

## OUTDOOR TRAINING

Iniziative realizzate nell'ambito dei Piani di Intervento in materia di Politiche Giovanili "GIOVANI E GENERATIVITÀ" DGRV 479 DEL 26.04.2023 in collaborazione con Jonathan Cooperativa Sociale e i 28 Comuni promotori dell'iniziativa.

Questo ciclo prevede **6 esperienze** nel periodo settembre-ottobre rivolte ai giovani dai **18 ai 25 anni residenti nei Comuni aderenti\***. Si proporranno **gratuitamente** esperienze ideate per consentire ai/alle partecipanti di immergersi nella natura, mettersi alla prova sperimentando qualcosa di nuovo e sfidante, intraprendere un percorso alla ricerca di sé, dei propri limiti e delle proprie abilità; ma anche rielaborare quel che si è vissuto, relazionarsi con i propri coetanei e condividere riflessioni sulle emozioni e le difficoltà e le soddisfazioni.

**A guidare questa rielaborazione saranno formatori e formatrici di Jonathan Cooperativa Sociale** che coinvolgeranno il gruppo in attività di team-building e di riflessione sulle competenze ed abilità che verranno acquisite.

Le esperienze sono le seguenti:

- **KAYAK EXPERIENCE-sul filo dell'acqua**

Sabato 07/09/2024 con Marco Milesi, via Guglielmo Marconi, 1/A - Limena PD, orari 9.00-13.00

- **NIGHT FARM 2.0 - tra il fieno e le stelle (con pernottamento)**

Sabato 21/09/2024 e domenica 22/09/2024 con Simone c/o Fattoria didattica la Contarina, via Carlo Alberto, 53/a - Grantorto PD, orari 15.00-20/07- 11.00-21/07

- **A PERDI FIATO - giro su due ruote**

Sabato 28/09/2024 con Elena, Via E. Fermi 1, 35036 Montegrotto Terme (PD) ore 9.00-13.00.

- **YOGA-self balance**

Sabato 05/10/2024 con la yoga teacher Laura c/o Villa Breda, via Forese 57 - Campo San Martino PD, orari 14.00-18.00

- **POWER OF NATURE-i benefici del bosco**

Sabato 19/10/2024 con Giulia esperta di forest bathing c/o Bosco Limite, via S. Giovanni, 38 -San Giovanni PD, orari 14.00-18.00

- **PAINTBALL EXPERIENCE - emozioni di vernice**

Sabato 26/10/2024 con l'istruttore Enrico c/o All Stars Paintball Padova, via Gorizia 8, Vigonza PD, orari 14-18.

Oltre all'esperienza di Outdoor Training, i formatori di Jonathan Cooperativa coinvolgeranno il gruppo in attività di team-building e di riflessione sulle competenze ed abilità che verranno acquisite.

**Per iscriverti, compila in tutte le sue parti il form:**

<https://forms.gle/kZidqoysUpibiVaC7>

Prima di procedere, ti chiediamo di leggere attentamente il programma dell'esperienza per cui vuoi candidarti e tutte le relative informazioni organizzative.

Qualora dovessimo ricevere un numero elevato di richieste procederemo ad una selezione dei partecipanti.

NB: Per qualsiasi dubbio o domanda, puoi mandare una mail a: [mariachiara.guerra@jonathancoop.com](mailto:mariachiara.guerra@jonathancoop.com)

*\*Promotori dell'iniziativa sono i Comuni di Borgoricco, Campo San Martino, Campodarsego, Campodoro, Camposampiero, Carmignano di Brenta, Cittadella, Curtarolo, Fontaniva, Galliera Veneta, Gazzo, Grantorto, Loreggia, Massanzago, Piazzola sul Brenta, Piombino Dese, San Giorgio delle Pertiche, San Giorgio in Bosco, San Martino di Lupari, San Pietro in Gu, Santa Giustina in Colle, Tombolo, Trebaseleghe, Vigodarzere, Vigonza, Villa del Conte, Villafranca Padovana, Villanova di Camposampiero.*

## **PROGRAMMA:**

### **KAYAK EXPERIENCE - *sul filo dell'acqua:***

Sabato 07/09/2024 con Marco Milesi, via Guglielmo Marconi, 1/A - Limena PD, orari 9.00-13.00

*Il termine kayak è proprio del vocabolario eschimese che definisce l'imbarcazione usata nel mare artico sia per gli spostamenti che per la caccia.*

In caso di maltempo l'esperienza potrebbe essere rimandata.

### **Programma:**

Ritrovo alle ore 8.45 presso Via Guglielmo Marconi, 1/A, Limena PD

- 9.00-10.00 presentazione e team building
- 10.00- 12.00 attività sul Kayak (rudimenti pratici e teorici, livello principianti)
- 12.00- 13.00 Confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni

Cosa portare: è consigliato abbigliamento sportivo e comodo e cambio completo comprese le scarpe.

NB: Se l'acqua non è il tuo elemento valuta bene se questa è l'esperienza adatta a te!

### **NIGHT FARM 2.0 - *tra il fieno e le stelle (con pernottamento)***

Sabato 21/09/2024 e domenica 22/09/2024 con Simone c/o Fattoria didattica la Contarina, via Carlo Alberto, 53/a - Grantorto PD, orari 15.00-20.00/21.00-11.00/21/07

*Una valida alternativa a mare, lago e montagna sono le esperienze a contatto con la natura e con la vita rurale che si possono vivere all'interno di aziende agricole e fattorie didattiche permettendo di approfondire la relazione con il modo di vivere degli animali e seguire il ritmo della natura*

### **Programma:**

Ritrovo alle ore 15.00 presso Fattoria didattica la Contarina Via Carlo Alberto, 53/a, Grantorto PD.

- 15.00-16.00 introduzione, presentazioni e attività di Team Building
- 16.00-18.00 piantumazione di alberi di salice e lavori manuali in fattoria
- 18.00-18.30 giro in fattoria
- 18.30-20.00 preparazione della cena autoprodotta
- 20.00-21.00 cena
- 21.00-22.30 attività notturna

- 22.30 notte in yurta o in tenda
- 8.30-9.30 sveglia e colazione
- 9.30-10.30 confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni
- 11.00 sistemazione aree e saluti

Cosa portare: è consigliato abbigliamento sportivo e comodo, borraccia e spuntino, tenda (se ce l'hai), materassino, sacco a pelo, cuscino, torcia e tutto l'occorrente per una notte fuori.

### **A PERDI FIATO - giro su due ruote**

Sabato 28/09/2024 con Elena, Via E. Fermi 1, 35036 Montegrotto Terme (PD) ore 9.00-13.00.

*L'impresa naturalistica A perdifiato è nata dalla passione, l'entusiasmo, le conoscenze e il sorriso di tre ragazzi che hanno deciso di mettersi in gioco lanciandosi verso un'opportunità che non si presenta due volte. Così poco per volta tra mille peripezie ha preso forma la nostra impresa, con la speranza che tutti possano provare la sensazione di vivere la natura a perdifiato lasciando nelle città, almeno per un giorno, le preoccupazioni quotidiane.*

Ritrovo alle ore 8.45 presso Via E. Fermi 1, 35036 Montegrotto Terme (PD)

- 9.00-10.00 presentazione e team building
- 10.00- 12.00 giro in bici sui colli euganei con guida esperta
- 12.00- 13.00 Confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni

Cosa portare: è consigliato abbigliamento sportivo e comodo, calzature idonee, borraccia, merenda.

### **YOGA - self balance**

Sabato 05/10/2024 con la yoga teacher Laura c/o Villa Breda, via Forese 57 - Campo San Martino PD, orari 14.00-18.00

*Yoga è il nome di un gruppo di pratiche e discipline fisiche, mentali e spirituali originariamente indiane. Rappresenta una delle sei scuole ortodosse tradizionali filosofiche indù. Nel mondo occidentale, il termine "yoga" è invece associato a una forma più contemporanea, che include la pratica fisica di determinate posture o figure, propriamente chiamate asana.*

In caso di maltempo l'esperienza potrebbe essere rimandata.

### **Programma:**

Ritrovo alle ore 13.45 presso Villa Breda.

- 14.00-15.00 Introduzione, attività di Team Building
- 15.00-17.00 Yoga
- 17.00-18.00 Confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni

### **POWER OF NATURE - i benefici del bosco**

Sabato 19/10/2024 con Giulia esperta di forest bathing c/o Bosco Limite, via S. Giovanni, 38 -San Giovanni PD, orari 14.00-18.00

*Attività guidata con esercizi di rilassamento, camminate meditative, attivazioni sensoriali, riscoperta della curiosità e attenzione.*

*Un viaggio all'interno del bosco è un viaggio dentro di sé, che permette di coltivare uno stato di presenza.*

*Si entra in un tempo lento e sospeso dove si lasciano accadere le cose.*

*Si accoglie, si ascolta, si assapora, e dove necessario, si lascia andare.*

*Il bosco è un micro eco-sistema che, secondo numerosi studi, apporta numerosi benefici al benessere umano, sia fisiologici che psicologici: si abbassano i livelli di cortisolo salivare, l'ormone dello stress, rallenta la frequenza cardiaca, scende la pressione arteriosa, aumentano le difese immunitarie.*

*Sostare al suo interno, connettendosi alle creature e agli elementi presenti, permette di godere appieno di questi benefici.*

In caso di maltempo l'esperienza potrebbe essere rimandata.

### **Programma:**

Ritrovo alle ore 13.45 presso l'ingresso del Bosco Limite in Via S.Giovanni, 38, San Giovanni PD

- 14.00-16.00 Attività di immersione e rilassamento nel bosco.
- 16.15-18.00 Confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni

Cosa portare: è consigliato abbigliamento sportivo e comodo, felpa, borraccia, merenda.

### **PAINTBALL EXPERIENCE - emozioni di vernice**

Sabato 26/10/2024 con l'istruttore Enrico c/o All Stars Paintball Padova, via Gorizia 8, Vigonza PD, orari 14-18.

*Il paintball è una delle più recenti specialità di tiro entrate a far parte della FIDASC, federazione nazionale riconosciuta dal CONI, che ha accolto e inserito ufficialmente questa attività nel mondo sportivo italiano a partire dal 2016. Nasce nel nord America sul finire degli anni settanta, lo scopo del gioco è quello di conquistare un obiettivo: una bandiera o la base opposta. Per fare ciò, il primo intento dei giocatori è quello di ridurre il numero di avversari eliminandoli dalla partita colpendoli con delle palline di vernice, le paintball, lanciate con il marcatore, un attrezzo sportivo che non è da considerarsi un'arma.*

Ritrovo alle ore 13.45 presso All Stars Paintball Padova, via Gorizia 8, Vigonza PD.

- 14.00-15.00 Introduzione, attività di Team Building
- 15.00-17.00 Paintball experience (versione SOFT)
- 17.15-18.00 Confronto, rielaborazione del vissuto, condivisione – Conclusioni

Cosa portare: è consigliato abbigliamento sportivo e comodo, scarpe/scarponcini con suola ruvida, cappellino, guanti di gomma, borraccia, merenda.