

FRANCIGENA EXPERIENCE

SOGGETTI IDEATORI E COORDINATORI DEL PROGETTO

Comitato Carnevale Capranichese,
Avis Capranica
ASD Gruppo Ciclistico Capranichese Avis

PROPOSTA PROGETTUALE

L'idea di realizzare il progetto FRANCIGENA EXPERIENCE nasce dalla crescente necessità di creare iniziative rivolte alla sensibilizzazione e alla promozione di un corretto stile di vita tra i giovani e gli adulti.

Si intende quindi organizzare, in un unico weekend, una serie di iniziative dedicate ai bambini, ai giovani e alle famiglie, riguardanti i seguenti ambiti tematici:

#SOLIDARIETA' & #SALUTE

Iniziativa curata dall'Avis di Capranica.

Proposta:

- organizzare una donazione di sangue straordinaria
- organizzazione di un Incontro con una Nutrizionista

#SPORTeBENESSERE & #NATURAeCULTURADELPAESAGGIO

Iniziativa curata ASD Gruppo Ciclistico Capranichese Avis.

Proposta:

- organizzare una passeggiata in mountain bike lungo le vie più belle della Francigena per farla conoscere sia ai capranichesi che ancora non hanno potuto scoprire le bellezze del nostro territorio e sia ai turisti che vorranno unirsi alla passeggiata (si intende promuovere l'iniziativa anche ai paesi limitrofi).

Percorso: partenza dal Centro Storico (Piazza San Francesco), direzione Torri d'Orlando, La Trinità, Ruscello di Tinozza, i Valloni, Sutri e rientro.

L'iniziativa è aperta a tutti.

Livello difficoltà: facile/medio.

Punti ristoro lungo il percorso.

#APERIBENESSEREGIOVANE

Iniziativa curata dal Comitato Carnevale Capranichese

Proposta:

- organizzare un aperitivo con prodotti e sapori del nostro territorio. Durante l'aperitivo verrà curata la presentazione di un libro a tema SALUTE&BENESSERE&SPORT. Un esperto di nutrizione e pratica sportiva sarà a disposizione per eventuali curiosità legate all'alimentazione e allo sport.

Questa iniziativa è rivolta principalmente ai giovani tra i 16 e i 35 anni di età. Può rappresentare un momento di incontro e di socializzazione positiva molto forte.

- organizzare uno spettacolo teatrale per i bambini dedicato all'alimentazione:

BOMBETTA, GRIGIOLINA E LA FATTORIA CANTERINA

Spettacolo musicale di G. Boffoli

L'alimentazione riveste un ruolo sempre più importante nella vita di ognuno di noi, soprattutto quando si è piccoli, perché rappresenta il patrimonio di forza, salute ed energia che ci accompagnerà per tutta la vita.

L'intento dello spettacolo è di far capire ai bambini i grandi pregi che rivestono nell'alimentazione le verdure e la frutta in genere.

I protagonisti della vicenda vivono nella fattoria canterina, dove per cibarsi hanno a disposizione di tutto: dai carboidrati alle proteine, e soprattutto i tanti prodotti della terra: ortaggi, frutta e verdura con il loro carico di vitamine essenziali.

Ma per poter custodire la genuinità dei prodotti alimentari è importante anche l'attenzione per l'ambiente e per le risorse naturali.

Si è voluta tratteggiare inoltre la figura del bravo agricoltore, che coltiva e produce nel rispetto dell'ambiente e della natura, e che nella vicenda rappresenta un po' il custode delle ricchezze del territorio, capace di trasmettere valori quali: il rispetto dell'ambiente, la solidarietà e l'amicizia.

Importante anche il profilo di riflessione sul tema dell'abbandono degli animali, affrontato dal punto di vista dei nostri amici, e quello delle attenzioni e del rispetto per i più deboli, il tutto trattato con estrema leggerezza e fantasia.

OBIETTIVI DELL'INIZIATIVA

La nostra mission principale è quella di promuovere e sensibilizzare i cittadini alla donazione di sangue e a un corretto stile di vita. E sicuramente, un tema che si lega alla donazione di sangue è quello dei corretti stili di vita. Tra questi, la sana, buona ed equilibrata alimentazione favorisce a mantenere il proprio benessere ed a tenere sempre sotto controllo parametri a cui noi donatori e non, teniamo in particolar modo.

Lo sport inoltre è considerato da sempre un grande alleato della nostra salute, specie praticandolo all'aria aperta e tra le meraviglie dei nostri territori, in questo caso lungo la Via Francigena. E' Consigliato a tutte le età, esso apporta grandi benefici all'organismo.

L'attività fisica favorisce il calo di peso creando un deficit nel bilancio calorico e, una ridistribuzione del grasso corporeo, facilitando la perdita soprattutto di quello addominale, anche se, l'esercizio fisico regolare deve essere necessariamente associato ad una dieta ipocalorica per chi ha bisogno di perdere peso.

Praticare in modo costante uno sport, inoltre, svolge un importante ruolo preventivo nei confronti di malattie cardio-vascolari e respiratorie, e molto altro.

Poi c'è la volontà di utilizzare il Teatro come strumento educativo per coinvolgere bambini, ragazzi e famiglie su una tematica educativa e socialmente utile quale è l'ambito della nutrizione e l'attuazione di corretti stili di vita.

TEMPI DI REALIZZAZIONE

Si intende decidere i tempi di realizzazione dell'evento FRANCIGENA EXEPERIENCE di concerto con l'Amministrazione Comunale in modo da non creare sovrapposizioni con eventuali altri eventi in programmazione. Si sottolinea che il periodo migliore per l'attuazione della proposta progettuale sono i mesi primaverili o estivi.

LUOGO DI REALIZZAZIONE

Capranica Centro Storico, Tempio e Piazza di San Francesco, Teatro Francigena, Via Francigena (provvisori).