



L'al
be
ro
DEL
fa
re



Edizione 1.0 - Ottobre 2023



L'associazione Sinergia Outdoor e la Fondazione DIG421 credono nei **bambini** e nei **genitori**.

Credono nella guida della **Natura**.

Questo libro nasce dall'esperienza diretta di quanto faccia bene vivere esperienze nella Natura, di quanto sia salutare **per il corpo e per la mente**, di quanto sia utile per costruire competenze, rapporti e bei ricordi.

Per i bambini e per gli adulti.

L'Albero del Fare nasce con questo spirito. Nasce per far crescere la voglia di natura, per stimolare a trovare un gioco in ogni **albero** e in ogni **pozzanghera** e la bellezza in ogni **essere vivente**.

Con L'Albero del Fare vogliamo sollecitare i genitori, affinché:

- insegnino ai bambini che **la Natura è la nostra grande Maestra**, in cui ogni diversità ha un suo senso e un suo ruolo nell'**equilibrio della Terra**.
- mostrino con il gesto ed il passo, l'esperienza e lo sguardo quanto **ci fa bene stare in mezzo alla Natura**, quanto è salutare per noi stessi e utile per i nostri rapporti con gli altri.

Ecco quindi uno strumento agile e, speriamo, divertente, con tanti spunti per vivere e imparare, in modo attivo e partecipe, ciò che la Natura ha da insegnarci.

L'ASL CN2 SUPPORTA L'ALBERO DEL FARE

Due delle mie vere passioni sono i bambini e l'ambiente naturale.

Mi piace, sono sereno, sono positivo quando sono a contatto con i bambini e con la natura. Mi sembra di essere vero, attivo, utile in queste dimensioni.

Cerco di trovare del tempo di stare con i bambini e vorrei tornare ad averne sempre di più. Quando sono con loro desidero non avere fretta e se possibile non avere obiettivi specifici. La curiosità dei bambini e la ricchezza della natura guidano e dirigono, riempiono il tempo e suggeriscono ricchezza.

Il resto è fantasia, pazienza e accoglienza.

È vero, basta una pozzanghera, una ragnatela, ma anche una "cacca", una macchia, una foglia secca e la terra. Si inventano storie e si immaginano mondi.

I boschi e i prati sono più ricchi, ma se i presupposti sono veri anche in un tragitto in città si trovano spunti all'infinito. Occorre solo affidarsi alla sincerità della natura e dei bambini.

E lasciarsi a nostra volta guidare, staccando l'interruttore della realtà a volte opprimente. Lentamente e con ostinazione verso la quiete, la sincerità e la gioia.

Grazie a chi ha dedicato struttura e risorse a queste sensazioni.

Uno strumento in più, utilissimo, per far uscire quanto c'è nella natura e in tutti i bambini e tutti gli adulti che abbiano disponibilità ad ascoltare.

Ognuno con i propri tempi, i propri luoghi, i propri modi

Dott. Massimo Veglio

ASL Cuneo 2
Direttore Generale

SAI QUANTO FA BENE STARE COI BAMBINI?

Che tu sia una mamma o un papà ti sarai reso conto di quanto i bambini che sono attorno a te desiderino la tua attenzione piena ed esclusiva. E quando tu gliela offri, hai notato con quanto entusiasmo rispondono?

Li hai visti protendersi per ascoltare le tue storie, memorizzare i tuoi insegnamenti? Hai fatto caso come cercano di interromperti per raccontarti la loro esperienza, mostrarti il loro pensiero o ciò che hanno imparato?

Quando un genitore dedica la sua attenzione a un bambino, questo si sente gratificato e importante, capisce di "contare" e la sua autostima cresce.

Quando una papà o una mamma condividono esperienze con un bambino, riescono a trasmettergli conoscenze in modo duraturo,

Sai perché? Si tratta di un apprendimento condiviso e un processo desiderato da entrambi, garantisce la sua crescita equilibrata e costruisce una relazione di fiducia reciproca, che sarà una solida base per i suoi futuri rapporti di amicizia, di lavoro e di amore.

E quando tutto questo avviene in Natura...



...ha un impatto molto più potente e intenso!

La Natura, infatti, costituisce un meraviglioso banco di osservazione e di sperimentazione.

Pensiamo a un **bosco**, il greto di un **torrente**, un **prato**, una pozza in un campo. Quante meraviglie possiamo osservarvi?! Non occorre essere naturalisti provetti: basta aprire gli occhi, ascoltare, annusare, prestare attenzione, toccare.

Stare e imparare in mezzo alla Natura coinvolge tutti i sensi e questo rende l'apprendimento più duraturo e profondo.

Sai perché? Perché i **colori**, i **movimenti** e i **suoni** stimolano l'emisfero sinistro del cervello, facendo aumentare la memoria, motricità e concentrazione, e anche il destro, accrescendo immaginazione e creatività. Mentre gli **odori**, sollecitando l'ippocampo e l'amigdala, connettono direttamente la memoria alle emozioni. Per questo, quando si impara in Natura, il ricordo si imprime per sempre!

COSA DICE LA SCIENZA

A cura dell'équipe medica ASL CN2



GIOCARE ALL'APERTO PER CRESCERE MEGLIO

Sai **perché fa bene vivere la Natura**? Perché...

ogni ambiente naturale è diverso e ci offre molteplici occasioni di osservazione e di gioco.

I giochi che facciamo in Natura sono fantasiosi, costruttivi, stimolano la cooperazione e rappresentano una sfida con sé stessi.

Di solito, inoltre, durano di più e sono più interessanti e curiosi per i bambini.

PIÙ ABILI E VOLENTEROSI

Quando ci sono persone di età diverse, l'ambiente naturale stimola le **abilità** e gli **interessi** e sollecita i più esperti ad **aiutare** chi sta imparando.

Che siamo in un prato, su un sentiero nel bosco o tra gli alberi nella collina dietro casa potremo trasformare una passeggiata in una avventurosa esplorazione, oppure cimentarci in giochi costruttivi, dare sfogo all'energia con giochi motori o liberare la fantasia con giochi e racconti simbolici.

OSSERVARE, VIVERE, RACCOGLIERE, CREARE

Sai che fare esperienze in Natura favorisce l'apprendimento esperienziale, pratico?

Sai che le attività in natura sollecitano le capacità motorie generali?

Queste esperienze sono particolarmente adatte ai bambini con disturbi di attenzione o di apprendimento, perché li aiutano a concentrarsi, focalizzando il pensiero su un obiettivo concreto.

Vivere all'aperto aiuta a sviluppare la creatività, le capacità di analisi e di risoluzione dei problemi.

Stare all'aria aperta, immersi in spazi verdi e ascoltare i rumori della natura abbassa i livelli di stress e allevia la fatica mentale.

Inoltre, arrivare a un risultato tangibile, come individuare un guado sicuro, raccogliere pietre o pigne da dipingere, scovare i segni sul sentiero, imparare a orientarsi e a costruire un riparo, accresce moltissimo la consapevolezza delle proprie possibilità.



IMPARIAMO LA PAZIENZA

Quanto si può imparare osservando delle formiche? O cercando di distinguere i diversi tipi di fiori in un prato? Quanti tipi di orme si possono osservare in un bosco?

Se insegniamo a un bambino a osservare con pazienza la Natura e il suo mutare, se gli insegniamo a riconoscere i suoni e gli odori, diventerà un adulto attento e allenato all'analisi e capirà che i risultati non arrivano subito, con un click.



Imparerà ad adattarsi, a non scoraggiarsi di fronte alle difficoltà, a regolare i propri comportamenti, ad equipaggiarsi in modo adeguato, a superare la noia e a impegnarsi per raggiungere un obiettivo.

PIÙ ATTIVI, PIÙ FORTI E PIÙ SANI

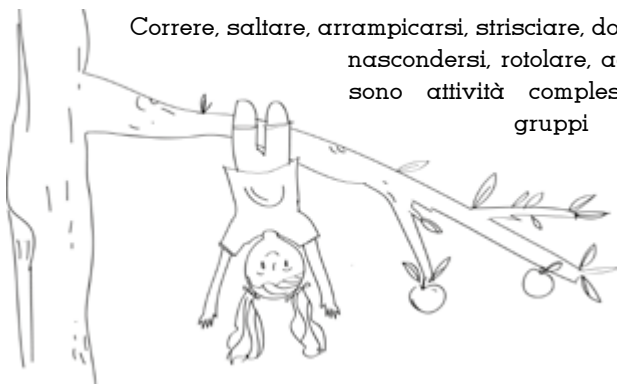
Stare all'aperto non fa bene solo alla mente, ma anche (e tanto) al fisico. I bambini e le bambine che passano più tempo all'aperto tendono ad ammalarsi di meno.

Pensiamo al ruolo del sole nel sollecitare la produzione di vitamina D a tutto vantaggio delle ossa e delle difese immunitarie. Inoltre, passare più tempo all'aperto riduce la possibilità di sviluppare disturbi della vista come la miopia e anche quelle di ammalarsi di malattie anche serie, come la polmonite.

FACCIAMO IL PIENO DI SOLE!

Riflettiamo su quanto ci rafforza stare all'aperto: si possono fare esperienze fuori con qualsiasi tempo, basta dotarsi di un buon equipaggiamento e avremo meno allergie e anticorpi più forti.

Vivere fuori ci invita a muoverci e a essere più attivi, aumenta le capacità motorie grosse e fini e diminuisce il rischio di obesità.



Correre, saltare, arrampicarsi, strisciare, dondolare, camminare, nascondersi, rotolare, accucciarsi e balzare sono attività complesse, che stimolano gruppi muscolari diversi e rafforzano il fisico nella sua totalità.



INVENTIAMO GIOCHI SEMPRE DIVERSI

Un parco giochi offre attività "prefissate", in base alle attrezzature che contiene e all'organizzazione degli spazi. Ma quanto è più varia, mutevole e stimolante la Natura?

Misurarci con un ambiente selvatico, sempre diverso e libero, offre molte più opportunità e sollecitazioni.

IMPARIAMO A METTERCI ALLA PROVA!

Affrontare diversi tipi di ambienti e sperimentare attività differenti facilita la capacità di osservare ciò che ci circonda da un punto di vista diverso, sviluppando quel "pensiero laterale" così utile per trovare soluzioni e risolvere i problemi.

Mettersi alla prova in un ambiente naturale permette a tutti i bambini di far emergere le proprie capacità, valorizzando i diversi tipi di intelligenza, anche quella prassica.

Anche chi fa più fatica a scuola, mostrando a sé stesso e agli altri capacità inattese, acquisirà una più matura consapevolezza delle proprie forze e possibilità e, quindi, una **nuova sicurezza**.



CON LALENTE, GLI OCCHI O IL TELESCOPIO

Non occorre andare in cima a una montagna o in una foresta pluviale per comprendere la **profonda bellezza della Natura**. Un qualsiasi ambiente naturale ce ne racconta la **mutevole complessità**: l'interazione di piante, animali, insetti, minerali rappresenta un equilibrio delicato e stare fuori ci permette di coglierlo e capirne l'importanza.

Ogni elemento ha un ruolo in Natura e concorre a comporre quell'equilibrio. Fare esperienze in Natura ci aiuta a comprenderlo e a maturare un nuovo rispetto verso ciò che ci circonda.

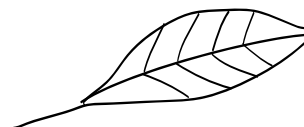


Se i bambini di oggi imparano ad apprezzare la Natura, la rispetteranno e la tuteleranno, a tutto vantaggio del Mondo e delle future generazioni.

Responsabilità e salvaguardia verso la Natura, se acquisiti da piccoli, diventeranno modi di pensare, determinando spontaneamente pensieri e azioni a favore dell'ambiente.

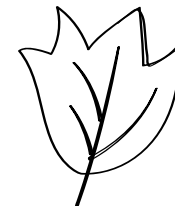
IMPARIAMO A FARE INSIEME

Nulla facilita la cooperazione quanto la necessità di raggiungere un obiettivo in un ambiente naturale.



Ci si saluta con il sorriso, anche se non ci si conosce, ci si aiuta nelle difficoltà, si condividono risorse e attrezzature, ripari di emergenza e acqua. La solidarietà è più viva e sincera, nei fuori.

Le relazioni sociali si rafforzano, come la resilienza, la capacità di adattamento e di condivisione.



ALLA GENEROSITÀ CI SI ALLENA



Aiutare gli altri in difficoltà e prendersi cura della Natura e dei viventi ci rende più sereni, fieri di noi stessi, fiduciosi nel prossimo e consapevoli del valore di un gesto o una parola, permettendoci di migliorare noi stessi e il nostro rapporto con gli altri e con il mondo.

Quindi, che aspettate?

Andate fuori, respirate a pieni polmoni, gioite della carezza del vento e del movimento, assaporate la bellezza della Natura e insegnatela ai bambini. Ve ne saranno grati per sempre!



COSA POSSO
FARE IO?

UN TEMPO SOSPESO

Hai mai provato a leggere seduto sotto un albero?

Ci sono i rami che ondeggiavano nel vento e le foglie frusciano sommessamente. L'ombra ti protegge dal caldo, l'odore umido e verde del bosco ti avvolge.

Se ti vedono leggere sotto un albero i bambini impareranno il piacere del tempo sospeso, della lentezza, del perdersi in mondi affascinanti e misteriosi attraverso le pagine di un libro.



FIGURE TRA LE NUVOLE

Da quanto tempo non ti corichi su un prato a guardare le nuvole?

Fallo con i bambini, insegnerai loro a immaginare e ad attendere, a contemplare e a fermarsi.

Ti sei soffermato a osservare il via vai delle formiche sul terreno? E hai cercato di individuare da dove proviene quel canto e quale uccellino lo emette?



GIOCHIAMO AGLI ESPLORATORI

Hai provato a individuare le orme e le tracce del passaggio degli animali?

Fallo con i bambini e insegnerai loro che attorno a voi è tutto un brulicare di vita: insetti, scoiattoli, topolini, uccelli si muovono, scappano, tendono agguati, cercano cibo. Potrai allenarli a cercare tracce e nidi (senza disturbarli). E basterà il guscio di un uovo schiuso e caduto a terra per rivelare il mistero della vita.

COME LINNEO E DARWIN

Hai provato a fare un piccolo erbario? Insegnerai a osservare le differenze e ad analizzare i dettagli, a ricercare, a descrivere.

Anche i momenti meno piacevoli, in natura, assumeranno contorni diversi: se ti è capitato di pestare il "ricordino" di qualche animale, hai avuto un'occasione per scoprire di cosa si era nutrito e se era in buona salute o no.



Hai provato a contare i girini in una pozzanghera? Potrai mostrare ai bambini le diverse fasi della crescita di una rana, dall'uovo alla fase adulta...e che anche le fastidiosissime zanzare hanno una ragione di esistere.

Esiste un grande parco didattico che è diffuso ovunque intorno a noi e che possiamo frequentare e godere in ogni momento in maniera spontanea, facile e gratuita.

AVVENTURE DIETRO CASA

In Natura potrai vivere con i bambini infinite esperienze, semplici, genuine, autentiche, che diventeranno ricordi saldi e sereni... e, anche dopo tanti anni, basterà l'odore di un filo d'erba tagliato, a risvegliarli riportando la mente alle emozioni, momenti, stupori... I bambini di oggi e gli adulti di domani te ne saranno grati, perché basterà quell'attimo per ritrovare, in un istante, la capacità di meravigliarsi davanti alla bellezza del mondo.



10 cose che posso fare vicino a casa con i miei bambini

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



Condividi le tue avventure postando sui social le foto con l'hashtag [#lalberodelfare](#) così da offrire preziose ispirazioni a chi come noi ama stare in natura!

Queste pagine sono per te!
Scrivi, incolla, disegna.
Qui puoi annotare le tue emozioni e fissare
i tuoi ricordi... e non dimenticare di
postare le tue foto sui social!

#lalberodelfare

Così potrai condividere le tue avventure
e offrire preziose ispirazioni a chi, come
noi, ama stare in Natura!

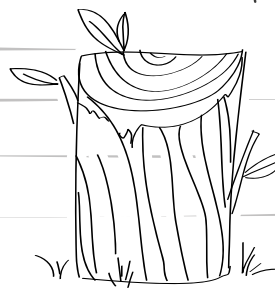
DIARIO



giorno | mese | anno



“C'è un libro sempre aperto
per tutti gli occhi: la natura.”
Jean Jacques Rousseau

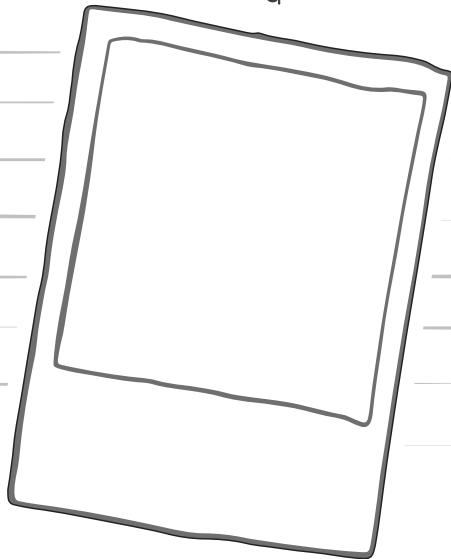


#lalberodelfare

Oggi ho fatto

giorno | mese | anno

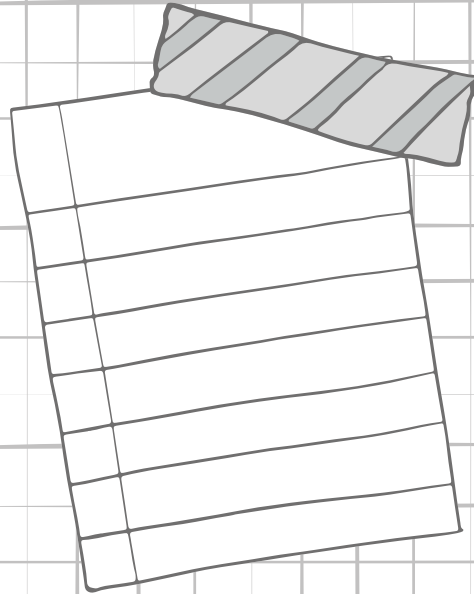
Una foto della mia
giornata in mezzo
alla natura



20

#lalberodelfare

giorno | mese | anno



Quanti petali ha
un girasole?

#lalberodelfare

21

giorno | mese | anno

Ho raccolto
le foglie di

#lalberodelfare

22

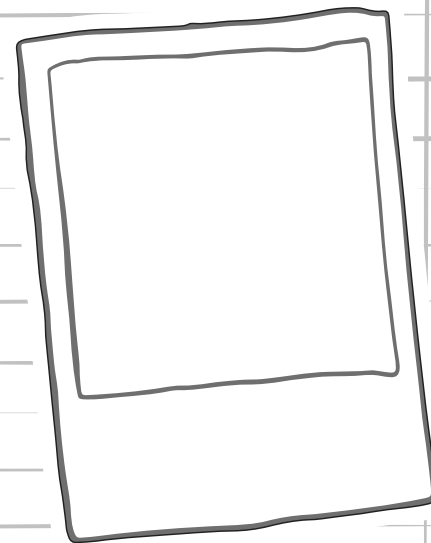


giorno | mese | anno

Quest'esperienza
mi ha fatto stare

#lalberodelfare

23



giorno | mese | anno

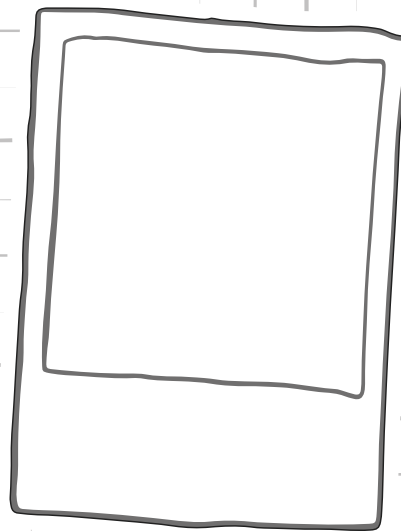
In questa avventura
mi ha accompagnato



24

#lalberodelfare

giorno | mese | anno



Animali e insetti che
ho incontrato nella
mia esplorazione

#lalberodelfare

25



CHI SIAMO

associazione **SINERGIA OUTDOOR**

promozione turismo attivo

L'Albero del Fare è il più recente progetto dell'associazione Sinergia Outdoor e, come ogni progetto nuovo, è un'evoluzione e un completamento delle attività precedenti.

Sinergia Outdoor nasce nel 2008 per promuovere il turismo attivo in Langhe, Roero e Monferrato.

Laboratorio Quota Verde è la sua evoluzione didattica, un centro di educazione attiva al territorio. La sua sede fisica è il parco **Le Colline di Giuca** (lecollinedigiuca.com), dove si possono trovare giochi e tanta natura da scoprire e da vivere. Ma è un progetto viaggiante, che raggiunge le scuole, gli asili e le città ed anima con i suoi laboratori didattici l'offerta formativa di tanti istituti scolastici, fiere, manifestazioni e biblioteche.



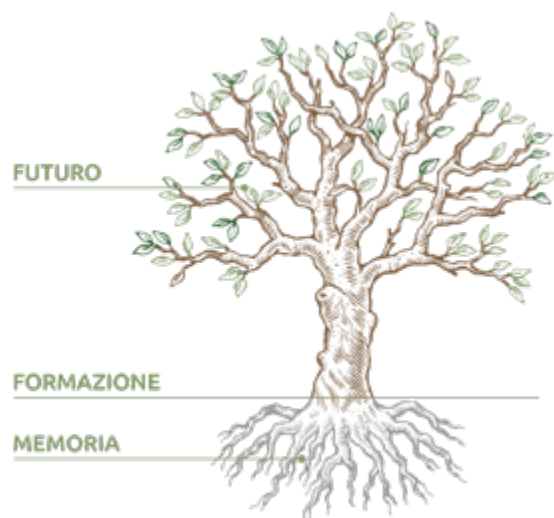
Ma **i nostri progetti** non si fermano qui!

Siccome siamo convinti che il territorio vada vissuto attivamente, abbiamo creato le **Istigazioni alla lettura**, abbiamo promosso l'**ORTOgrafia** (perché la storia si scrive anche nella terra) e cercato **Nuovi cantori** (per guardare con nuovi occhi e raccontare con nuove parole).





Abbiamo promosso la **Formazione attiva** nelle scuole e le **Piccole orme**, ovvero piccoli cammini per grandi viaggi, e abbiamo lasciato che i bambini si cimentassero nella **Land Art**, trasformando il parco in un'Aula di disegno senza pennelli.



Nel creare tutto questo **non siamo mai stati soli**: abbiamo avuto il preziosissimo supporto di diversi Enti e Istituzioni locali, Scuole e Comuni, che hanno creduto nei nostri progetti, ci hanno aiutato ad avviarli e tuttora li sostengono.

VIVAISTI ILLUMINATI, UNA COMUNITÀ CHE CRESCE

In questi anni abbiamo potuto contare su una rete di **Vivaisti illuminati**, persone comuni, ma non qualunque, perché hanno creduto e credono nel valore dei nostri progetti, che considerano la Natura come maestra, e nella necessità di conoscere un territorio per amarlo e prendersene cura.

VIVASTA: professionista che cura la crescita di nuove piante, per nuove "comunità verdi".

ILLUMINATO: persona che "vede oltre".

I **Vivaisti illuminati** "vedono oltre" e **credono nel futuro delle comunità**.

I Vivaisti illuminati **ci hanno aiutato in mille modi**: spesso finanziando la partecipazione a laboratori e progetti per le scuole dei propri figli, diffondendo questi principi, portando sempre nuovi amici nel parco didattico. Ci hanno spronato, regalato idee e suggerimenti, hanno coinvolto le loro comunità.

Sono stati sempre pronti a fare la loro parte, consapevoli che **solo facendo rete avremmo potuto raggiungere l'obiettivo**. Ma il nostro obiettivo non è un traguardo: è **alimentare la voglia di Natura** e l'amore per essa, attraverso l'educazione al bello. Per questo la rete di Vivaisti illuminati continua a espandersi giorno per giorno.

E tu, vuoi farne parte?

**"INVESTIRE SUL FUTURO DEI GIOVANI
È UNA SCELTA DI SOSTENIBILITÀ"**



Fondazione
**Digital Innovation
Gate421**

Quando si lancia un nuovo progetto è stimolante trovare nuovi partner che ci credano e che lo arricchiscano con le loro idee. Per noi e per L'Albero del Fare è stato così con **Tesisquare** e la **Fondazione DIG421** (Fondazione Digital Innovation Gate for XXI Century), nata nel 2021 come **ente no profit** e promossa dall'azienda Tesisquare con l'obiettivo di rafforzare l'ecosistema territoriale dell'innovazione, con particolare riferimento alla provincia di Cuneo.

È stata un'adesione convinta, immediata, naturale. D'altronde non poteva che esser così, considerate le linee guida che l'Azienda e la Fondazione hanno sempre adottato.

VERSO LO STESSO ORIZZONTE

Contaminazione, divulgazione, conoscenza, innovazione, cooperazione, partecipazione e sostenibilità sono le **parole chiave** che caratterizzano l'azione della **Fondazione DIG421**. E sono anche i cardini dell'educazione all'aperto, alla base del progetto **L'Albero del Fare**. Identici anche i **beneficiari** delle attività, che si rivolgono alla **comunità** locale, alla **società**, al **territorio** e al perseguimento dei loro bisogni futuri in chiave CSR (Corporate Social Responsibility).

La concordanza di approccio con **L'Albero del Fare** è evidente nelle azioni ad alto impatto che **Tesisquare** ha promosso per i propri **dipendenti**, come il progetto **Orto a portata di mano**, il **progetto Ecolog** per promuovere la mobilità ecosostenibile, la possibilità di portare gli **amici a 4 zampe in ufficio** e la realizzazione di un **anello pedonale** di 1,5 km per passeggiare attorno all'azienda, in orario di lavoro.



Cheese Bimbi all'interno della rinomata manifestazione braidese. Consapevole dell'importanza del **benessere dei più piccoli** e della serenità che questo garantisce ai genitori-lavoratori, Tesisquare ha recentemente promosso e sostenuto la creazione di un **asilo nido** per il territorio, che possa accogliere i bambini e offrire loro un ambiente di crescita positivo e ricco di stimoli.

Di più: la coerenza di intenti con **L'Albero del Fare** è assoluta nel **progetto del parco**, avviato da **Tesisquare** con **Fondazione DIG 421**, che sarà aperto a tutta la cittadinanza.

UN PARCO DA VIVERE, PER TUTTI

Un'area verde di **due ettari**, in cui le pendenze verranno sfruttate per installare **scivoli e giochi per l'arrampicata**, mentre nella zona pianeggiante **tappeti elastici** e piccole **strutture in legno** completeranno le attrezzature ludiche. Il playground è stato pensato come un **percorso avventura**, con giochi che lasciano spazio alla libera interpretazione, in modo da invogliare ciascun bambino a lavorare con la propria immaginazione. Ci saranno aree per fare i compiti all'aperto, **rilassarsi, fare sport**. Per accedere al parco Tesisquare ha donato al Comune di Cherasco la progettazione di **piste ciclabili**, oltre che la disponibilità di terreni su cui costruire un tratto di percorso per i mezzi a due ruote, utile a mettere in collegamento diretto la città di Bra con Roreto di Cherasco.

GUARDARE OLTRE L'ORIZZONTE

Vuoi aiutarci a costruire **progetti**?
Desideri vivere e far vivere **nuove avventure**?

Sai **guardare oltre l'orizzonte**?

Noi lo facciamo da sempre e abbiamo imparato che è un modo per scoprire l'inatteso e trovare idee stimolanti.
E ci aiuta a conoscere chi, come noi, crede nei giovani e nella Natura.

Persone, Aziende, Enti e Istituzioni che, come noi, sono convinti che stare all'aperto, imparare dalla Natura e imparare a rispettarla faccia bene a tutti: al Pianeta e a noi.

Se anche tu vuoi far crescere l'Albero del Fare, **contattaci!**

Le sue radici si estenderanno, nasceranno rami, germoglieranno foglie e fiori, matureranno frutti.
Inventeremo nuove **attività**, pubblicheremo nuovi **diari** e apriremo nuovi **percorsi**.

E lo faremo **insieme!**

ASSOCIAZIONE SINERGIA OUTDOOR

Località Sigola, 36
12040 - Baldissero d'Alba CN
info@sinergiaoutdoor.com
www.sinergiaoutdoor.com

Coordinamento progetto editoriale: **STAMPATELLO srl**
Testi: **Valeria Pelle**
Illustrazioni: **Irene Roggero**
Grafica e impaginazione: **Alice Silvestro**

L'Albero del Fare è un progetto di:

associazione
SINERGIA OUTDOOR
promozione turismo attivo



Con il supporto di:



STAMPATO SU CARTA CHE RISPETTA L'AMBIENTE

