



IRPINIA'S HEALTHY FOOD 2.0

Attraverso i Giovani CRI intendiamo promuovere, sensibilizzando soprattutto la popolazione più giovane (target d'età di 14-17 anni), il corretto modello alimentare e gli stili di vita sani. Questo con l'obiettivo di ridurre i fattori di rischio, attraverso scelte consapevoli, aumentando così la capacità di controllare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute. Dunque, l'educazione e la sensibilizzazione per questo target raggiunge livelli elevati e d'impatto attraverso l'applicazione di modelli comunitari di svago. Il progetto seguente nasce come desiderio di voler concretizzare un'idea d'equipe di giovani volontari, attraverso la quale riuscire a trasmettere ai più giovani concetti importanti e buone regole che possano arricchirli e che possano essere endocitati, acquisiti e riflessi anche nel proprio modus vivendi. L'intento è anche offrire pasti completi ed equilibrati a giovani che potrebbero non averne la possibilità a causa della situazione socio-economica familiare, dando anche la possibilità di partecipazione a ragazzi che presentano disabilità (una percentuale pari almeno al 10% dei posti disponibili). Il tutto è organizzato in maniera tale da alternare momenti di formazione e attività didattiche a laboratori pratici, attività sportive e altri momenti ludico-ricreativi, nonché di svago: giochi da tavolo, giochi di squadra rompighiaccio, attività yoga, pilates, escursioni, trekking, attività sportive varie (ping pong, basket, calcio, calcetto, pallavolo, calcio-tennis, piscina, paddle). Avendo a disposizione un ex plesso scolastico con ampi spazi all'aperto, fornito di bagni, stanze singole, sala riunione dove si terrà la formazione ai ragazzi, le attività sportive si svolgeranno presso il plesso sportivo comunale (Palestra, tensostruttura, piscina, campo calcetto).

Obiettivo delle attività sopraelencate è quello di sottolineare l'importanza di valori, quali: togetherness, friendship, sharing, knowledge, education, politeness and participation. Il tutto verrà reso piacevole per offrire la possibilità ai partecipanti di conoscersi l'un l'altro nella massima spensieratezza. Ciò avverrà nel totale rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione dal contagio COVID-19, trascorrendo comunque del tempo in compagnia. Lo stesso verrà assicurato per tutta la durata del campo. Sarà nostro impegno far rispettare il distanziamento sociale, l'uso dei dpi, lo svolgimento attento delle attività in piccoli gruppi. Stiamo presentando un campo non residenziale, durante il quale i ragazzi per 7 giorni verranno ospitati dai volontari della Cri dalle 8:00 fino a sera inoltrata. La giornata tipo prevede: incontro con i partecipanti, risveglio muscolare-yoga, colazione, formazione con personale qualificato, pranzo, visite didattiche e laboratori pratici che saranno correlati ai momenti di formazione in ciascuna delle giornate. Ogni giornata sarà unica e si contraddistinguerà per il tema trattato.

La "mission" del campo:

- L'importanza dell'igiene personale;
- L'importanza della dieta mediterranea;
- Il miele e le sue proprietà benefiche;



- Il contrasto allo spreco alimentare;
- L'impatto ambientale delle filiere alimentari;
- La biodiversità;
- La sostenibilità;
- La consapevolezza del cambiamento climatico e sociale;
- La centralità di una corretta attività fisica giornaliera;
- Il contatto diretto con la natura;
- L'essenzialità dell'acqua e delle sue proprietà;
- La capacità di categorizzazione dei prodotti stagionati;
- La consapevolezza delle caratteristiche dei prodotti alimentari(principi nutrienti e gruppi alimentari); -La filiera corta.

In questi giorni saranno tangibili la passione per il buon cibo, la cura per i prodotti del proprio territorio e l'importanza del mangiar sano.

Giorno 1

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione dal contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Presentazione del campo, seguita dall'esposizione della storia della Croce Rossa. Pausa igiene personale(lavaggio mani,ecc).Ore 12 pranzo (fornito da azienda bio locale, promuovendo la stagionalità dei prodotti e la filiera corta come obiettivo principale). Come risposta allo spreco alimentare coloro che non consumeranno il pasto lo porteranno a casa a giornata conclusa. Dal primo pomeriggio i partecipanti saranno impegnati in attività di gruppo, intervallate da uno spuntino salutare di un'azienda Agr. Bio.Seguono passeggiate ecologiche e visita in frutteto. Al ritorno saranno impegnati in attività sportive di squadra in piccoli gruppi e fino in serata(calcetto e pallavolo).

Giorno 2

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione dal contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Formazione con personale qualificato(nutrizionista)sulla coltivazione del grano, raccolta,



conservazione, molitura (agrotecnico), differenza tra greno tenero e duro. La farina, il pane e l'importanza dei carboidrati nella dieta mediterranea come corretto modello alimentare. Il pane è uno degli alimenti cardine della dieta mediterranea, è un'ottima fonte di energia e dà senso di sazietà. Pausa igienizzazione e pranzo alle ore 12.00 (puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero). Nel primo pomeriggio visita presso azienda altamente qualificata per professionalità e qualità; in questa occasione i ragazzi visiteranno innanzitutto l'azienda, e in un secondo momento assisteranno alla molitura del grano con mulino a pietra, alla lavorazione e preparazione del pane e relativa cottura in forno a legna. I ragazzi saranno seguiti sempre da persone altamente formate e al termine della visita rientreranno al "campo" base e dopo uno spuntino salutare, saranno impegnati in attività sportive di squadra-pilates, con particolare focus sulla posturologia, fino in serata. Risorse umane coinvolte: 15 volontari (di cui: 3 adeguatamente formati per assistenza sanitaria, 4 autisti, 1 operatore salute, 1 DRRCCA), 1 agronomo, 1 personal trainer.

Giorno 3

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione da contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (Kellogg's+ prodotti Zuegg). Formazione con personale qualificato sui cambiamenti climatici (Diffusione dell'educazione ambientale, promozione della biodiversità e del concetto di sostenibilità). Formazione sull'apicoltura, sulle proprietà antisettiche e benefiche del miele. Il miele grezzo puro contiene polifenoli, flavonoidi, alcaloidi, glicosidi e composti volatili; è un super alimento le cui componenti sono state indicate da vari studi per avere effetti antiossidanti, antimicrobici, antinfiammatori, antiproliferativi, antitumorali e antimetastatici (Biologo Nutrizionista). Pausa igienizzazione mani e pranzo alle ore 12.00 (puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero). Nel primo pomeriggio visita all'apiario beneventano, promosso dal WWF Sannio e dal Rotary Club di Benevento con la direzione dell'apicoltore Carmine Luciani e con il patrocinio dell'Assessorato all'Ambiente. Al ritorno, in seguito a merenda salutare, saranno impegnati in attività sportive di squadra in piccoli gruppi e fino in serata.

Giorno 4

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione da contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli



gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Partenza verso la fattoria didattica e il museo, attrezzature e macchine agricole.(Agrotecnico). Formazione in itinere.Pausa igienizzazione mani e pranzo alle ore 12.00 (puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero). Nel pomeriggio formazione sulla centralità di una corretta attività fisica(competenza sportiva, fiducia e capacità di creazione di un clima di squadra:la qualità della relazione tra il coach-relational coaching- e i ragazzi è un passaggio educativo rilevante).Merenda salutare.Formazione sul corretto allenamento e non uso di sostanze vietate nello sport.(Mister-ex calciatore US Avellino e attività sportiva in sede, al termine della formazione).

Giorno 5

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione da contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Partenza verso il parco regionale del Partenio. Giornata stile scout. Trekking campo maggiore. Ore 12 pranzo con menù trapper(cucina alla brace con mezzi rudimentali,puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero). Nel pomeriggio torneo sportivo Roverino, sport di squadra tipico scout e formazione(nutrizionista) in itinere(l'importanza dei diversi tipi di cottura degli alimenti e quali privilegiare). Merenda salutare. Attività ludico-sportive presso Parco Avventura Montevergine(arrampicata, tiro con l'arco, ecc.).

Giorno 6

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione da contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Partenza verso il Parco Regionale dei monti picentini con escursione Oasi Valle della caccia(L'Oasi Valle delle Caccia di Senerchia è un luogo perfetto per meditare e recuperare il contatto diretto con la forza e la purezza della natura. Il percorso natura è facile, con poca pendenza, adatto a tutta la famiglia. La gestione dell'oasi è a cura del WWF Irpinia, sulla base di una convenzione con il Comune di Senerchia. L'oasi rientra nel Parco regionale dei Monti Picentini, uno dei più grandi parchi naturalistici della Campania, nonché uno dei più importanti bacini idrici dell'Italia meridionale.Durante il percorso è possibile fermarsi a bere alle sorgenti, una piccola e insolita gioia per chi è abituato a bere unicamente



Croce Rossa Italiana
Comitato Nazionale
Unità Operativa Sviluppo
Attività Sanitarie e Socio Sanitarie



Croce Rossa Italiana
Organizzazione di Volontariato

acqua imbottigliata.). Pausa igienizzazione e pranzo in loco(puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero, nel caso specifico utilizzando piatti freddi:lunch box). Durante l'escursione verrà trattata l'importanza dell'acqua e ci saranno momenti di riflessione(Psicologo).Spuntino salutare. Seguirà visita in uno dei borghi più caratteristici d'Italia(Quaglietta) con visita al museo dei fossili. Il tutto seguito da personale formato.Rientro in sede.

Giorno 7

Ritrovo alle ore 8.00 presso il punto d'incontro stabilito nel progetto. Controlli di routine nel rispetto delle disposizioni regionali di prevenzione da contagio COVID-19. Lo stesso verrà assicurato per tutto il giorno, ovvero, distanziamento sociale, dpi,

Mattinata dedicata alla conoscenza tra i ragazzi con svolgimento di attività rompighiaccio in piccoli gruppi, risveglio muscolare-yoga, colazione completa ed equilibrata (kellogg's+ prodotti Zuegg). Laboratorio sensoriale sul cibo per stimolare la capacità di categorizzazione dei prodotti stagionali e consapevolezza di ciò che consumiamo. Attenzione al binomio :colore dell'alimento-caratteristica nutrizionale. Laboratorio tattile-olfattivo(5 colori del benessere).Pausa igienizzazione e pranzo ore 12.00 (puntando quanto più possibile sulla stagionalità e variabilità dei prodotti a km zero). Nel pomeriggio seguiranno:merenda salutare,attività sportive e giochi di una volta, calcetto, pallavolo, giochi da tavolo, ecc.. In serata briefing finale con test a conclusione del progetto. Consegna attestati di partecipazione.

www.cri.it

**Un'Italia
che aiuta**

Associazione della Croce Rossa Italiana – Organizzazione di Volontariato
Iscrizione n. 1157/2016 Registro Persone Giuridiche Prefettura di Roma
Sede legale: Via Toscana, 12 - 00187 Roma
C.F. e P.IVA 13669721006