

## Diario di viaggio San Isidro de Coronado, Costa Rica dal 01/12/18 al 10/12/18

### 1 DICEMBRE 2018

Siamo arrivati in Costa Rica alle ore 18:00 locali (01:00 orario italiano), il viaggio è stato lungo ma divertente. Siamo stati accolti da Luis Carlos, Volontario dei **Giovani della Croce Rossa Costaricense (Cruz Roja de la Juventud)** che, dopo un caloroso benvenuto, ci ha accompagnato nel nostro alloggio a San Isidro. Arrivati in mensa incontriamo Andrès, il rappresentante della Federazione nelle Americhe, Jeson, delegato dei Giovani della Croce Rossa Costaricense, e Francesca, la nostra fantastica referente italiana di Cooperazione Internazionale. Molti ragazzi erano già arrivati, quindi ne abbiamo approfittato per conoscerne alcuni del Venezuela, e Viky, unica ragazza dell'Uruguay. In serata Francesca ci ha mostrato le nostre camere e abbiamo avuto modo di riposarci.



### 2 DICEMBRE 2018

Dopo un'eccellente colazione a base di *gallopinto* (riso con fagioli), banane fritte e succo di frutta, abbiamo aperto la mattinata con un bel rompighiaccio di conoscenza, ovviamente in spagnolo. Abbiamo conosciuto le formatrici: Anne, del Costa Rica, e Charlotte, della Federazione Internazionale, ragazza francese ma residente a Ginevra. Come buona prassi nei corsi di formazione: abbiamo fatto un brainstorming, condiviso e firmato il contratto formativo con le relative aspettative del corso e ci siamo preparati con una breve introduzione alle attività YABC (Youth as Agent of Behavioural Change).

Il pomeriggio è volato: abbiamo parlato di che cos'è lo YABC, di pianificazione e organizzazione dei progetti, il tutto in attraverso attività di gruppo.

Costa Rica, 01/12/18 al  
10/12/18

Croce Rossa Italiana  
Attività di Cooperazione Internazionale



Croce Rossa Italiana

Durante la serata, dopo aver approfittato del tempo libero per parlare e conoscere gli altri ragazzi, abbiamo partecipato alla *Feria Internacional*, ossia la presentazione delle Società Nazionali attraverso video, musiche, cibo e balli. Ovviamente non potevamo mancare con il nostro tradizionale Parmigiano-Reggiano, Nutella, biscotti al vino, taralenroli, e i diversi gadget CRI tra cui penne e spillette. Per presentarci nel migliore dei modi abbiamo disegnato una cartina dell'Italia per mostrare dove siamo nati, dove viviamo ora e dove si trova Solferino, per poi



invitarli ai festeggiamenti per il centenario della Federazione nel 2019.

### 3 DICEMBRE 2018

In mattinata abbiamo iniziato le attività intorno alle 7.00. Ci siamo ritrovati nel giardinetto della struttura ospitante e lì abbiamo praticato il QI GONG, una tecnica di meditazione che si utilizza nello YABC prima di iniziare una lunga giornata. Il risveglio attraverso il QI GONG è stato gestito poi di volta in volta da diversi gruppi di partecipanti. Concluso il QI GONG, dopo una buonissima colazione a base di riso e frittata, succo di frutta e frutta fresca, alle 9:30 abbiamo iniziato le attività. Siamo stati divisi in gruppi, sia per organizzare il QI GONG nei giorni successivi, sia per la divisione dei ruoli di facilitazione e quindi gestione delle attività YABC nell'arco della settimana. Un incarico lasciato alla delegazione incaricata del QI GONG, di giorno in giorno, è stato quello di valutare le attività del giorno prima attraverso slide, teatro o musica a scelta. Il leader di ogni gruppo aveva poi il compito di scegliere in modo casuale e con gli occhi bendati il tema della facilitazione. Al gruppo di Angela, è capitato il tema "principi e valori"; mentre per Enrico quello di "motivazione e apprendimento".



Dopo pranzo, è iniziato il primo momento di attività facilitato dal primo gruppo sul tema: "YABC: cos'è, perché, come". Le tempistiche erano di circa un'ora per gruppo. Una volta terminato, le formatrici hanno dato il loro parere sulla facilitazione, aiutando quindi al miglioramento dei punti di debolezza e alla comprensione dei punti di forza. Quando si è molto presi, il tempo vola! Così è terminata, dopo la valutazione finale del giorno, la nostra terza giornata in Costa Rica.

**Un'Italia  
che aiu+ta**



## 4 DICEMBRE 2018

Il 4 dicembre è stato il gruppo di Angela ad iniziare la mattinata con il QI GONG, con conseguente super colazione costaricense a base di pollo, riso e formaggio. Le attività sono iniziate con la valutazione del giorno precedente: questa volta in carico al gruppo di Luigi, del Comitato di Ciampino. Anne e Charlotte



ci hanno poi parlato sul tema della comunicazione attraverso varie attività.

Dopo pranzo (anche qui: riso, insalata e banane), è stato il secondo gruppo a facilitare le attività, ossia il gruppo composto da Angela (CRI), Tracy della Croce Rossa Costaricense, e Roger della Croce Rossa Nicaraguense. È stata una bellissima esperienza: c'era complicità, voglia di mettersi in gioco e, nonostante parlassimo tre versioni di spagnolo diverse, l'attività è andata a buon fine e il resoconto di Anne e Charlotte è stato molto positivo. Successivamente si è tenuta la "caja de herramienta" ossia il ripasso di alcune attività YABC.

Dopo una pausa rinfrescante a base di succo di frutta, acqua e stuzzichini (faceva davvero caldo!) abbiamo lasciato spazio al gruppo 3 con il tema: "Empatia, resilienza personale, criticità". La modalità rimaneva sempre la stessa: facilitazione di attività per un'ora e resoconto finale. Dopo la valutazione del giorno con il gruppo: finalmente un po' di tempo libero!

Dopo cena abbiamo proposto un karaoke per svagarci un po'. L'idea è piaciuta subito a tutti e abbiamo condiviso canzoni di Laura Pausini, Andrea Bocelli ed Eros Ramazzotti cantato a squarciagola. La serata è terminata dopo un corso accelerato di salsa e bachata per noi italiani, tenuto dai ragazzi sudamericani. Una serata davvero indimenticabile!

## 5 DICEMBRE 2018

La routine è sempre la stessa anche per questo mercoledì 5 dicembre. Come al solito, QI GONG alle ore 7.30. Ogni giorno ci sembra diverso dal giorno precedente. Questa mattina a colazione c'era *gallopinto*, succo al Cass, insalata e banane fritte. Servono tante energie per iniziare al meglio la giornata! Dopo la valutazione del giorno prima, abbiamo fatto un rompiggiaccio italiano: PACIN. ...non poteva mancare fra le nostre proposte! Poi abbiamo ripassato sei attività del Toolkit YABC. Alcune ce le ricordavamo, altre proprio no. Un ottimo pretesto per incrementare le nostre



Costa Rica, 01/12/18 al  
10/12/18

Croce Rossa Italiana  
Attività di Cooperazione Internazionale



conoscenze! I temi della giornata erano “l’EducAzione tra pari” e “la facilitazione”. Tutti e due gli argomenti davvero molto interessanti e, per noi, abbastanza vicini alla nostra realtà.

A fine giornata, tra uno sbadiglio e l’altro, abbiamo chiesto alla nostra referente Francesca uno strappo alla regola per poter passare una serata fuori dalla struttura, e siamo stati accontentati. Abbiamo passato la serata in un locale a San Josè dove abbiamo ballato tutti insieme, divertendoci molto e condividendo momenti indimenticabili.

## 6 DICEMBRE 2018

Questa mattina il QI GONG è stato svolto alle 6.00. Il sole era già sorto da due ore. Il motivo dell’anticipo? Giovedì 6 dicembre era in programma l’escursione. Abbiamo visitato una delle tre sedi della Croce Rossa Costaricense: davvero bella! Ci hanno portati al negozio interno dove abbiamo fatto un po’ di shopping, comprando magliette della Gioventù della Croce Rossa del Costa Rica. Nel secondo negozio, ci hanno regalato una tazza con sopra un Principio del Movimento, al quale con piacere abbiamo preso quello con il principio di Umanità.



Terminato il giro della sede, ci siamo diretti alle cascate di La Paz. Il cielo non prometteva bene e così è stato. Se in città la temperatura si avvicinava ai 26°C, nel parco, soprattutto vicino alle cascate, la temperatura si aggirava intorno ai 13°C con pioggia e davvero molta umidità. Muniti di impermeabile ci siamo addentranti nella foresta attigua, piena di animali che erano stati presi dalla strada e portati a vivere lì per poter permettere loro di reintegrarsi nel proprio habitat. Abbiamo passeggiato tra i tucani, le scimmie e molte farfalle. C’erano ghepardi, linci e rane di ogni genere. Un vero paradiso! Infine, abbiamo visitato le cascate, ben tre. Una più bella dell’altra!

Al ritorno, ci hanno portato al mercato coperto dove abbiamo potuto comprare souvenir da portare a casa con noi. Pensavamo che la giornata fosse finita, invece i costaricensi ci hanno sorpreso portandoci ad un concerto in piazza che abbiamo condiviso tutti insieme.

Questa sera mentre scrivo il diario, Enrico è già a letto: sono le 22.30 circa. Oggi la stanchezza si fa sentire, ma ne è valsa la pena.

## 7 DICEMBRE 2018

Questa mattina svegliarsi è stata un’impresa per tutti. Iniziamo a renderci conto che tutto sta per terminare e ci dispiace. Il gruppo che si è creato è meraviglioso, e molto compatto. Siamo ritornati alla routine: il QI

**Un’Italia  
che aiu+ta**



GONG è toccato a Luigi e al suo gruppo. Poi colazione a base di *gallopinto* (mi mancherà al mio ritorno a casa) e via di corsa a lezione. Dopo la valutazione delle attività di due giorni fa, abbiamo iniziato con un rompighiaccio, questa volta Panamegno. Il pensiero di portarli qui in Italia ci frullava in testa perché, come dice Luigi, sono davvero “gagliardi”. Oggi hanno facilitato il sesto e il settimo gruppo. Tematiche: discriminazione, genere, inclusione sociale e dialogo interculturale. Ci è talmente piaciuta la facilitazione e i metodi utilizzati, che siamo sicuri di poterli riproporre spesso in Italia.

Questa sera, dopo cena, ci hanno proposto una meditazione notturna. Ci hanno diviso in quattro gruppi e ci hanno fatto fare meditazione per rilassarci un po'. I giorni sembrano accorciarsi, forse perché ormai è tempo di andare a casa.

### 8 DICEMBRE 2018

Oggi il QI GONG è toccato al gruppo di Enrico. Ogni giorno è sempre più diverso. È difficile ricordarsi tutte le mosse, ma è davvero utile. Dopo il resoconto delle cose positive e negative del giorno prima, Anna ci ha fatto ripassare le attività del YABC. Oggi è toccato ad Enrico facilitare insieme al suo gruppo su “Motivazione e apprendimento” e, al gruppo numero otto, la comunicazione. Dopo il pranzo, Anna e Charlotte ci hanno finito di spiegare le attività YABC.

### 9 DICEMBRE 2018

Sono le ore 22.00 ora locale, è terminato il nostro evento di cooperazione internazionale in Costa Rica.

Questa mattina il QI GONG non è stato divertente come il solito, c'era un velo di tristezza in ognuno di noi. La chiusura del campo è stata meravigliosa; erano presenti il Presidente di San José, una Volontaria di San José, Jeson e Andrés. Oltre ai vari saluti e ringraziamenti non sono mancate lacrime, sorrisi e risate. Sono stati consegnati gli attestati e abbiamo scambiato magliette, cappellini e gadget vari, passando un'ora di foto e abbracci. Dopodiché il triste viaggio di ritorno, con la consapevolezza di aver concluso un'esperienza indimenticabile e una grande voglia di trasmettere le buone pratiche acquisite in Croce Rossa Italiana.

