



## **SPOLETO - RED MEADOW CAMP**

Il Comitato Territoriale di Spoleto, si propone di reinventarsi, a seguito dell'esito positivo delle edizioni precedenti, in una versione fresca e rinnovata: una fusione tra Educazione Alimentare, Promozione degli Stili di Vita Sani, Attività Sportiva e Prevenzione dai Rischi da Disastro e Resilienza.

Il Campus che si vuole promuovere punta, attraverso le sue numerose collaborazioni esterne, a sviluppare sui minori una solida consapevolezza in merito ad un corretto stile di vita alimentare e al suo necessario connubio con l'attività sportiva.

La settimana, infatti, si aprirà con l'introduzione del concetto di Educazione Alimentare, grazie all'ausilio dei nostri Formatori che condivideranno con i partecipanti l'importanza di un corretto modello alimentare che parta dalla colazione come pasto iniziale e prosegua con le corrette porzioni giornaliere seguendo i principi nutrienti dei gruppi alimentari.

Grazie al supporto dell'Azienda Agricola Bachetoni e dell' Azienda Agricola Bianchi Americo Cesare Paterniano e Fabio SDF i partecipanti avranno l'opportunità di riflettere sull'importanza della dieta mediterranea come corretto modello alimentare, del rispetto della stagionalità degli alimenti, dell'acquisto di prodotti a filiera corta e chilometro zero, dell'attenzione verso l'impatto ambientale delle filiere alimentari e verso le trasformazioni degli alimenti. I partecipanti avranno l'opportunità di comprendere l'entità dei risvolti che lo spreco alimentare ha sulla società al fine di costruire metodologie per contrastarlo.

Durante le visite che si svolgeranno presso le citate Aziende Agricole, infatti, i partecipanti potranno assistere alle modalità di macinazione del grano, di molitura delle olive ed estrazione dell'olio extra vergine, di trasformazione alimentare attraverso la stagionatura della carne e dei prodotti caseari e di imballaggio di prodotti alimentari destinati alla vendita al dettaglio. Ad ogni attività saranno affiancati laboratori pratici che permetteranno ai ragazzi di vivere le attività che visioneranno. Per incentivare il contatto con la terra e evidenziare l'importanza dei temi trattati, inoltre, ad inizio settimana ogni partecipante verrà responsabilizzato della cura di una pianta aromatica che al termine del percorso potrà portare via con sé.

In merito alla riflessione relativa all'importanza dello sviluppo ed dell'acquisto di prodotti a chilometro zero, con l'aiuto della Fattoria Sociale di Spoleto, i ragazzi avranno anche la possibilità di riflettere su come l'implementazione di quest'ultime sia un'opportunità per lo sviluppo di competenze manuali da impiegare anche nel contesto lavorativo. La Fattoria Sociale, infatti, con il suo progetto favorisce l'inclusione di ragazzi affetti da disabilità incentivandone l'inserimento nel mondo del lavoro. Il quadro relativo al percorso formativo intorno all'Educazione Alimentare sarà arricchito dalla presenza dell'Associazione "Il Girasole", Associazione di Psicologi specializzati in Disturbi del Comportamento Alimentare, che si occupano di sensibilizzare la popolazione riguardo tali temi.

Tutte le attività che verranno svolte durante la settimana saranno accompagnate da momenti volti a favorire l'inserimento dei ragazzi nel mondo dello Sport: ogni giorno il Campus ospiterà Istruttori e Tecnici delle principali attività sportive. I partecipanti si affacceranno alle discipline di Scherma, Equitazione, Tiro con l'arco, Atletica Leggera e Arbitraggio del Calcio. Con lo sport sarà possibile



soffermarsi anche sull'importanza della collaborazione, del fair play, del rispetto dell'altro e della parità di genere.

Gli obiettivi che il Campo si prefigge non mirano soltanto a promuovere il concetto di Educazione Alimentare, ma vogliono addentrarsi anche nelle altre tematiche che ruotano intorno alla sfera degli Stili di Vita Sani, al fine di fornire una conoscenza e una consapevolezza a tutto tondo della stessa. A tal fine, alle attività sopra riportate, verranno integrati moduli didattici e attività riguardanti l'Educazione Stradale, l'Educazione alla Sessualità e alla Prevenzione di Malattie Sessualmente Trasmissibili.

I partecipanti, dunque, non solo vivranno la Salute per una settimana ma avranno gli strumenti per continuare il percorso intrapreso anche al di fuori.

Inoltre, grazie all'intervento del Gruppo dei Soccorsi con Mezzi e Tecniche Speciali del Comitato CRI di Spoleto, della Protezione Civile di Spoleto e del SOGIT Sezione di Spoleto "Le Aquile", i partecipanti avranno la possibilità di cimentarsi in una sessione di orienteering e di simulazione di ricerca dispersi presso i boschi delle montagne site nel territorio spoletino. A tale attività, nell'ambito della Prevenzione dei Rischi da Disastro e Resilienza, il Campus ospiterà anche i professionisti del Centro di Recupero degli Animali Selvatici, WildUmbria, con lo scopo di trattare tematiche riguardanti la gestione della fauna e il monitoraggio ambientale attraverso laboratori in campo zoologico, veterinario e ambientale. Il focus relativo alla sensibilizzazione verso le tematiche ambientali verrà ulteriormente sottolineato attraverso una politica eco-friendly che parte dallo sviluppo di una realtà plastic free, continua con la riduzione delle emissioni e dell'impiego di device e culmina nella scelta delle modalità di residenza: i partecipanti vivranno per una settimana l'esperienza del campo tendato.

**GIORNO 1 (Sabato 20/08/2022)** - La prima giornata, dedicata alla gestione degli ingressi e ai primi approcci comunicativi, sarà articolata come segue:

Pomeriggio: -Apertura del campo;

-Arrivo dei partecipanti e registrazioni di quest'ultimi;

-Visita della struttura e sistemazione nelle tende;

#### **MERENDA A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE**

-Presentazione del Campus, dello Staff e degli obiettivi;

-Presentazione dei partecipanti e attività di conoscenza;

-Saluti Istituzionali del Presidente del Comitato CRI di Spoleto, Miranda Trabalza, del Consigliere e Rappresentante dei Giovani del Comitato CRI di Spoleto, Rebecca Cristofori, del Presidente Regionale CRI Umbria, Paolo Scura e del Vice Presidente e Rappresentante Regionale dei Giovani, Elektra Cristofori.

#### **CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**



Sera: -Condivisione del contratto formativo e delle regole del Campo;

-Esposizione delle misure di distanziamento da rispettare durante tutta la durata del Campo; -Creazione dell' "Evergreen Space", spazio dedicato alla coltivazione di piante aromatiche delle quali i ragazzi saranno invitati a prendersi cura per tutta la durata del Campo e che potranno portare con sé alla conclusione dello stesso.

**GIORNO 2 (Domenica 21/08/2022)** - La seconda giornata focalizzata sulla costruzione del gruppo attraverso l'implementazione della comunicazione e dell'introduzione al Movimento Internazionale di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa e dei suoi principi sarà organizzata come segue:

**Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE**

- "Il primo appuntamento": Sulla base degli studi relativi allo sviluppo della Comunicazione verbale e paraverbale, "Il primo appuntamento" è un'attività di roleplay che punta a simulare lo svolgimento di un primo appuntamento a partire dalla preparazione che solitamente precede questo particolare momento sociale. Lo scopo di tale attività sarà quello di riflettere sui risvolti che possono presentarsi sulla base dei cambiamenti comunicativi verbali e paraverbali che si realizzano in tale contesto. Nel debriefing si rifletterà su come i processi comunicativi influenzino la nascita e lo sviluppo delle relazioni interpersonali per favorire processi comunicativi che facilitino la costruzione del gruppo tra i partecipanti e lo Staff del Campus.

**PRANZO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**

**Pomeriggio:** -Il Movimento Internazionale della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa ed i Principi Fondamentali: durante la sessione verrà illustrato ai partecipanti la storia del Movimento di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa, presentata la figura di Henry Dunant, le dinamiche che hanno portato alla fondazione del Movimento ed i Principi Fondamentali alla base della vita associativa. Per favorire e facilitare la comprensione delle tematiche discusse verranno strutturati dei percorsi partecipativi e delle attività che promuovano la rappresentazione e l'interiorizzazione dei 7 Principi.

**MERENDA A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE**

**Il Calcio, tra fair play e parità di genere:** La sessione dedicata alla promozione dell'attività sportiva ospiterà i Tecnici dell'Associazione Italiana Arbitri Sezione di Foligno. Durante la seduta di allenamento verranno illustrati ai partecipanti i principali elementi dell'arbitraggio del gioco del calcio, riflettendo sull'importanza che il rispetto delle regole ha all'interno della società, sul fair play e sulla parità di genere:



in questa disciplina, infatti, è possibile per entrambi i generi arbitrare squadre di sesso opposto al proprio.

## CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Sera: "Avanza se...": "Avanza se.." è un'attività di sensibilizzazione e di conoscenza nella quale i partecipanti iniziano un percorso di riflessione partendo su di una riga comune e bendati. A seguire i facilitatori proporranno loro un elenco di affermazioni di differente spessore e sensibilità circa le esperienze di vita e di socialità. Durante l'attività, qualora i partecipanti si siano ritrovati a vivere quella data situazione dovranno avanzare rispetto alla fila nella quale si trovano posizionati.

Poiché tale attività si prefigge di agevolare la conoscenza senza l'ausilio della verbalità, durante il debriefing, i ragazzi avranno l'opportunità di riflettere sulle dinamiche create nello svolgimento dell'attività al fine di continuare il processo conoscitivo.

**GIORNO 3 (Lunedì 22/08/2022)** - La terza giornata si incentrerà sull'Educazione Alimentare, sulla sensibilizzazione ai DCA, sull'importanza della dieta mediterranea come corretto modello alimentare, del rispetto della stagionalità degli alimenti, dell'acquisto di prodotti a filiera corta e chilometro zero e si svolgerà come segue:

## Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE

-Educazione Alimentare: Modulo didattico introduttivo alla tematica dell'Educazione Alimentare;  
-"Obiettivo zero!": Il rompiggiaccio mira ad una riflessione sugli sprechi alimentari attraverso la realizzazione di un percorso ad ostacoli. I partecipanti divisi in coppie, dovranno attraversare un percorso schiena contro schiena senza far cadere la palla posizionata tra loro. Qualora la palla dovesse cadere i partecipanti diventerebbero sprechi alimentari e si fermerebbero sul percorso, andando ad aumentare gli ostacoli presenti. Durante il debriefing verrà chiesta ai partecipanti una loro opinione sui temi dell'attività e sul significato della stessa;

-"Ortingo": L'attività si prefigge di riflettere sui prodotti ortofrutticoli al fine di associare frutta e verdura alla rispettiva stagionalità e comprendere perché sia preferibile un consumo che tenga conto del naturale processo di crescita. Per favorire ciò si distinguerà tra prodotti locali e prodotti esotici e comprendere l'impatto ambientale legato al loro consumo. Infatti, coltivare frutta e verdura fuori stagione ha un costo ambientale elevatissimo: servono serre riscaldate e illuminate che richiedono molta energia, spesso proveniente da combustibili fossili che favorisce l'aumento nell'atmosfera l'anidride carbonica (CO<sub>2</sub>). Nel debriefing si rifletterà sui risvolti dell'attività e sulla portata che le scelte alimentari hanno per la salute ed il pianeta;

-Intervento dell'Associazione "Il Girasole": L'incontro si svilupperà con l'ausilio dell'Associazione "Il Girasole", specializzata in Disturbi del Comportamento Alimentare, al fine di sensibilizzare i partecipanti a tali tematiche.



## PRANZO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Pomeriggio: -Uscita presso Azienda Agricola Bachetoni: I partecipanti avranno l'opportunità di assistere alle modalità di macinazione del grano, di molitura delle olive ed estrazione, attraverso un processo meccanico suddiviso in più fasi, dell'olio extra vergine d'oliva. Inoltre verrà data loro la possibilità di partecipare a laboratori pratici per sperimentare quanto appreso durante la visita guidata.

## MERENDA A BASE DI PRODOTTI TIPICI DELL'AZIENDA

-Il rispetto dell'altro attraverso la Scherma: Con il supporto dei Tecnici dell'Accademia Scherma Spoleto i partecipanti avranno la possibilità di avvicinarsi ad una delle più antiche discipline sportive per apprenderne il regolamento, le modalità di esecuzione ed i valori etici.

## CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Sera: -Caccia al tesoro in notturna: Attività di Caccia al Tesoro in notturna, strutturata sui temi dell'Educazione Alimentare.

GIORNO 4 (Martedì 23/08/2022): La quarta giornata chiuderà il filone dedicato all'Educazione Alimentare, incentrandosi anche sull'attività sportiva, e andrà a trattare i temi inerenti la sfera dell'Educazione Stradale strutturandosi come segue:

## Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE

-Uscita presso Azienda Agricola Bianchi Americo Cesare Paterniano e Fabio SDF: I partecipanti avranno l'opportunità di visitare l'azienda e di entrare in contatto con gli allevamenti presenti in loco per riflettere sulla trasformazione alimentare attraverso la stagionatura della carne e dei prodotti caseari, non trascurando i processi imballaggio dei prodotti alimentari destinati alla vendita al dettaglio. Durante la visita i partecipanti avranno l'opportunità di fare merenda con i prodotti biologici e a chilometro zero offerti dall'Azienda.

## PRANZO AL SACCO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Pomeriggio: -Uscita didattica presso l'Azienda Agraria Formica Claudio: I partecipanti, divisi in due sottogruppi, durante tale momento didattico avranno l'opportunità di svolgere un trekking a cavallo e di sperimentare ulteriori attività sportive, quali il tiro con l'arco. Durante la visita si potrà fare merenda con i prodotti biologici e a chilometro zero offerti dall'Azienda.





## CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Sera: -Final crash: Attività sensoriale sulle tematiche dell'Educazione Stradale, con relativo modulo didattico.

GIORNO 5 (Mercoledì 24/08/2022): La quinta giornata sarà dedicata all'Educazione Ambientale e alla Prevenzione dei Rischi da Disastro e sarà strutturata come segue:

Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE

-Educazione Ambientale: Introduzione didattica all'Educazione Ambientale e alla Prevenzione dei Rischi da Disastro e Resilienza;

-Intervento dell'Associazione "WildUmbria - Centro Recupero Animali Selvatici": I professionisti del Centro, incontreranno i ragazzi con lo scopo di trattare tematiche riguardanti la gestione della fauna e il monitoraggio ambientale attraverso laboratori in campo zoologico, veterinario e ambientale.

## PRANZO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Pomeriggio: -Intervento della Protezione Civile di Spoleto: Intervento della Protezione Civile di Spoleto relativamente alla Campagna di Comunicazione Nazionale "Io non rischio" che punta ad avvicinare i ragazzi alle buone pratiche di protezione civile.

## MERENDA A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE

-Uscita presso il Campo di Atletica in collaborazione con "2S Atletica Spoleto": L'incontro con i Tecnici della 2S Atletica Spoleto, che si svolgerà presso il Campo di Atletica comunale, permetterà ai partecipanti di avvicinarsi, conoscere e praticare le discipline legate al mondo dell'Atletica Leggera.

## CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI

Sera: -Kyoto Game: Il Kyoto Game è un role play che permette ai giocatori di immedesimarsi nella tematica della Prevenzione in ambito Ambientale per imparare ad argomentare i concetti affrontati durante il percorso formativo della giornata.



**GIORNO 6 (Giovedì 25/08/2022):** La sesta giornata si concentrerà sull'Educazione alla Sessualità e all'inclusione sociale e sarà strutturata come segue:

**Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE**

-Educazione alla sessualità e alle Malattie Sessualmente Trasmissibili: Modulo didattico introduttivo all'Educazione alla Sessualità e alle Malattie Sessualmente Trasmissibili con sezione dedicata alla tematica del consenso;

-“Scarta la carta”: “Scarta la carta” è un’attività che punta a riflettere sul concetto di stigma legato alle MST e si pone come obiettivo quello di abbatterlo. Lo stigma, infatti, è un segno distintivo di disapprovazione sociale che porta all'emarginazione e alla discriminazione;

-“Sono o non sono d'accordo”: “Sono o non sono d'accordo” è un’attività che si sviluppa intorno alle tematiche delle Malattie Sessualmente Trasmissibili, del Consenso e dell'Identità di genere attraverso la metodologia didattica dei “Quattro Cantoni”.

Una volta concluse le attività relative all'Educazione alla Sessualità e alle Malattie Sessualmente Trasmissibili si procederà con un debriefing conclusivo che analizzi i risvolti creati.

**PRANZO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**

Pomeriggio: -“Non è roba da...”: L'attività punta a riflettere sulla disparità e sugli stereotipi di genere, al fine di favorire l'inclusione e parità dei sessi. Durante l'attività verranno create delle postazioni nelle quali si realizzeranno esempi pratici di mestieri generalmente riferiti ad uno specifico sesso come il bricolage e l'uncinetto. Durante il debriefing i ragazzi saranno invitati a giudicare l'attività ed esortati ad esporre se si siano sentiti a disagio nel compiere la stessa.

**MERENDA A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE**

-Uscita presso Fattoria Sociale di Spoleto: I ragazzi avranno la possibilità di riflettere sull'importanza dello sviluppo ed dell'acquisto di prodotti a chilometro zero e su come l'implementazione di questa pratica possa essere un'opportunità per lo sviluppo di competenze manuali da impiegare anche nel contesto lavorativo. La Fattoria Sociale, infatti, con il suo progetto favorisce l'inclusione di ragazzi affetti da disabilità incentivandone l'inserimento nel mondo del lavoro.

**CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**

Sera: -Salvation: “Salvation” è la rappresentazione di un gioco di ruolo che punta a riflettere su come determinati mestieri e il sesso di chi li svolge possano influenzare e ed essere influenzati dall'opinione pubblica. Durante il debriefing verrà chiesto di motivare le scelte effettuate durante lo svolgimento dell'attività.



**GIORNO 7 (Venerdì 26/08/2022):** La settima giornata sarà dedicata ad una simulazione di ricerca dispersi, in collaborazione con diverse realtà appartenenti tanto al panorama associativo quanto cittadino e sarà strutturata come segue:

**Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI e RISVEGLIO MUSCOLARE**

-Ricerca Dispersi: I partecipanti avranno la possibilità di cimentarsi in una sessione di orienteering e di simulazione di ricerca dispersi presso i boschi delle montagne site nel territorio spoletino. L'attività verrà svolta in collaborazione con il Gruppo dei Soccorsi con Mezzi e Tecniche Speciali del Comitato CRI di Spoleto, della Protezione Civile di Spoleto e del SOGIT Sezione di Spoleto "Le Aquile".

**PRANZO AL SACCO A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**

Pomeriggio; -Olimpiadi: I partecipanti avranno l'opportunità di fronteggiarsi nello svolgimento consequenziale degli sport praticati durante tutta la settimana secondo le modalità regolamentari e di far play apprese.

**MERENDA A BASE DI FRUTTA DI STAGIONE**

-Olimpiadi: I partecipanti concluderanno l'esecuzione delle gare sportive con conseguente premiazione degli stessi.

**CENA A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI E BIOLOGICI**

Sera: -Festa a tema: Festa conclusiva del campus a tema "Figli dei fiori".

**GIORNO 8 (Sabato 27/08/2022):** L'ottava giornata sarà dedicata al debriefing finale del Campus.

**Mattina: COLAZIONE A BASE DI PRODOTTI TIPICI LOCALI A KM0 e RISVEGLIO MUSCOLARE**

- Chiusura del contratto formativo;
- Consegna attestati e saluti;
- Sistemazione della struttura e partenza.