piani BZ: lunedì pomeriggio

Elki Città: mercoledì pomeriggio

Elki Gries: venerdì pomeriggio

Conducono: collaboratrici Elki

Per chi: bambini dai 3 anni

Costi: ev contributo spese materiali

(Il bricolage si svolge a seconda del tempo disponibile)



Evviva il colore

Pitturiamo insieme

Questi incontri mensili offrono ai bambini la possibilità di dipingere in modo creativo su grandi cavaletti. Possono esprimersi attraverso diversi colori e tecniche e acquisire la gioia di trattare la forma e il colore.

Dove: Elki Piani BZ

Quando: giovedì, 19.10., 23.11., 21.12.2023
25.01., 29.02., 21.03., 18.04., 23.05.2024

Orario: ore 15.30–17.00

Costi: 8 € per incontro

Iscrizione: dalle collaboratrici Elki Piani BZ



Elki settimane estive 2024

Tantissimo divertimento e gioco!

L'estate é qui ...

I genitori lavorano e la scuola materna é chiusa. Cosa fare?

Gioco e divertimento alle settimane estive Elki!

Per bambini nati nel **2018, 2019, 2020, 2021**

Info presso ufficio Elki,
www.elki.bz.it/bozen oppure dalle
nostre collaboratrici Elki

Offriamo:

- ✓ Gruppi piccoli
- ✓ quasi 30 anni di esperienza
- ✓ personale scelto con formazione pedagogica
- ✓ supporto multilingue
- ✓ i bambini rimangono in struttura (NON si fanno gite)
- ✓ vasta, sana merenda
- ✓ tanti giochi nel giardino ombreggiato
- ✓ continuitá pedagogica
- ✓ sostegno individuale

