



# Kiwanis Aggiorna

Newsletter per i soci



## **BENEFICI DEL VIVERE ALL'ARIA APERTA**

Ci sentiamo ripetere in continuazione quanto sia importante fare esercizio fisico. Il che è indubbiamente vero, ma ci sono anche effetti benefici che vengono dall'essere circondati dalla natura. Non ci credete? Leggete il primo articolo qui di seguito.

Chiaramente lo stesso vale per i bambini, che poi è la ragione per cui i club Kiwanis di tutto il mondo organizzano campi estivi per bambini, insegnano ai giovani a piantare e crescere l'orto, ad organizzare giornate sportive per famiglie e altre iniziative che ispirano i bimbi ad uscire di casa e giocare all'aperto.

Continuate a leggere per trovare idee per i vostri prossimi progetti all'aria aperta e per le vostre raccolte fondi.



## LA SCIENZA DEL VIVERE ALL'ARIA APERTA

Studi scientifici hanno dimostrato i benefici che l'esercizio all'aria aperta può dare a livello mentale e fisico.

[LEGGI DI PIÙ](#)



\*Foto scattata prima della pandemia di COVID-19.

## 5 IDEE PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA

Quando la noia si fa sentire, è semplice per i bambini mettersi al cellulare, al tablet o davanti alla TV ed è facile per gli adulti lasciarli fare.

[LEGGI DI PIÙ](#)



## LA TERRA È FONTE D'ISPIRAZIONE

Sapevate che esiste una varietà di pomodoro che ha preso il nome dal Kiwanis? Otto club Kiwanis hanno sviluppato iniziative per progetti di service e raccolte fondi ispirandosi alla terra ed ai suoi frutti.

[LEGGI DI PIÙ](#)



## IN CAMPI ESTIVI COL KIWANIS

La vita dei campi estivi dà ai bambini la libertà di essere se stessi; al contempo offre loro lezioni di vita, opportunità di leadership, lavoro di gruppo ed i tanti benefici del vivere a contatto con la natura. Dalla costa Pacifica del Nord-Ovest americano alla Svizzera e alla Romania, vi proponiamo alcuni esempi di campi estivi Kiwanis.

[LEGGI DI PIÙ](#)



## ALL'ARIA APERTA

Alcuni dei progetti di service più riusciti riuniscono la comunità tramite l'esercizio fisico all'aria aperta. Dal volo degli aquiloni a una corsa di mezzofondo, prendete spunto da queste idee compatibili con le esigenze di distanziamento sociale.

[LEGGI DI PIÙ](#)



## **VIAGGIATE INSIEME A NOI!**

Sappiamo che viaggiare è probabilmente già nella vostra lista dei desideri, come lo è nella nostra. Ma con la pandemia l'idea di viaggiare è andata in soffitta per molti di noi. È per questo che abbiamo deciso di aiutarvi ad alleviare la sete di viaggi proponendovi una serie di immagini da tutti gli angoli del mondo Kiwanis. Ogni mese, per i prossimi mesi, pubblicheremo foto di diverse località Kiwanis. Godetevi la carrellata di immagini e prendete appunti, per poi decidere la prossima destinazione non appena sarà sicuro viaggiare.

### **Dove: La Grande Plage, Biarritz, Francia**

A sud ovest della Francia, Biarritz ha dato i natali al surf europeo. La città è rinomata come destinazione turistica balneare di lusso, con un casinò e splendide spiagge. Molte celebrità l'hanno visitata tra cui Charlie Chaplin, Winston Churchill, Pablo Picasso e Coco Chanel.

Negli ultimi vent'anni, i soci del Club Kiwanis Bayonne Biarritz Côte Basque hanno tenuto una serata conviviale a metà luglio

con coniugi ed amici. Il pasto viene preparato e servito dai soci del club, nell'idilliaca e ricercatissima cornice delle "Crampottes", piccole casette di pescatori tradizionali allineate nel porto di Biarritz.



3636 Woodview Trace, Indianapolis,  
IN 46268-3196 USA

1-800-549-2647 | +1-317-875-8755

[Cancellati da questa newsletter](#)

