



Camminare
per Conoscere

Ai genitori e ai bambini della scuola primaria di Castel Madama

Naturalmente...camminando

I nostri nonni e le nostre nonne andavano sempre a piedi. Qualche volta salivano in groppa al mulo o all'asino per andare in campagna.

Oggi, invece, per spostarci da un posto all'altro, anche se distante poche centinaia di metri, prendiamo la macchina. Ci dimentichiamo che andare a piedi, in paese e in campagna, in città e nei boschi, in riva al mare o in cima alla montagna è bellissimo: si ha tempo per guardare l'ambiente intorno, per sentire il vento o il sole o il freddo sulla pelle, per riflettere, ricordare, fantasticare; andando a piedi si incontrano altre persone, si può parlare con loro e raccontare. Andare a piedi fa bene alla salute, lo raccomanda anche il medico! Favorisce la circolazione del sangue, fa bene al cuore, aiuta a dimagrire e ... non costa niente.

Per provare a riscoprire il piacere di andare a piedi, le associazioni "Camminando con Stefano" e "Camminare per conoscere", insieme al Comune e ad altre associazioni, **sabato 23 e domenica 24 ottobre** hanno organizzato **Naturalmente...camminando**. In questa occasione il centro storico di Castel Madama diventerà una grande isola pedonale, dove i bambini potranno giocare liberamente. Sabato pomeriggio proprio per i bambini sarà organizzata una **caccia al tesoro**, una **gimkana in bici**, un **torneo di calcetto**; la domenica mattina **cavalcate sul pony** e il pomeriggio una **camminata "Su e giù per i vicoli"**. Il programma è nel retro di questa pagina. Non mancate!

PEDIBUS: andare insieme a piedi a scuola

Le stesse associazioni, insieme agli insegnanti della scuola primaria, propongono una nuova esperienza: provare ad andare a scuola in modo diverso, organizzando delle vere e proprie "fermate" dove i bambini si radunano e, guidati da volontari adulti, fanno insieme il percorso che li porterà a scuola.

L'occasione migliore per fare questa nuova esperienza sarà dall'8 al 14 novembre 2010, "Settimana UNESCO di Educazione allo Sviluppo Sostenibile", dedicata quest'anno alla Mobilità.

I bambini prepareranno con gli insegnanti il PEDIBUS, l'autobus con le gambe che li porterà a scuola; mentre i genitori sono invitati a un incontro dove saranno presentate (anche con filmati) le esperienze già realizzate in Europa e in Italia, i percorsi del PEDIBUS nel centro abitato di Castel Madama e altri aspetti organizzativi.

Successivamente saranno aperte le iscrizioni per l'abbonamento settimanale al pedibus (solo andata), che ovviamente sono libere.

L'incontro con i genitori si svolgerà presso la scuola elementare in vicolo San Sebastiano venerdì 29 ottobre alle ore 18.15, dopo le assemblee di classe.

naturalmente... camminando

per il benessere psico – fisico e sociale

Isola pedonale Centro Storico

SABATO 23 OTTOBRE 2010

14.30 Apertura *stand* dei prodotti tipici locali, alimentari e artigianali, delle associazioni escursionistiche, culturali e di volontariato di Castel Madama

14.30 Via A. Baccelli, **Caccia al Tesoro**

La caccia al tesoro è riservata ai bambini e ai ragazzi dai 6 ai 14 anni.

Per partecipare occorre iscriversi presso la Biblioteca comunale, la Pro-loco, la Comida, San Michele aveva un gallo

16.00 Via A. Baccelli, **Gimkana in Mountain Bike** per bambini

17.00 Via A. Baccelli, **Mini torneo di Calcio a 5** per i bambini

18.00 Castello Orsini, **Amici in musica**, esibizione canora di artisti locali

21.00 Castello Orsini, **Balli di gruppo**

21.30 Piazza Mazzini, **Presentazione**

- associazioni "**Camminando con Stefano**" e "**Camminare per conoscere**"

- progetto "**PEDIBUS, andare a piedi a scuola**", 8-14 novembre 2010

- escursione **I colori del bosco**, 7 novembre 2010 al Parco nazionale d'Abruzzo

22.00 Piazza Mazzini, **Concerto**

DOMENICA 24 OTTOBRE 2010

9.25 Apertura *stand* dei prodotti tipici locali, alimentari e artigianali, delle associazioni escursionistiche, culturali e di volontariato di Castel Madama

9.30 Piazza Mazzini, **Camminata per il Centro storico** con esperti di storia e arte

10-13 Piazza Vulpiani, **Con il pony per Castelluccio**

11.00 Castello Orsini, **Colazione Equo solidale**

11.15 Castello Orsini, incontro "**Camminare per il benessere psico-fisico, sociale**":

- **IMPORTANZA TERAPEUTICA DEL CAMMINARE**, Prof. Vittorio Faraglia, Ordinario di Chirurgia Vascolare Università Sapienza di Roma

- **LA FUNZIONE EDUCATIVA DEL CAMMINO**, Dott. Luca Ansini, Dottore di Ricerca in Pedagogia presso la Terza Università di Roma

- **IN ESCURSIONE SENZA BARRIERE**, Leonardo Paleari, Fondatore associazione *Il cammino possibile*

15.00 Via A. Baccelli, "**Su e giù per i vicoli...**", Camminata per bambini in compagnia di Lino Iori, Campione di Corsa in montagna

16.15 Castello Orsini, **Merenda con i nonni**

17.30 Teatro Comunale, Rappresentazione "**Va a vejè che tenemo checcosa all'acqua**" della Compagnia arte e cultura abusiva Mandela

18.30 Piazza Mazzini, **Concerto**

Consegna medaglie di partecipazione alle iniziative per i bambini.

Il Gruppo Donatori di Sangue di Castel Madama premierà i volontari che hanno raggiunto la X e la XX donazione.