



CAMPO GIOSO: ESTATE IN VALLE, NUTRIZIONE E SALUTE

Il contesto d'intervento è coincidente a quello della competenza territoriale del Comitato di Pontedassio ossia sette comuni (Chiusavecchia, Lucinasco, Borgomaro, Aurigo, Chiusanico, Cesio, Caravonica) più Pontedassio che è il "capofila" oltre alla competenza di CRI Pieve di Teco con cui questo Comitato collabora per l'evento.

Si intende, inoltre, rafforzare la collaborazione con gli Enti Locali al fine di dar risalto alle attività della Croce Rossa Italiana e ai progetti relativi agli stili di vita sani e di promozione alla salute.

Giorno 1 Descrizione attività: accoglienza, registrazione, presentazione del programma della settimana, consegna gadget utili alla settimana di attività, definizione del patto di progetto, presentazione del personale che seguirà l'attività nel corso della settimana, saluti del Presidente, domande&risposte ai genitori/esercenti patria potestà. Inizio attività.

Giorno 2 Descrizione attività: accoglienza, giornata volta alla sensibilizzazione degli stili di vita sani con esemplificazione ai partecipanti di che trattasi (importanza dei pasti regolari, abitudini alimentari corrette, adozione della dieta mediterranea, ecc..) attività motoria, pranzo

Giorno 3 Descrizione attività: gita all'azienda agricola "Pesto Ramella" Dianio Marina - dove i partecipanti potranno vedere come viene fatto il pesto. Stante il fatto che l'azienda produce in loco anche il basilico, principale ingrediente, è prevista una visita alle coltivazioni del basilico (con spiegazione di come si coltiva, le stagionalità) per poi vedere il processo di trasformazione nel prodotto finale. Laboratorio per far provare come si crea il pesto ai bambini. Il pesto, peraltro, viene prodotto con alimenti sani quali olio extra vergine di oliva taggiasca, parmigiano reggiano e pinoli. Giornata all'aria aperta e in Azienda Agricola con pranzo a base di prodotti contenenti pesto.

Giorno 4 Descrizione attività: coltivazione del giardino/orto del Comitato. Prevenzione del rischio di scottature da sole con adeguate protezioni.

I partecipanti avranno inizialmente una panoramica sulla botanica, sulle piante da frutto e da fiore. Successivamente saranno resi partecipi della "coltivazione" di dette piante con un laboratorio all'aria aperta presso il giardinetto antistante la Sede CRI.

E' prevista la piantumazione di piante da fiore, la coltivazione (ad es. innaffiatura, sfoltimento foglie, coltura dei fiori) di quelle esistenti.

Pranzo in Sede e/o locali della Pro Loco Pontedassio con cui si intende collaborare.

Giorno 5 Descrizione attività: giornata in acqua!

Giornata dedicata all'attività sportiva presso la Piscina Comunale di Imperia (la più vicina struttura a 5 km da Pontedassio). L'attività sarà seguita da Istruttori/Allenatori qualificati FIN operanti presso la piscina.



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



Croce Rossa Italiana
Organizzazione di Volontariato

La giornata sarà volta ad avvicinare i partecipanti al mondo del nuoto e dell'acquaticità con una lezione "demo" di nuoto e una "demo" di pallanuoto.

Pranzo presso il ristorante della piscina con alimentazione adatta al post attività fisica.

Giorno 6 Descrizione attività: laboratorio di riciclo, riutilizzo e recupero dei rifiuti.

Nell'ottica della sostenibilità ambientale e della politica ambientale che anche CRI adotta si intende realizzare un laboratorio riguardante il riciclo, riuso e recupero dei rifiuti.

L'attività consisterà nella spiegazione di cosa è un rifiuto, di cosa e come è possibile riciclare e di cosa, invece, è possibile riutilizzare.

L'attività terminerà con la creazione di un'opera, da parte dei partecipanti, coadiuvati dai Volontari.

Pranzo presso i locali della Sede o della Pro Loco di Pontedassio.

Giorno 7 Descrizione attività:

Gita/escursione presso Agriturismo Cà Sottane - Borgomaro. Azienda ad indirizzo olivicolo. Coltiva erbe aromatiche (rosmarino, timo, salvia, menta, lavanda, melissa erba luisa...).

Allevano i nostri animali all'aria aperta, liberi di scorrazzare negli orti.

Effettuano laboratori per riconoscere le Erbe Aromatiche; visita agli animali (maiali, oche, asini), laboratorio Mani in Pasta (laboratorio pane); impariamo a fare il pesto. Visita dell'orto della fattoria.

Pranzo presso l'Agriturismo.

www.cri.it

**Un'Italia
che aiu+ta**

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