



In collaborazione con



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TERAMO



Con il patrocinio di



**PRESENTANO**



**S.T.A.R. BENE 2017**

**"Salute, Terra, Alimentazione e Relazioni, in viaggio verso il benessere"**

Su iniziativa dell'Associazione PSIKÈ e del Centro Servizi per il Volontariato, in collaborazione con il Comune di Teramo, torna anche quest'anno, S.T.A.R. BENE 2017 "Salute, Terra, Alimentazione e Relazioni, in viaggio verso il benessere" che il 14 e 15 ottobre porterà, all'interno dell'università di Teramo, laboratori, convegni, degustazioni, incontri sui temi del benessere e della sostenibilità.

Il progetto S.T.A.R. BENE è nato in occasione dei dieci anni di attività dell'Associazione Psikè, che ha voluto riproporre all'attenzione dei cittadini teramani i temi da sempre a loro cari: la prevenzione e la ricerca del benessere psicologico, corporeo ed emotivo ma in una forma più ampia, condivisa e globale. Di qui l'idea di riunire le diverse associazioni del nostro territorio, attraverso "un filo rosso del benessere" ad ampio raggio: dall'ecologia all'alimentazione, dalla medicina naturale alle antiche conoscenze orientali, dal ciclo vitale dell'uomo alla risorsa "terra".

Oltre trenta le realtà associative che hanno aderito entusiasticamente a questa iniziativa, permettendo così la creazione di un tavolo di lavoro in cui ognuno mette a disposizione, gratuitamente e in modo costruttivo, la propria esperienza e conoscenza in ambito di sostenibilità delle relazioni, degli stili di vita e dell'ambiente.

Tema di questa nuova edizione, sarà l'**Alimentazione e sostenibilità**: l'alimentazione ha un valore primario per la tutela della salute e del benessere delle persone. Il cibo ha un valore culturale, è occasione di comunicazione e di aggregazione familiare e sociale, ed è un elemento fondamentale per lo sviluppo e la promozione dei popoli, che pone problemi di equità nella distribuzione delle risorse alimentari.

Il ciclo di vita del cibo, dalla produzione al consumo, ha anche un impatto ambientale sul pianeta, perché, per produrre gli alimenti si impegnano territorio e acqua, si immettono nell'atmosfera anidride carbonica e altri gas serra, e si producono perdite e rifiuti che ci si deve preoccupare di smaltire.

Quello della sostenibilità ambientale dell'alimentazione è anche un problema di responsabilità e di scelte personali e familiari, oltre che istituzionali.

L'idea di questo week end del benessere nasce proprio dal desiderio di contribuire al cambiamento, facilitando appunto l'incontro tra tutti coloro che sono impegnati in questo progetto, attraverso la creazione di un tavolo di lavoro permanente sul benessere nel nostro territorio; un tavolo di lavoro in cui ri-conoscersi, sostenersi, avviare collaborazioni e presentare il proprio "sogno di cambiamento" ad un pubblico sempre più esteso e interessato a questi temi ormai centrali nella vita di tutti.

Il **14 e 15 ottobre** sarà quindi un'occasione per informare sempre più persone sulle alternative e sul lavoro che le realtà associative stanno sviluppando nel nostro territorio e metterle in contatto diretto con loro.

Un momento di confronto e scambio di buone pratiche che ha già prodotto "una carta dei servizi del benessere locale", ma anche un'occasione di divertimento e convivialità perché "se cambiamento è apprendimento... l'apprendimento passa attraverso il divertimento e l'esserci"!

Ovviamente parlando di "cambiamento ed apprendimento" si deve necessariamente partire dalle generazioni più giovani, quelle che rappresentano il nostro futuro e quindi dalle scuole.

Per questo motivo la prima parte del week end è tutta dedicata ai ragazzi della scuola primaria.

## PROPOSTA

Partendo da queste premesse l'Associazione Psikè propone a codesto istituto comprensivo, la possibilità di partecipare la mattina del sabato, 14 ottobre, interamente pensata e strutturata per ragazzi delle classi QUINTE.

La mattinata si aprirà con lo spettacolo della Compagnia dei Merli Bianchi

**"Alberi, alberi, alberi"**, uno spettacolo molto allegro e ironico che ricorda l'importanza del rispetto dell'ambiente; nel programma troverete la trama.

A seguire, ciascuna classe coinvolta potrà partecipare sotto la custodia del proprio insegnante e la guida di esperti volontari delle associazioni collaboranti all'evento, ad un laboratorio pratico tra i vari proposti, aventi tutti come tema alimentazione e sostenibilità.

La mattinata si concluderà con un gesto: ciascuna classe planterà un albero che poi riporterà nella propria scuola, come segno di speranza, un segno che simboleggia la vita, grande alleato dell'uomo: fin dai tempi più remoti, all'origine della vita sulla terra, l'albero ci ha protetto, ci ha accompagnato, dato rifugio e sollievo, ha donato cibo per la nostra sussistenza e concesso il suo legname, è stato compagno, specchio, simbolo, espressione di fecondità e simbolo di trascendenza.

Un albero, a dimostrazione che nel momento in cui agiamo concretamente possiamo fare la differenza, è speranza del domani.

## PIANO OPERATIVO

Tutti gli istituti verranno messi al corrente del progetto, contemporaneamente in data 31 agosto. **Data la disponibilità di un numero limitato di iscrizioni gli istituti che per primi risponderanno con una COMUNICAZIONE scritta DI ADESIONE alla nostra proposta potranno parteciparvi, previa risposta di conferma.** Considerato inoltre l'elevato numero di istituti presenti potrà partecipare **una sola classe** quinta ad istituto.

La comunicazione di adesione dovrà comunque essere recapitata **entro il 23 settembre**, via mail all'indirizzo **studiopsike@yahoo.it** avente oggetto "**STARbene a SCUOLA**", o al numero **3490857605**, dott.ssa Di Rocco Gloria, referente del progetto.

Successivamente verrà richiesto alla classe partecipante, di indicare la preferenza del laboratorio a cui voler partecipare la mattina del 14 ottobre. (Vedi allegato 1)

## STRUMENTI E METODI

- *Spazio fisico*

L'intera iniziativa, comprendente la mattinata del 14 ottobre dalle ore 9.30 alle ore 12.00, si svolgerà presso l'Università di Teramo, Campus di Coste Sant'Agostino, Via Renato Balzarini, località Colleparco.

– *Modalità di raccolta prenotazioni laboratorio*

Una volta presentato il progetto alle classi, sarà premura delle insegnanti che accompagneranno i bambini all'evento, scegliere accuratamente con gli alunni il laboratorio d'interesse e comunicarlo attraverso il riempimento della scheda di partecipazione in allegato all'associazione Psikè.

Chiediamo di indicare due preferenze tra i laboratori proposti, ricordando che è prevista **una sola classe per ciascuna attività**, quindi qualora più classi dovessero scegliere lo stesso laboratorio, **gli organizzatori si avvalgono la possibilità di effettuare eventuali variazioni che verranno comunicate una settimana prima dell'evento.**

– *Informazione ai docenti ed alle famiglie*

E' importante fornire un'adeguata informazione ai docenti ed alle famiglie degli studenti del progetto indicato per sensibilizzarli in merito al significato di tale iniziativa e all'importanza della sua realizzazione per un bene comune.

## **RISORSE ECONOMICHE**

L'EVENTO è INTERAMENTE GRATUITO.

Ogni istituto, dovrà gestire **autonomamente** il trasporto.

## **INFO E CONTATTI - Referenti del progetto**

Dott.ssa Piotti Mariangela – 3405598230

Dott.ssa Di Rocco Gloria - 3490857605

email: [studiopsike@yahoo.it](mailto:studiopsike@yahoo.it)



## PRESENTAZIONE LABORATORI

### **1. DALLA TERRA ALLA DANZA**

(A cura dell'Associazione PSIKè)

Laboratorio di movimento creativo dedicato ai bambini. Attraverso il gioco e il gesto spontaneo esploreremo il linguaggio del corpo ed il contatto con la terra. "Terra" come materia, come sostegno, come nutrimento; "Danza" come vita, come espressione, come evoluzione.

In un clima di non giudizio e libertà espressiva, il bambino sarà accompagnato nell'esperienza di relazione con l'altro e con la terra, e nell'ascolto delle sensazioni ed emozioni percepite.

### **2. LE EMOZIONI CHE NUTRONO**

(A cura dell'Associazione A PICCOLI PASSI)

Il cibo, fin dalla nascita, rappresenta uno dei mediatori principali nella nostra relazione con il mondo esterno.

Molte emozioni emergono nelle varie modalità personali di sperimentare i sapori, i colori e i gusti dei cibi.

Sapevi che anche le nostre emozioni influenzano il nostro modo di mangiare e che oggi stanno aumentando i bambini che hanno qualche problemino con il cibo (chi ne mangia troppo e chi ne mangia poco, chi mangia quando è triste o quando è arrabbiato, chi non mangia per far capire ai genitori che qualcosa non va...)?

Nel corso del laboratorio si propone ai partecipanti una riflessione guidata che ha l'obiettivo di toccare più aspetti del tema alimentazione.

Dopo una prima parte più nozionistica, nella quale si privilegia comunque l'interazione con i ragazzi, si procede con la parte pratica, in cui si dà la consegna di disegnare e descrivere la ricetta del "cuore". La ricetta del cuore si pone l'obiettivo di evocare il legame affettivo che sottende l'atto del mangiare, così da contribuire ad incrementare nei bambini la capacità di riconoscere le emozioni e le sensazioni corporee; migliorare il rapporto con il cibo e con il mondo; rafforzare il concetto secondo cui solo attraverso la consapevolezza si possa scegliere cosa mangiare e cosa non mangiare.

### **3. INTEGRAL YOGA BIMBI... UN SEME PER IL FUTURO**

(A cura dell'Associazione YAP)

Una pratica Yoga rivolta ai bambini per sviluppare le loro potenzialità di ascolto e agire nel mondo in maniera consapevole. Attraverso lo Yoga impariamo a creare connessioni profonde: vivere in armonia con sé stessi e conoscersi è il primo passo per vivere in armonia con tutti gli esseri viventi e la natura, per imparare ad acquisire consapevolezza e responsabilità nelle nostre scelte quotidiane, prendendoci cura del mondo in cui viviamo e dei suoi fragili equilibri. Cercare nuovi "modi" con metodologie semplici come il movimento e la respirazione consente ai più piccoli di imparare a "stare bene" nel mondo, così come avere cura del proprio corpo e del suo nutrimento e del corpo più grande che ci contiene, la Natura. Ancor prima di esprimere queste qualità fuori le attiviamo dentro, facendone un seme distintivo delle qualità del proprio essere.

### **4. GLI SCARTI DI CUCINA NON SONO COSE CHE SI BUTTANO**

(A cura dell'Associazione LEGAMBIENTE)

Lo spreco alimentare nelle nostre case ha raggiunto livelli insostenibili: si tratta di oltre 5 miliardi l'anno in Italia. Questo fenomeno è diventato una vera emergenza anche di natura etica. Pertanto, prima di ogni cosa, va ridotto questo enorme spreco. Secondariamente, gli stessi scarti di cucina e gli sfalci d'erba costituiscono una risorsa importante per migliorare la fertilità della terra. Come? adottando una compostiera. Attraverso il gioco del compostaggio fai da te, sia a casa che a scuola, i rifiuti organici possono diventare terriccio fertile, basta un piccolo giardino.

Nello spazio gestito da Legambiente di Teramo sarà possibile giocare al recupero degli scarti organici imparando dalla natura, attraverso attività laboratoriali di ecologia domestica.

### **5. LABORATORIO DI ECO TESSITURA**

(A cura dell'Associazione IL LAVORO IMPRECISO)

La tessitura è un'arte affascinante che possiamo insegnare anche ai bambini: l'intreccio dei fili e il meccanismo ripetitivo con cui si ottiene la trama è ai loro occhi interessante e da vivere come un normale gioco.

Per tessere non è necessario avere a disposizione un telaio vero e proprio, la tessitura avviene ogni qualvolta si intrecciano i fili di un ordito con quelli di una trama

Per creare un telaio è sufficiente avere a disposizione dei cartoni oppure quattro rami.

I bambini realizzeranno dei piccoli arazzi che potranno essere poi usati per fare piccole sacchette, porta-cellulari o astucci e il "tessuto" sarà più o meno pesante a seconda

dei fili scelti: con fili di cotone fine il tessuto sarà più morbido e sottile, con fili di lana il tessuto sarà più duro e caldo. E' possibile anche tessere con nastri, spago, ma anche con fili d'erba e materiale vegetale, per esempio.

Seguire il filo della tessitura, tirarlo a sé e farlo proseguire senza più vederlo mantenendone però il controllo, è un'esperienza molto importante per il bambino, che inconsapevolmente sperimenta pazienza, calma, silenzio e allena la predisposizione a seguire il filo dei pensieri.

## **6. EMOLOGIO: EMOZIONI SOSTENIBILI** (classe di 15 alunni)

(A cura dell'Associazione ASPIC)

Il laboratorio sarà incentrato su una attività ludica che consiste nella realizzazione di un vero e proprio orologio delle emozioni. Sarà costruito a mano dal bambino mettendo insieme una serie di supporti preparati in precedenza: un disco centrale suddiviso in 4 parti, ognuna corrispondente ad un'emozione (felicità, rabbia, tristezza, paura), una lancetta/freccia da inserire al centro e dei taschini da incollare sul retro.

Su ogni taschino ci sono delle domande alle quali il bambino dovrà rispondere scrivendo su dei fogliettini che saranno poi inseriti negli stessi (es: cosa posso fare per non essere più triste?). Alla fine, viene chiesto al bambino di spostare la freccia sull'emozione che prova, leggere i bigliettini nel taschino corrispondente e seguire i "consigli" che lui stesso si è dato.

Spostare la freccia su come ci si sente crea un primo contatto con la propria sfera emotiva, leggere i bigliettini e mettere in atto delle azioni (risorse) favorisce un primo contatto con l'autoregolazione emotiva; caratteristiche fondamentali per un sano sviluppo della propria intelligenza emotiva.

Il materiale con cui è realizzato il gioco (cartone) mette in evidenza il tema della sostenibilità in quanto è un materiale riciclabile ed è realizzato manualmente dal bambino. Quest'ultimo punto oltre ad avere una rilevanza da un punto di vista pedagogico, pone l'accento sulla "realizzazione sostenibile" creando un connubio tra educazione ed ecologia.

## **7. PENNUTI INVENTATI E IMMAGINATI .....PENNUTI SOGNATI**

(A cura dell'Associazione CORNACCHIE IMPERTINENTI)

In questo percorso creativo si realizzeranno UCCELLI fantastici creati con materiali ed oggetti riciclati, in sinergia con tessuti e lane tinte naturalmente con piante, radici tintore, bacche e fiori.

## **8. CLASSE STEINERIANA APERTA**

(A cura dell'Associazione ROSA DEL MARE)

Associazione per la Pedagogia Steineriana

## **9. METTI UNA PIANTA IN ZUCCA**

(A cura dell'Associazione BRUCARE ONLUS)

Per conoscere i diversi tipi di riproduzione delle piante e sperimentare la tecnica del taleggio in un modo un po' particolare. I ragazzi porteranno a casa la piantina da loro realizzata in una zucca.

## **10. LA TERRA RACCONTA**

(A cura dell'Associazione ZEFIRO)

Un laboratorio archeologico sull'alimentazione nell'antichità.

L'attività è incentrata sulla figura dell'archeologo e mira alla comprensione delle sue mansioni e degli strumenti utilizzati per svolgere una simulazione di scavo stratigrafico, alla scoperta di ciò che il terreno conserva.

## **11. TUTTI A TESTA IN GIU'**

(A cura dell'Associazione ARTE REA)

Durante questo laboratorio i ragazzi potranno sperimentare le tecniche aeree (tessuto e trapezio) il tutto all'insegna del divertimento. Queste discipline artistiche rappresentano un'attività fisica mirata, che permette di migliorare la concentrazione, l'equilibrio, la coordinazione ma anche di stimolare la fantasia, la collaborazione e le relazioni interpersonali.

## **12. NUTRIAMO LA GIOIA CON LA MEDITAZIONE**

(A cura dell'Associazione SANGHA)

Un'esperienza di meditazione di consapevolezza (Mindfulness) che permetterà ai bambini di fermarsi ed entrare in contatto con le proprie sensazioni ed emozioni riguardo al cibo.

## **13. GIOCHIAMO CON LA FARINA**

(A cura dell'Associazione GE.CO.)

Un laboratorio didattico sui vantaggi della coltivazione biologica dei grani antichi. Un ritorno al passato per migliorare il futuro!

#### **14. UNA FRAGOLA NON FA PRIMAVERA**

(A cura dell'Associazione CHICCO INTEGRALE)

Un laboratorio dove scoprire l'importanza di mangiare prodotti di stagione sia per la salute dell'uomo che della natura.

#### **15. PA-PA PANETTO**

(A cura dell'Associazione BLU InCANTO)

Un laboratorio musicale ispirato al tema della pizza che comincia con l'effettiva realizzazione di un impasto di farina e acqua che, da panetto-pizza si trasformerà in panetto-tamburo. Un percorso (musicale) per cantare, drammatizzare e suonare su strumenti inusuali costruiti con materiali semplici dagli alunni stessi.



## **ALLEGATO 1**

### **Scheda di partecipazione**

Università di TERAMO

**SCUOLA:**

**CLASSE:**

**NUMERO ALUNNI:**

**Cognome, nome, recapito INSEGNANTI ACCOMPAGNATORI:**

**PRIMA SCELTA LABORATORIO:**

**SECONDA SCELTA LABORATORIO:**

Il modulo va compilato e firmato **entro sabato 7 ottobre 2017**.

Data e luogo

Firma insegnanti

Timbro e firma del Preside



## **PROGRAMMA**

SABATO 14 OTTOBRE 2017

*Ore 9.10*

### **Accoglienza in Aula Magna**

*Ore 9.30*

### **Saluti e benvenuto**

*Ore 9.45*

### **Spettacolo teatrale "Alberi, alberi, alberi"**

A cura della Compagnia dei Merli Bianchi

Attori: Alessandra Zancocchia e Margherita Di Marco

Adattamento testi: Margherita Di Marco - Compagnia dei Merli Bianchi

Regia: Compagnia Dei Merli Bianchi & Daniele Irto

Una viaggiatrice si ritrova improvvisamente in un luogo deserto, montagne spoglie e cielo grigio. Eppure un tempo, se lo ricorda bene non era così. "Cemento e mattoncini fanno tanti dindini!!". Ecco cosa ripete il sindaco del paese, che quasi ignaro del potere benefico dei boschi, li fa disboscare. Il tempo passa...

Un vecchio passa il suo tempo a recuperare ghiande e tutte le mattine si allontana solitario nel cuore della montagna, ogni giorno per molti anni. La viaggiatrice si ritrova improvvisamente in un luogo pieno di alberi e con un nuovo amico che gli svelerà un importante segreto!

Alberi, alberi, alberi!!! Alberi ovunque... Ma come è possibile?

"Foresta naturale", dichiara il sindaco. Ma la viaggiatrice e il suo amico sanno che così non è!

*Ore 10.45*

### **Inizio Laboratori nelle aule predisposte**

A cura delle Ass.ni

Psikè, A Piccoli Passi, Ge.co, Arterea, Yap, Zefiro, Aspic, Il lavoro impreciso, Rosa del mare, Le Cornacchie impertinenti, Brucare, Lega Ambiente, Sangha, Chicco Integrale, Blu InCANTO.

*Ore 12.00*

### **Piantumazione alberi e conclusione in Aula Magna**

A cura dell'Ass.ne Brucare Onlus