



LA CASA DI HENRY

Il territorio ove si realizzerà il campo estivo “Vacanze in salute in compagnia di Henry” si trova in una zona rurale a Nord di Roma, e nello specifico riguarderà i comuni di Fiano Romano, Civitella San Paolo, Nazzano, Ponzano, Torrita Tiberina, Sant'Oreste, Filacciano. Alcuni di questi comuni, in cui si svolge l'attività di volontariato del comitato di Croce Rossa Italiana Valle del Tevere, sono ben collegati a Roma, e così c'è la possibilità di usufruire dei servizi sociali presenti nella Capitale, ma quelli più piccoli presentano numerose difficoltà, accentuando proprio il divario sociale che esiste tra comunità rurali e comunità urbane. Il progetto abbraccia diversi obiettivi specifici della Strategia 2018-2030, in particolare per l'area “Salute”, si prende in considerazione l'educazione alla salute, con attività didattiche e sociali utili a garantire che le persone possano acquisire le competenze necessarie per proteggere la propria salute; per l'area “Inclusione Sociale” si promuove una cultura di inclusione e di integrazione di una fascia vulnerabile della società, i bambini in età scolare. L'obiettivo principale del progetto sarà la promozione di stili di vita sani, cercando di perseguire la lotta alla dipendenza da cibo e prevenire le nuove grandi malattie sociali della nostra epoca, tenendo in particolare conto quelle che colpiscono/iniziano in una fascia giovane, quali obesità, anoressia e bulimia.

Con la realizzazione del centro estivo si intende sviluppare un'ampia azione di sensibilizzazione, informazione e formazione diretta ai cittadini più giovani (bambini e ragazzi), con l'intento di coinvolgere anche le loro famiglie, e che sia in grado di conseguire i seguenti obiettivi : 1) fornire una adeguata informazione relativamente a pratiche di corretta alimentazione e all'importanza di assumere stili di vita sani e sostenibili; 2) promuovere e sostenere percorsi di conoscenza e riscoperta dell'alimentazione tipica e delle tradizioni agricole del territorio; 3) promuovere percorsi volti a incentivare la pratica dello sport; 4) rendere i giovani cittadini protagonisti nel processo di coinvolgimento, sensibilizzazione e informazione della cittadinanza relativamente alle tematiche sopra esposte. E' compito della Croce Rossa educare i giovani verso scelte consapevoli così da mantenere e migliorare il loro stato di salute. Il centro estivo “Vacanze in salute in compagnia di Henry” si svilupperanno diverse attività didattiche e di laboratori esperienziali incentrati su temi riguardanti: importanza della prima colazione, la dieta, i principali nutrienti, le filiere alimentari e il loro impatto ambientale, i prodotti a Km 0, la stagionalità degli alimenti ed igiene personale. Inoltre sarà organizzata un'attività sportiva giornaliera per sensibilizzare i giovani ai benefici che si ricavano dal “movimento”. Sarà cura dei volontari giovani coinvolti nel progetto realizzare diverse attività ludiche per 1) far conoscere i 7 principi fondamentali della Croce Rossa; 2) per ragionare su un tema della Educazione alla Pace: quale la discriminazione del diverso (in particolare legando il discorso alla alimentazione, quindi discriminazione nei confronti degli obesi o magri).

Preferenzialmente tutte le attività verranno svolte nel giardino annesso alla “Casa di Henry”, così da rendere più piacevoli le attività immergendosi nella natura. Il centro estivo sarà organizzato per quindici ragazzi nella fascia di età da 8 a 13 anni, e nel gruppo sarà favorita l'inclusione di minori appartenenti a famiglie indigenti, presenti nella lista del comitato oppure segnalati dai servizi sociali dei comuni. Le attività si svolgeranno dalle 8:30 alle 13:30, offrendo una colazione la mattina appena arrivati e uno spuntino a mezza mattina (pasti diversi ogni giorno così da far conoscere alimenti sani). Lo scopo principale del progetto consiste in un'efficace trasmissione di informazioni relative a corrette pratiche di alimentazione e all'assunzione di stili di vita sani e sostenibili. L'obiettivo che si intende raggiungere è l'effettiva



modificazione dei comportamenti alimentari e degli stili di vita in vista del consumo di alimenti sani e corretti e dell'aumento di pratiche motorie e sportive nel quotidiano. L'impatto che ci si attende dalla realizzazione del centro estivo è far comprendere quanto è importante avere una dieta equilibrata, fare attività fisica e rispettare l'ambiente. I giovani rappresentano il futuro della nostra comunità quindi abbiamo il dovere di sensibilizzarli su il tema della salute e dell'ambiente.

Giorno 1 Domenica 3 Luglio 2022 Luogo "Casa di Heryn"

Descrizione

- a) Presentazione e conoscenza del gruppo e dei volontari
- b) Attività sportiva di 20 minuti
- c) Lezione sulla dieta mediterranea
- d) Spuntino a metà mattina (1 bottiglia di Acqua 500 ml+ 1 bottiglietta di succo di frutta + 1 barretta al cioccolato/ merendina)
- e) Attività ludica sulla alimentazione: abbinamento degli alimenti, per capire le abitudini alimentari dei ragazzi
- f) Attività ludica insieme ai giovani volontari

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- a) Conoscenza del gruppo e instaurazione relazioni ragazzi/volontari
- b) Importanza dell'attività sportiva
- c) Valutazione dell'alimentazione attuale dei ragazzi
- d) Conoscenza di alcuni principi di Croce Rossa

Giorno 2 Lunedì 4 Luglio 2022 Luogo "Casa di Heryn"

Descrizione

- a) Spiegazione del programma della giornata
- b) Attività sportiva di 20 minuti
- c) Lezione sull'importanza della colazione
- d) Spuntino metà mattina: (1 bottiglia di acqua 500 ml, 1 yogurt da bere, 1 merendina, frutta secca)



e) Attività ludica sull'alimentazione con particolare riferimento alla colazione f) Attività ludica insieme ai giovani volontari

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- a) Far comprendere il motivo dell'importanza della colazione insegnando loro quali sono gli alimenti esatti per iniziare la giornata
- b) Conoscenza di alcuni principi di Croce Rossa

Giorno 3 Martedì 5 Luglio 2022 Luogo frantoio "Antica Macina", Capena, <https://www.frantoiocapena.it/>

Descrizione

- a) Spiegazione del programma della giornata
- b) Attività sportiva di 20 minuti
- c) Gita didattica presso il frantoio "Antica Macina"

Qui i ragazzi potranno seguire tutto il ciclo produttivo dell'olio. E' un' azienda a conduzione familiare gestita dalla famiglia Di Pietro che da tanti anni ormai si dedica a questa attività. Annessa al frantoio c'è anche l'attività dell'azienda agricola (<https://www.aziendagricoladipietro.it/>), ove i ragazzi potranno vedere come funziona la produzione di prodotti agricoli a Km 0

d) Spuntino a metà mattina (1 bottiglia di acqua 500ml, frutta secca, 1 yogurt) e) Laboratorio esperienziale: impariamo ad impastare, dalla farina al pane!

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- 1) Far conoscere ai ragazzi le realtà di aziende agricole presenti nel nostro territorio in grado di produrre prodotti a Km 0
 - 2) Far capire ai ragazzi il basso impatto ambientale dei prodotti a Km 0
 - 3) Far provare loro la sensazione di tenere le mani in "pasta"
- 11/05/22, 08:57 "Breakfast Summer Camp"

Giorno 4 Mercoledì 6 Luglio 2022 Luogo "Casa di Henry"

Descrizione

- a) Spiegazione del programma della giornata



b) Attività sportiva di 20 minuti

c) Lezione sulla stagionalità degli alimenti Dopo una introduzione teorica di base sull'argomento della giornata verrà realizzato un laboratorio esperienziale in cui si realizzeranno insieme ai partecipanti la coltivazione di piantine da orto in vaschetta, così da consegnare a loro un qualcosa da accudire e vedere crescere, una volta terminato il centro estivo

d) Spuntino a metà mattina (1 bottiglia di acqua 500ml+ frutta fresca, 1 panino con prosciutto) e) Attività ludica con i giovani CRI sul tema della discriminazione

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- 1) Far conoscere ai ragazzi quali alimenti vegetali, compresa la frutta, sono tipici di ogni stagione
- 2) Imparare a capire come dal seme si può ottenere la pianta, curando con attenzione la sua crescita
- 3) Discriminazione del diverso

Giorno 5 Giovedì 7 Luglio 2022 Luogo "Centro di Ricerca di Zootecnia e Acquacoltura", CREA, Monterotondo <https://www.crea.gov.it/web/zootecnia-e-acquacoltura>

Descrizione

a) Spiegazione del programma della giornata

b) Attività sportiva di 20 minuti

c) Il centro di Ricerca possiede un'azienda zootecnica in cui vengono allevate vacche da latte e vacche da carne, bufale. Qui i ragazzi potranno vedere come si ottiene il latte: a partire dalla nutrizione degli animali, con spiegazione della dieta e preparazione della stessa, fino alla organizzazione degli spazi nelle stalle per le diverse attività dell'azienda, alla mungitura. Inoltre si farà anche una visita all' impianto di riciclo sperimentale dei reflui, così da spiegare a loro come ottenere energia dagli scarti zootecnici. d) Spuntino a metà mattina (1 bottiglia di acqua 500ml, merendina al cioccolato, 1 frutto fresco) Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- 1) Far conoscere ai ragazzi come si gestisce un'azienda zootecnica
- 2) Dimostrare come funziona un'azienda a ciclo chiuso, introducendo il discorso di rispetto dell'ambiente e dell'economia circolare

Giorno 6 Venerdì 8 Luglio 2022 Luogo "Casa di Henry"

Descrizione



- a) Spiegazione del programma della giornata
- b) Attività sportiva di 20 minuti
- c) Lezione sull'importanza dell'igiene personale, con focus sull'igiene dentale. Interazione alimenti-dentatura sana
- d) Spuntino a metà mattina (1 bottiglia di acqua 500ml, pizza bianca con prosciutto, 1 frutto)
- e) Attività ludica sull'abbinamento degli alimenti
- f) Attività ludica con i giovani CRI sul tema della discriminazione

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- 1) Far conoscere ai ragazzi l'importanza degli alimenti nel mantenere una dentatura sana
- 2) Capire il livello di conoscenza acquisito sull'alimentazione sana
- 3) Discriminazione del diverso

Giorno 7 Sabato 10 Luglio Luogo "Riserva naturale Regionale Nazzano-Tevere Farfa, Nazzano, <https://www.parchilazio.it/nazzanoteverefarfa>

Descrizione

- a) Spiegazione del programma della giornata
- b) Visita alla Riserva naturale Tevere Farfa. In questa attività saranno coinvolti anche i genitori. Il gruppo di visitatori sarà guidato da un guardia parco, che spiegherà loro la fauna e la flora presente nella riserva.
- c) Attività sportiva giornaliera sostituita con la passeggiata nella riserva
- d) pranzo al sacco (insalata di pasta con tonno e uova e verdure, 1 bottiglietta di acqua 500ml, frutta fresca, dolcetto)
- e) Consegna di diplomi di "Bravo cittadino Europeo"

Risorse umane coinvolte

Un volontario ogni 5 ragazzi (quindi un totale di 3 volontari) per seguirli durante lo svolgimento delle attività. Un volontario per la spiegazione dell'argomento della giornata. Un volontario che si dedicherà solo all'attività sportiva.

Obiettivi specifici da raggiungere

- 1) Far conoscere ai ragazzi come si mantiene un ambiente naturale, importanza di fauna e flora
- 2) Far capire ai ragazzi quanto è importante rispettare l'ambiente