



VARESE - TUTANKAMP

Il nostro campo ha come scopo permettere ai partecipanti di esplorare le abitudini alimentari e gli stili di vita sani. A partire dal tema della piramide alimentare, il campo si chiama "TutanKamp" per richiamare il tema egizio e ciascun partecipante costruirà la propria piramide. Sui 7 giorni di attività abbiamo intenzione di strutturare un percorso basato sulle proprietà dei nutrienti e le peculiarità dei vari sport, tramite esperienze laboratoriali e uscite sul territorio. Ciascun giorno avrà come tema un nutriente, che occuperà una mezza giornata, mentre il resto del giorno vedrà i partecipanti coinvolti in un'attività di carattere ludico-sportivo. Non vorremmo proporre i soliti sport, ma offrire la possibilità di conoscere realtà sportive emergenti e a contatto con la natura. Questi due aspetti si inseriranno in una routine consolidata, che partirà alla mattina con il risveglio muscolare e una colazione nutriente e che darà il giusto spazio ai pasti e all'equilibrio tra attività ludiche ed educative. Tutto ciò è possibile grazie alla presenza di un cuoco, di un dietologo e di una psicologa nel team, che ci hanno supportato nell'elaborare la proposta.

Infatti, come obiettivi non vorremmo solo trasmettere dei contenuti e delle nozioni relative alla piramide alimentare o al benessere, ma ci terremo a permettere di tornare a una ritrovata socialità grazie all'aspetto relazionale degli sport e delle attività. Inoltre, tramite l'esperienza di una settimana di dieta equilibrata e di sensibilizzazione a uno stile di vita sostenibile, crediamo di poter influenzare al cambiamento non solo i partecipanti stessi, ma anche le loro famiglie.

In tal senso, vorremmo lanciarci, in linea con la Politica Ambientale di Croce Rossa Italiana, nel proporre il nostro primo campo zero-waste. Infatti, a partire dai pasti fino al materiale didattico, in sette giorni di campo vorremmo totalmente eliminare lo spreco di materiale non riciclabile e/o riutilizzabile, tramite piatti e posate riutilizzabili e strumenti digitali.

Il luogo dove vorremmo realizzare il campo, dopo aver ospitato il campo dello scorso anno, si è confermato perfettamente confacente alle nostre esigenze, per la posizione strategica, gli ampi spazi all'aperto e al chiuso, le facilities e la non trascurabile componente sostenibile, in quanto si tratta della prima scuola green in Italia.

Sicuramente, nel proporre la nostra candidatura, non possiamo negare che sarà fondamentale la presenza costante nelle attività di Comitato di oltre 350 Giovani e 1000 Volontari in totale. Inoltre, è fondamentale per noi l'esperienza maturata, aldilà dei campi rivolti a bambini tra gli 8 e i 13 anni, nelle tredici edizioni di campo per i Giovani Volontari che è arrivato a ospitare fino a 100 persone in modalità residenziale con cucina interna, segreteria e supporto logistico H24.

GIORNO 1 Il primo giorno sarà dedicato all'introduzione alla vita da campo, all'esplorazione degli spazi e della routine e alla conoscenza delle sue regole. Tramite diverse attività, vorremmo permettere ai partecipanti di iniziare a conoscersi e a comprendere il percorso dei giorni successivi. Infatti, vorremmo fornire a ciascun partecipante un diario, impostato da noi, con tutte le attività previste e dei momenti di "pit-stop" per mettere insieme i contenuti appresi nelle diverse giornate, come ad esempio le ricette a completamento di quanto viene proposto nei pasti. Infine, introdurremo il concetto di piramide alimentare,



permettendo ai partecipanti di costruire la propria, dove via via inseriranno ogni giorno l'alimento "del giorno".

GIORNO 2 Il giorno due è dedicato ai micro nutrienti, ovvero vitamine e sali minerali, tramite frutta e verdura. Nella mattinata infatti, verrà assegnata a ciascun partecipante una pianta da orto, di frutta o verdura, da trapiantare e che poi curerà per tutta la durata del campo. Oltre a conoscerne le caratteristiche, vorremmo che si confrontassero a vicenda sulle diverse piante e sull'ecosistema dell'orto. Nel pomeriggio, faremo la prima uscita dal campo, verso il maneggio per scoprire il primo sport, ovvero l'equitazione. I partecipanti non entreranno solo a contatto con i pony, ma anche con l'intero sistema della fattoria, dall'alimentazione alla cura dell'animale. Infine, la sera, per consolidare lo spirito di gruppo e sfogare le energie, proporremo un momento di balli di gruppo e musica. I pasti dell'intera giornata saranno vegetariani, per permettere ai partecipanti, ma anche ai Volontari, di conoscere una dieta diversa ed esplorare le opportunità di cucinare con frutta e verdura.

GIORNO 3 Il tema del terzo giorno sono i grassi, e in particolare i latticini e il formaggio. Nella mattinata, permetteremo ai partecipanti di conoscere degli sport emergenti, tramite diversi stand, dove avranno l'occasione di sperimentarsi. Inoltre, tramite un laboratorio prima del pranzo, vorremmo permettere di comprendere l'impatto ambientale dei cibi che mangiamo, simulando una vera e propria spesa dove i prezzi sono l'impatto ambientale. Dopo pranzo, prenderemo i nostri zaini e andremo verso la Fattoria Pasquè, sul Lago di Varese, per un laboratorio sul processo caseario, dove gli stessi partecipanti prepareranno il loro formaggio. Infine, dopo questa lunga giornata, guarderemo tutti insieme un film a tema, ovvero "Piovono Polpette", che risulta utile per ribadire il concetto di spreco alimentare.

GIORNO 4 Il quarto giorno sarà dedicato ai carboidrati/zuccheri, come la farina. Infatti, la mattina inizierà con la visita al Mulino di Ghirla, poco distante dal campo, dove scopriremo come si macina il grano e come funziona un vero e proprio mulino. Dopo un pranzo al sacco nella suggestiva Valganna, non perderemo tempo per lanciarci in una nuova sfida sportiva, al Parco Avventura della Rasa di Varese. In un semplice, ma avventuroso percorso a contatto con la natura, ci sarà l'occasione per divertirci e proseguire ulteriormente il consolidamento del gruppo. Al ritorno al campo, dopo le docce, una buona pizza aspetterà i partecipanti per ricaricarsi prima di una caccia al tesoro all'interno del campo.

GIORNO 5 I protagonisti del quinto giorno saranno le proteine, in particolare carne e pesce. In mattinata, ci sposteremo presso il Collegio "De Filippi", dove grazie a dei veri e propri chef, diverse squadre di partecipanti si sfideranno in un piccolo "Masterchef" dove, oltre a vivere l'esperienza di cucinare in una



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



Croce Rossa Italiana
Organizzazione di Volontariato

cucina professionale, scopriranno diverse tipologie di carne e di pesce e il loro trattamento, che poi costituiranno il pranzo. Nel pomeriggio, a pochi metri, presso il centro sportivo "Robur et Fides", avrà luogo un grande torneo di basket, calcio e pallavolo, dove le squadre saranno composte sia da partecipanti sia da Volontari. Infine, dopo questa lunga giornata, ci divertiremo con un momento di karaoke insieme.

GIORNO 6

L'ultimo giorno di campo non può che riguardare l'acqua. Mentre in mattinata, ci recheremo presso un'apicoltura per scoprire la vita delle api e la produzione del miele. Nel pomeriggio invece, meteo permettendo, vorremmo creare dei veri e propri giochi d'acqua, con scivoli e gavettoni, presso il campo. Infine, in serata, un gigantesco tabellone a dimensione umana, metterà alla prova i partecipanti con domande sulle attività svolte nei giorni di campo e sfide sportive.

GIORNO 7

Come tradizione, l'ultimo giorno sarà dedicato a tirare le somme dell'esperienza e, oltre che rivedere insieme la piramide alimentare di ciascuno, vorremmo che ciascuno uscisse dal campo con degli impegni per uno stile di vita più sostenibile, da portare a casa con sé. Grazie al coinvolgimento delle famiglie, vorremmo che il momento di saluto portasse agli occhi dei genitori le attività svolte tramite la narrazione dei partecipanti in primo luogo e un momento di condivisione "a tavola" tutti insieme per pranzo.

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