



ESTATE PROTETTI 2.0

Il progetto intende focalizzarsi su alcuni punti fondamentali quali la promozione della Salute e degli Stili di vita sani e sostenibili, l'importanza del cibo e il rapporto con l'ambiente, una essenziale presenza di attività sportiva quotidiana, la natura e il rispetto di ogni sua forma e tutto ciò favorendo l'inclusione dei partecipanti e la creazione di una squadra che mostri dialogo e condivisione come elementi cardine. Lo stile di vita è quel particolare modo che ognuno di noi ha di percepire sé stesso, le altre persone e il mondo che ci circonda; è il risultato di un insieme di valori, atteggiamenti e interessi che permettono il mantenimento del proprio benessere fisico e psichico. Oltre al proprio benessere la persona orienta i propri comportamenti anche verso il rispetto degli altri e del pianeta in cui viviamo e dunque la presa di coscienza e l'assunzione della responsabilità individuale perché anche il piccolo gesto di ognuno può contribuire al benessere di tutti e del pianeta. La scelta della location risulta mirata a tali obiettivi: Il Parco Ecologico di Piano Collura è un'oasi naturalistica nella quale si trovano vecchie querce, un laghetto artificiale, placidi boschetti e una fauna viva di cui fanno parte anche rapaci irrecuperabili ospitati in una voliera. Sono presenti delle aree attrezzate per i pasti e una struttura coperta con bagni a norma, precisamente divisi in maschili, femminili e per disabili, e docce fruibili senza barriere architettoniche. Le principali proposte di attività sono essenzialmente quattro: 1) una visita guidata a presso lo stabilimento Fontalba: l'acqua Fontalba nasce dalla sorgente più alta della Sicilia, imbottigliata a 1.200mt d'altitudine, nel cuore dei Monti Nebrodi, viene imbottigliata così come sgorga dalle fonti del Largimusco non subendo alcun trattamento artificiale. Dunque l'attività si incentra sull'importanza dell'acqua nell'organismo umano, l'analisi microbiologica e chimica delle componenti e l'essenzialità del mantenimento di un ambiente incontaminato al fine di continuare a godere di tali sorgenti. 2) La seconda attività si propone di incentrare l'attenzione sulla cura psico-fisica della propria persona e conciliando questi due elementi ci dedicheremo alla scoperta dello Yoga nel verde: attraverso un maestro specializzato cercheremo di creare una comfort zone dove abbandonare ansia e stress, migliorare l'umore, stare bene da soli e anche con gli altri. Con tale pratica oltre che allenare il fisico impareremo ad avere consapevolezza di noi stessi, della natura che ci circonda sentendoci tutt'uno con essa e ricercare il benessere psico-fisico. 3) La terza attività si propone una giornata a tema pistacchio: i partecipanti scopriranno attraverso coltivatori esperti ogni segreto dell'oro verde siciliano, dalla piantagione, la cura, la raccolta e la trasformazione nei prodotti alimentari tipici del luogo. L'intera giornata prevede tutti i pasti principali (colazione, pranzo, merenda e cena) a base di tale prodotto e dunque le molteplici possibilità che il pistacchio ci presenta nel suo utilizzo. Inoltre la presenza di esperti mirerà ad analizzare l'importanza dei minerali presenti in questa frutta secca (calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio) ed anche delle numerose vitamine, radicali liberi e antiossidanti. 4) La quarta macro proposta di attività prevede la scoperta delle fonti alternative energetiche: i partecipanti saranno accompagnati presso un parco eolico situato nel comune di Floresta, uno dei più importanti in provincia di Messina, ove verrà affrontato il tema delle energie rinnovabili, l'importanza della diminuzione dei combustibili fossili e in generale della lotta all'inquinamento per la salvaguardia del Pianeta e della salute dell'uomo. In seguito sempre nel comune di Floresta verranno accompagnati presso l'Orto biologico DeCo presente sul territorio da molti anni, illustrate le loro attività a km0 e la distribuzione dei prodotti nel territorio limitrofo. Ogni partecipante avrà inoltre la possibilità di piantare qualcosa e contribuire a



sostenere l'Orto. Il pranzo verrà svolto in uno spazio attrezzato esterno a base dei prodotti DeCo biologici a km0.

L'intero campo mira a raggiungere una consapevolezza personale su temi fondamentali quali l'alimentazione, lo sport e la cura dell'ambiente al fine di applicare nella quotidianità piccoli comportamenti che facciano nell'insieme una rivoluzione.

A ciascun partecipante verrà inoltre dato in carico un mini orto personale da curare realizzato con fibre di cocco e semi vari.

Giorno 1 - La prima giornata sarà sostanzialmente incentrata sull'accoglienza e sulla presentazione dei partecipanti al fine di creare un clima disteso e favorevole alla conoscenza interpersonale. L'arrivo dei partecipanti sarà previsto in tarda mattinata, verranno effettuati dei tamponi di screening dalla dottoressa di Comitato e successivamente presentato il luogo che li accoglierà per i successivi giorni. Insieme pranderemo con pasti provenienti da un ristorante locale tramite catering rispettando le norme igienico sanitarie e nel pomeriggio attraverso le attività di toolkit proveremo a rompere il ghiaccio, conoscerci attraverso giochi che mettano a proprio agio i partecipanti e illustreremo i temi fondamentali del campo: salute e gli stili di vita sani e sostenibili, interazione con l'ambiente e la natura e soprattutto un modo di socializzazione e creazione di un gruppo. Verrà effettuata la cena con il catering locale

Giorno 2 - La seconda giornata, a seguito di una colazione nutriente, prevede un'uscita di gruppo presso la sede dell'azienda Fontalba. L'acqua Fontalba nasce dalla sorgente più alta della Sicilia, imbottigliata a 1.200mt d'altitudine, nel cuore dei Monti Nebrodi, viene imbottigliata così come sgorga dalle fonti del Largimusco non subendo alcun trattamento artificiale. Dunque l'attività si incentra sull'importanza dell'acqua nell'organismo umano, l'analisi microbiologica e chimica delle componenti e l'essenzialità del mantenimento di un ambiente incontaminato al fine di continuare a godere di tali sorgenti. Tutto ciò verrà svolto attraverso il supporto di un biologo nutrizionista esterno in grado di dare spiegazioni corrette ed esaurienti. A seguito dell'uscita rientreremo nel Parco Ecologico sede del campo, pranderemo col catering locale, dopo una pausa energetica proseguiremo nel pomeriggio con giochi al fine di creare squadra e gruppo e proseguiremo per tutto il restante tempo con attività del toolkit. Verrà effettuata la cena con il catering locale. Prima di concludere la serata verrà svolto un debriefing con i partecipanti.

Giorno 3 - La terza giornata si aprirà con una colazione sana che prevede già il tema dell'intera giornata: il pistacchio. I partecipanti al campo scopriranno attraverso coltivatori esperti esterni (che daranno il loro supporto) ogni segreto dell'oro verde siciliano, dalla piantagione, la cura, la raccolta e la trasformazione nei prodotti alimentari tipici del luogo. L'intera giornata prevede tutti i pasti principali (colazione, pranzo, merenda e cena) a base di tale prodotto e dunque le molteplici possibilità che il pistacchio ci presenta nel suo utilizzo. Inoltre la presenza di esperti mirerà ad analizzare l'importanza dei minerali presenti in questa frutta secca (calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio) ed anche delle numerose vitamine, radicali liberi e antiossidanti. I partecipanti verranno accompagnati presso una piantagione locale in provincia e nell'arco della mattina affronteremo tali temi. Il rientro nel Parco avverrà nel pomeriggio dove, a seguito di una pausa rilassante, proseguiremo con attività del toolkit e giochi di gruppo. La cena a base di pistacchio avverrà tramite catering. Prima di concludere la serata verrà svolto un debriefing con i partecipanti..



Giorno 4 - La quarta giornata non prevede attività al di fuori del Parco Ecologico; la mattina, a seguito della colazione, verranno svolte attività del toolkit e giochi a tema. Il pranzo verrà servito in catering in sede. Nel pomeriggio, a seguito di una pausa, una psicologa interna al Comitato affronterà il delicato tema dei disturbi alimentari, della fortissima frequenza nei giovani e della correlazione tra mente e corpo. In seguito a un break con frutta locale svolgeremo altre attività del toolkit e in conclusione cena in catering. Prima di concludere la serata verrà svolto un debriefing con i partecipanti.

Giorno 5 - La quarta giornata inizierà con una nutriente colazione a seguito della quale i partecipanti raggiungeranno la Trazzera Regia nel Comune di Raccuja: la Regia Trazzera è una grande via di comunicazione che attraversa il territorio di Raccuja unendo per valli e crinali, in linea retta, la zona tirrenica con l'entroterra, fino a Randazzo. Un percorso denso di stimoli sensoriali: boschi e ampi prati erbosi punteggiati da arbusti di ginestra e piante aromatiche; panorami mozzafiato che abbracciano una porzione significativa di territorio con la mole possente dell'Etna, il mar Tirreno, le isole Eolie e distese infinite di verde. Qui i partecipanti si concentreranno sull'attività prevista: lo Yoga. La seconda attività si propone di incentrare l'attenzione sulla cura psico-fisica della propria persona e conciliando questi due elementi ci dedicheremo alla scoperta dello Yoga nel verde: attraverso un maestro specializzato esterno al Comitato cercheremo di creare una comfort zone dove abbandonare ansia e stress, migliorare l'umore, stare bene da soli e anche con gli altri. Con tale pratica oltre che allenare il fisico impareremo ad avere consapevolezza di noi stessi, della natura che ci circonda sentendoci tutt'uno con essa e ricercare il benessere psico-fisico. Al termine dell'attività faremo rientro nel Parco Ecologico, il pranzo verrà servito in catering e, a seguito di una pausa, svolgeremo attività del toolkit e giochi in gruppo. La cena verrà servita nel Parco e prima di concludere la serata verrà svolto un debriefing con i partecipanti.

Giorno 6 - La sesta giornata prevede l'ultima uscita esterna: a seguito di una colazione nutriente, avrà inizio la quarta macro proposta di attività che prevede la scoperta delle fonti alternative energetiche. I partecipanti saranno accompagnati presso un parco eolico situato nel comune di Floresta, uno dei più importanti in provincia di Messina, ove verrà affrontato il tema delle energie rinnovabili, l'importanza della diminuzione dei combustibili fossili e in generale della lotta all'inquinamento per la salvaguardia del nostro Pianeta e della salute dell'uomo. In seguito sempre nel comune di Floresta verranno accompagnati presso l'Orto biologico DeCo presente sul territorio da molti anni, illustrate le loro attività a km0 e la distribuzione dei prodotti nel territorio limitrofo. Ogni partecipante avrà inoltre la possibilità di piantare qualcosa e contribuire a sostenere l'Orto. Il pranzo verrà svolto in uno spazio attrezzato esterno a base dei prodotti DeCo biologici. Il rientro al Parco sarà previsto nel pomeriggio dove, in seguito ad una pausa, verranno svolte attività del toolkit. La cena sarà servita da un catering e in conclusione verrà svolto un debriefing.

Giorno 7 - La settima giornata non prevede uscite esterne; dopo una colazione sana dedicheremo l'intera mezza giornata ad attività del toolkit e giochi didattici. Affronteremo in conclusione ancora per un'ultima volta i temi fondamentali degli stili di vita sana, dalla corretta alimentazione, dell'importanza dello sport e non da meno del rispetto per il nostro Pianeta. Il pranzo verrà servito nel Parco e nel pomeriggio, a seguito di una pausa, cercheremo di ricevere un feedback da parte dei partecipanti. Nel



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



Croce Rossa Italiana
Organizzazione di Volontariato

tardo pomeriggio sarà previsto l'abbandono del Parco dei partecipanti e il rientro di ciascuno prelevato da un genitore o da un tutore/delegato.

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