



Lisbona



Un Diario di Viaggio di



Elena Lerda, Anna Gregorio, Francesca Menardi & Valentina Lamberti

Lisbona

2 marzo – 9 marzo 2025

Bandiere raccolte



Un'avventura di 8 giorni di Elena, Anna, Francesca & Valentina



19

impronte



2

paesi



8

giorni



1.881

chilometri





Si parte!!

 2 marzo 2025, Italia, Cuneo Gesso

L'alba di un nuovo viaggio!





Ready to fly

 2 marzo 2025, Italia, Milano Malpensa Airport

Dopo numerose code, eccoci pronte per il volo!





Tra le nuvole

 2 marzo 2025, Portogallo, Praça do Aeroporto

Si vola!!



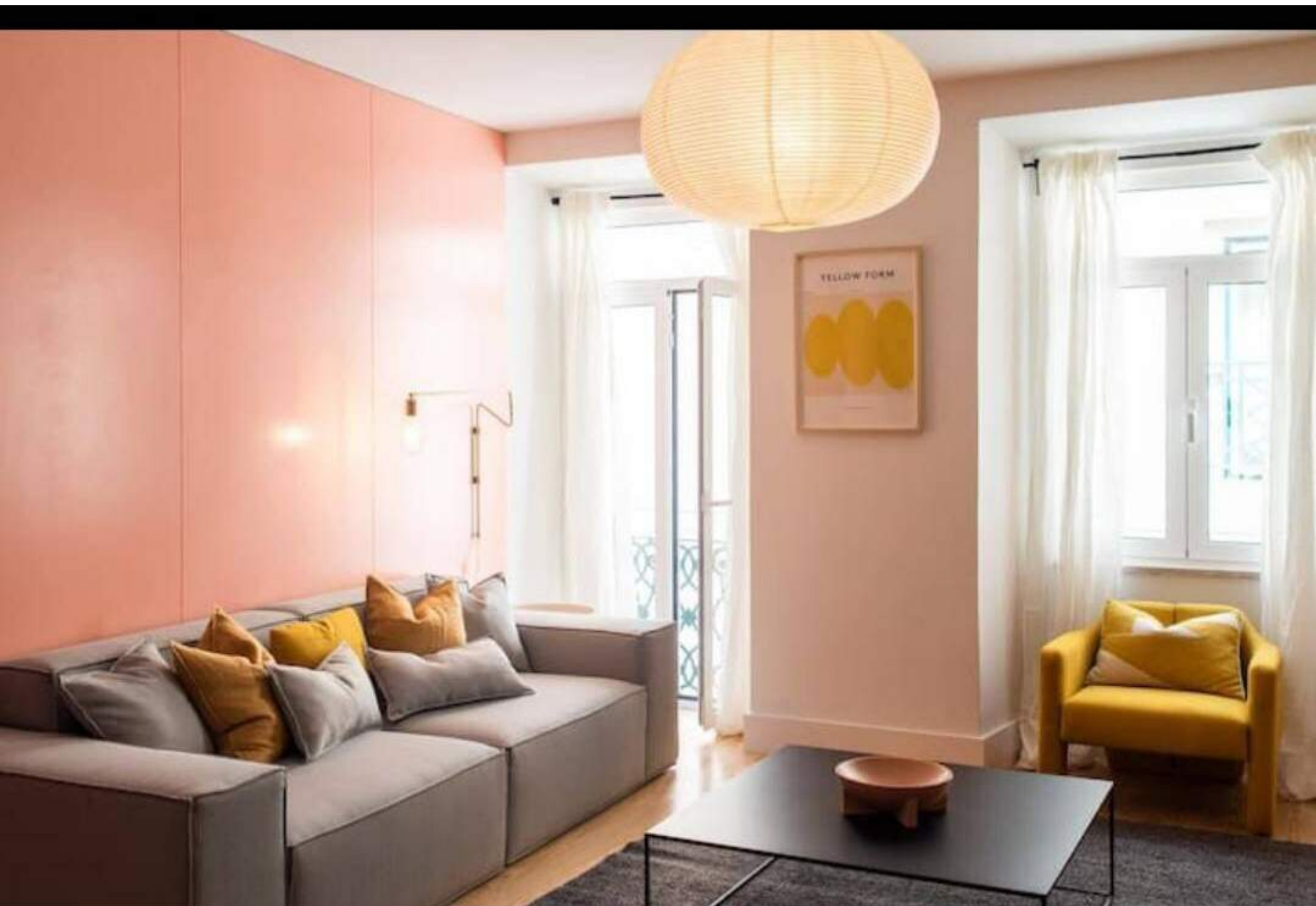
Giorno 1



Casa dolce casa

 2 marzo 2025, Portogallo, Pavilhão Desportivo Carlos Lopes

Ecco la nostra casetta!



Giorno 1

Primi passi in Portogallo

 2 marzo 2025, Portogallo, São Sebastião da Pedreira

Approdate a Lisbona!







A caccia di piatti tipici

 2 marzo 2025, Portogallo, São Sebastião da Pedreira

Bacalhau lascado em cinta crocante





Prime impressioni di F.

 2 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Stanche e felici tiriamo le somme di questa prima giornata di viaggio: partenza all'alba, lunghe file al gate, volo sereno con qualche pisolino e primo approdo a Lisbona: aria frizzante e sguardi tranquilli. Lisbona appare un luogo senza fretta, in cui passeggiare per le vie e per i parchi, ascoltare una parlata cantata e fisionomie di volti che vengono da lontano...



Primo sguardo...

 3 marzo 2025, Portogallo, Jardim Cesário Verde

Avila Spaces.. stiamo arrivando!







Si parte!!

 3 marzo 2025, Portogallo, Jardim Cesário Verde

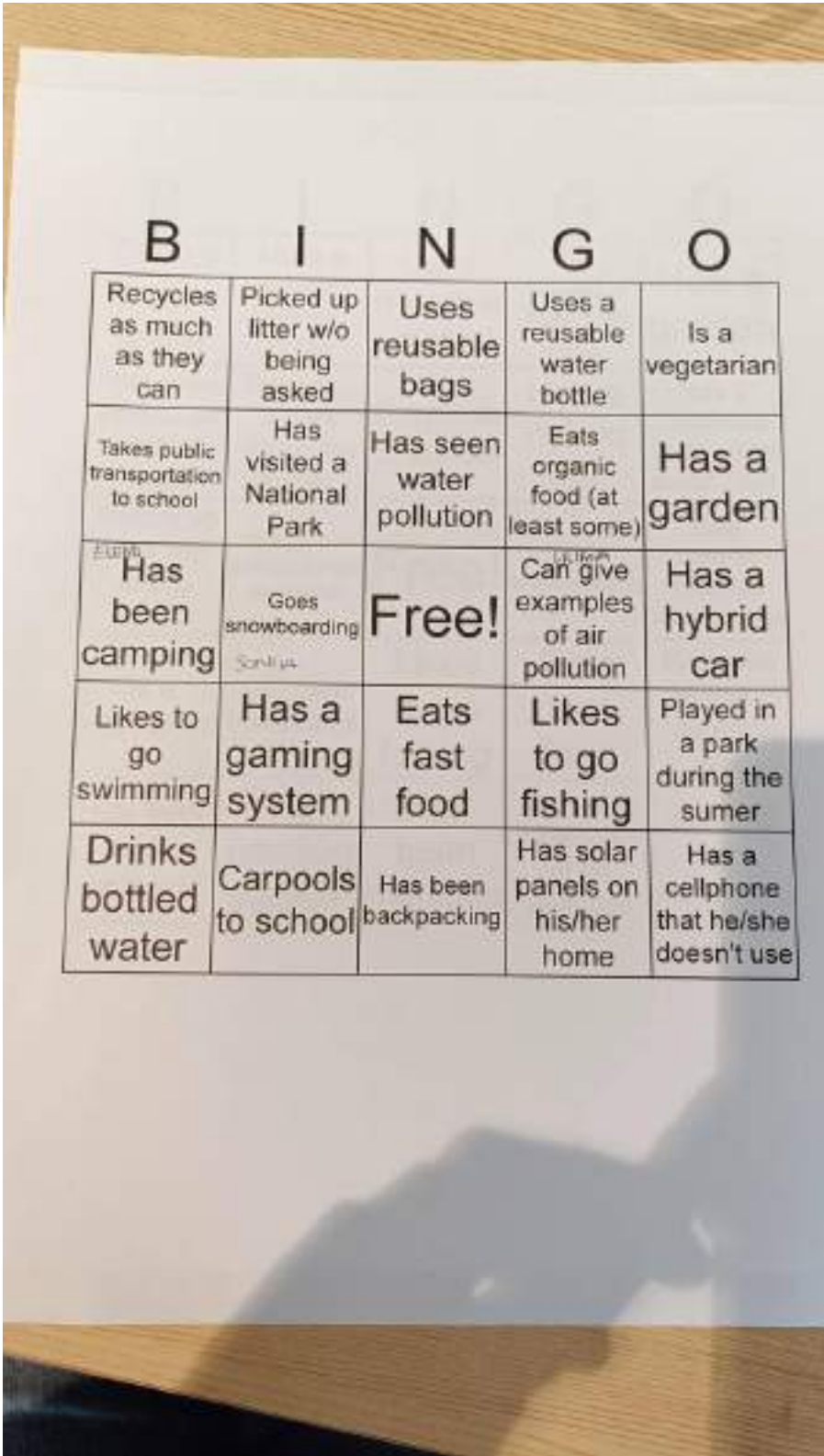




A special Bingo!

 3 marzo 2025, Portogallo, Jardim Cesário Verde

Let's play together!



B	I	N	G	O
Recycles as much as they can	Picked up litter w/o being asked	Uses reusable bags	Uses a reusable water bottle	Is a vegetarian
Takes public transportation to school	Has visited a National Park	Has seen water pollution	Eats organic food (at least some)	Has a garden
Has been camping	Goes snowboarding	Free!	Can give examples of air pollution	Has a hybrid car
Likes to go swimming	Has a gaming system	Eats fast food	Likes to go fishing	Played in a park during the summer
Drinks bottled water	Carpools to school	Has been backpacking	Has solar panels on his/her home	Has a cellphone that he/she doesn't use



Day One di F.

 3 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

Oggi finalmente è iniziato il corso "Action Plans for Sustainable Classroom and Schools".

Dopo aver salutato la nostra compagna Valentina oggi influenzata, ci siamo diretti verso Avila Spaces, centro commerciale con spazio congressi ricco di attrattive.

Puntualissime insieme alle nostre compagne di corso abbiamo avviato le presentazioni dirette dall'insegnante Florence Neumann.

Il nostro gruppo è piuttosto sparuto: siamo solamente nove partecipanti provenienti da tre nazioni (Germania, Italia, Romania).

Tuttavia non sono mancate le occasioni per scoprire abitudini e consuetudini sconosciute. In Germania, per esempio, le bottiglie di plastica vengono restituite come "vuoti a rendere". Né in Germania, né in Romania gli alunni con esigenze speciali vengono inclusi nelle scuole "tradizionali".

In seguito siamo state coinvolte in giochi e attività per individuare comportamenti e attitudini volti a ridurre l'impronta ecologica e abbiamo riflettuto sul fatto che esistono sempre piccole possibilità di cambiamento nel nostro piccolo contesto di vita (ridurre l'uso dell'auto, acquistare prodotti con poco packaging, acquistare indumenti di seconda mano...). Interessante è stata la proposta della nostra tutor di proporre uno "Swap party" con scambio di indumenti usati tra gli alunni della scuola.

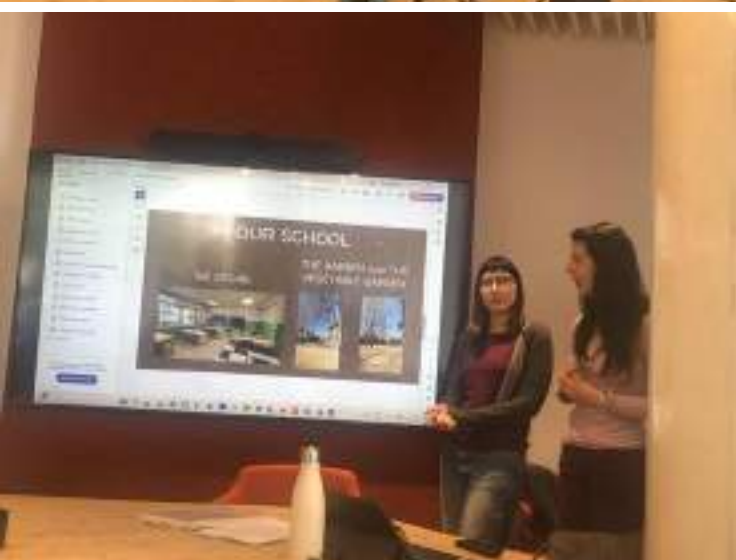
Terminate le attività siamo rientrati a casa dalla nostra Valentina. Rassicurate per le sue condizioni in miglioramento, siamo ripartite alla scoperta della città.

Costeggiando il parque Edoardo VII, abbiamo raggiunto la praca dos Restauradores con il suo immenso obelisco e percorso in tutta calma l'Avenida da Liberdade. Una leggera pioggerella alternata a tiepidi raggi di sole ci ha accompagnate in questa piacevole passeggiata tra palazzi luminosi ricoperti di azuleios e viali ariosi.

Dopo aver ammirato il portale manuelino del Rossio, abbiamo proseguito la nostra passeggiata in Praca Figueira. Successivamente è stata la chiesa di Sao Domingos ad attirare la nostra attenzione: i suoi soffitti rossastri, i pilastri erosi dal tempo e il profumo di arancio che ho avvertito appena entrate rendono l'atmosfera davvero unica.

Il nostro giro per i quartieri Baixa e Avenida è proseguito lentamente fino a portarci nella magnifica praca do Comercio, dove il fiume Tago si getta nell'Oceano Atlantico e dove le caravelle nei tempi antichi approdavano dopo lunghi viaggi. Attirate dalla luce del tramonto e cullate dalle onde del fiume, io e le mie compagne di viaggio Anna ed Elena abbiamo sostato su una panchina a contemplare il ponte 25 Aprile e il Cristo Rei. E' stato un modo molto piacevole per concludere questa giornata.











Baixa e Avenida

 3 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta













Day 2 di F.

 4 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

La giornata di oggi è stata molto ricca. Abbiamo avuto l'occasione di incontrare e conoscere più insegnanti di diversi Paesi e scambiare con loro impressioni ed esperienze.

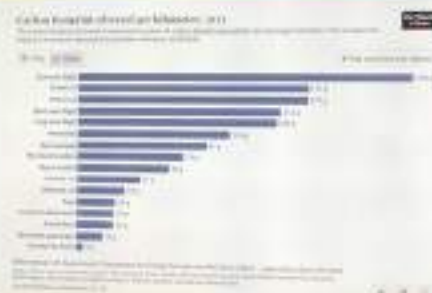
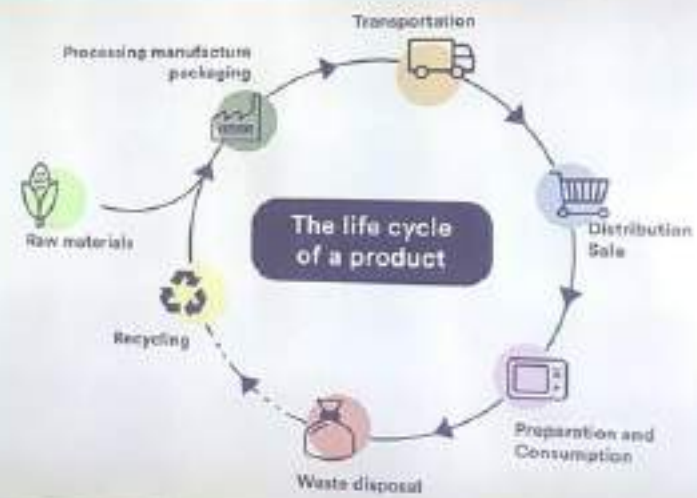
Il nostro corso è iniziato come di consueto in classe ad Avila Spaces, per poi proseguire presso il parco Calouste Gulbenkian. Qui i gruppi di lavoro sono stati mescolati e noi studenti abbiamo lavorato con nuovi compagni. Ho avuto la possibilità di conoscere due dirigenti scolastiche croate e un'insegnante di Storia dell'Arte di Bergamo... che ha preteso di comunicare con me solo in Inglese! Ho molto apprezzato il suo spirito di iniziativa! Lo scopo dell'attività era percorrere le dieci tappe di una caccia al tesoro all'interno del parco utilizzando il nostro smartphone per superare le missioni proposte. Ciascuna tappa ci chiedeva di esprimere qualche parere, raccogliere idee o ricercare informazioni riguardo la sostenibilità. L'applicazione si chiama "GooseChase" e ritengo possa essere interessante utilizzarla con i miei allievi per costruire insieme una caccia al tesoro a tema (mediante tablet).

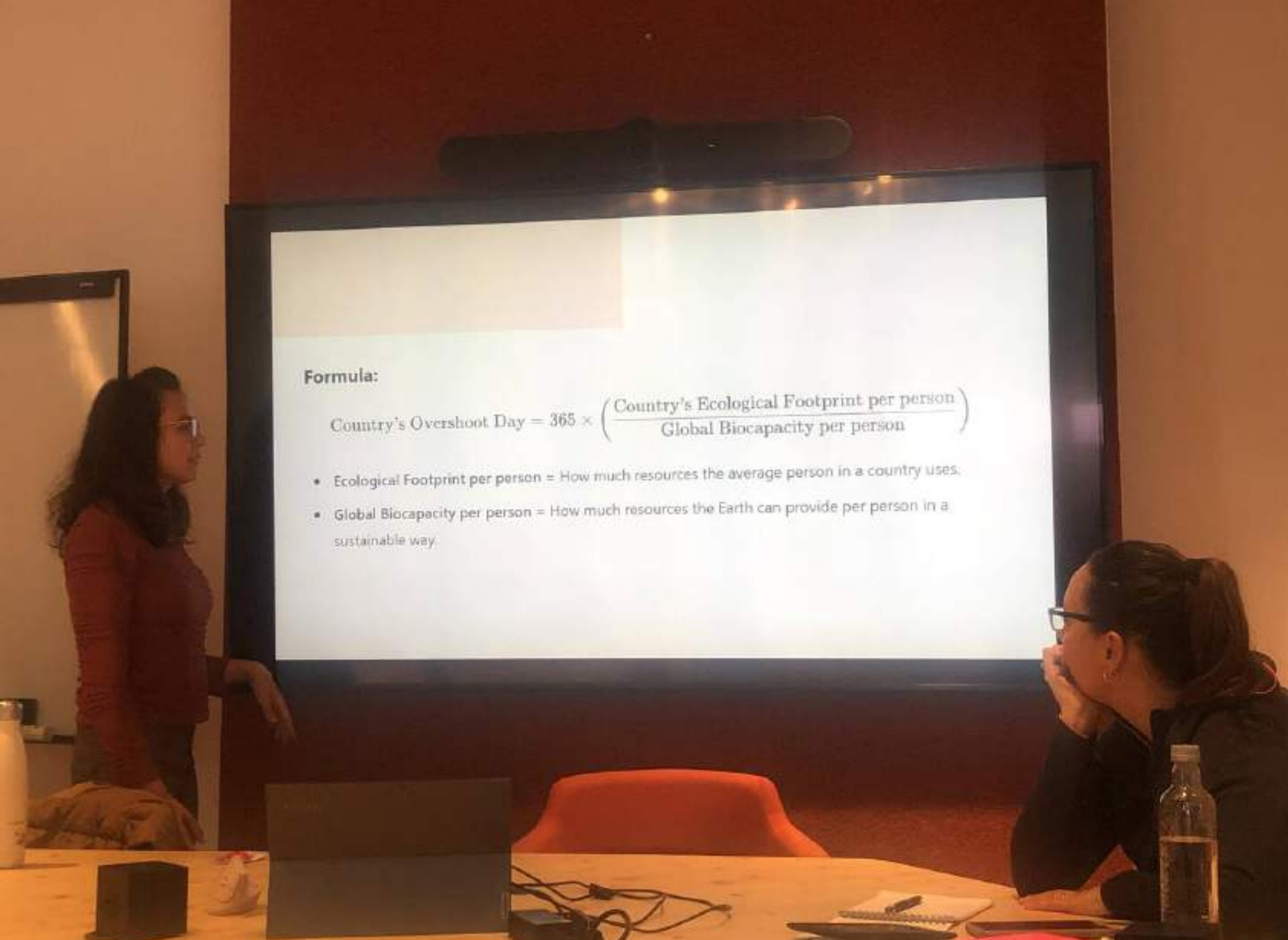
Prima di svolgere questo gioco, siamo state coinvolte in attività di riflessione sull'impronta ecologica degli oggetti di uso comune. La nostra tutor ci ha chiesto di studiare il ciclo vitale di un oggetto riposto nella nostra valigia per analizzarne le materie prime, i processi di lavorazione e il conseguente impiego di risorse, il tempo di utilizzo dello stesso e la sua durata, infine lo smaltimento o il riciclo.

Ho trovato questo lavoro molto interessante per riflettere su quanto la società del consumo non consideri spesso l'impatto degli oggetti che produce. Il consumatore, attirato dai prezzi bassi e dal desiderio di possedere oggetti non necessariamente indispensabili, è poco abituato a riflettere sul futuro di ciò che viene acquistato.

Terminata la nostra attività di formazione, ci siamo dedicate alla visita della città, questa volta grazie all'aiuto di una guida turistica individuata da Anna. Insieme a un gruppo di turisti italiani siamo state condotte nei quartieri del Baixa e Chiado. Inoltre, abbiamo avuto la possibilità di approfondire la storia della città di Lisbona e alcune curiosità.

La nostra giornata è terminata in una piccola "Tasca", ossia taverna, dove abbiamo gustato piatti di pesce e il tinto de verano.









Goosechase - scavenger hunt

 4 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

Ecco gli scatti di alcune attività svolte mediante l'uso dell'applicazione Goosechase!



Adriatic team

6 hours ago

Where is CAM? · 20 PTS



Getting around the neighborhood · 20 PTS

ANSWER

Sao Sebastião



Like



Adriatic team

6 hours ago

The end... · 50 PTS

ANSWER

Our group collaborated well. We had the opportunity to get to know each other and exchange opinions and information about our life and work experiences. It was very interesting and enriching.



Like



Adriatic team

7 hours ago

Tell me more about the architecture... · 50 PTS

ANSWER

The wooden roof is less impactful visually, it offers a cool shade in summer. In future, it can be recycled.



Adriatic team

6 hours ago

Getting around the neighborhood · 20 PTS

ANSWER

Sao Sebastião



Like



Adriatic team

6 hours ago

The end... · 50 PTS

ANSWER

Our group collaborated weel. We had the opportunity to get to know each other and exchange opinions and information about our life and work experiences. It was very interesting and enriching.



Like



Adriatic team

7 hours ago

Tell me more about the architecture... · 50 PTS

ANSWER

The wooden roof is less impactive visually, it offers a cool shade in summer. In future, it can ne recycle.

20:44

4G 14

< Leaderboard



Like



Adriatic team

7 hours ago

Action Plans for Sustainable Classrooms and Schools · 50 PTS

ANSWER

Organize a sustainable pic nic the garden
Organize a tresure hunt in the garden or inthe museum
Visit the bookshop and also the library
Thales a bica in the restaurant
Have a rest in the lawn



Adriatic team

8 hours ago

Questioning Gulbenkian · 50 PTS

ANSWER

Why is there a hawk behind his statue? What kind of tree is the one behind the statue? When was this museum built? What works does he accept? How many visitors does it receive each year?



Like



Adriatic team

8 hours ago

Calouste Gulbenkian welcomes you · 50 PTS



< Leaderboard



Adriatic team

8 hours ago

Water and Sustainability · 50 PTS

ANSWER

Preserve the habitat of aquatic animals, fish and plants. Do not throw chemical detergents, oils and paints in the sinks. Do not use pesticides in agriculture. Don't build houses and factories near the waters. Do not throw the waste in the water but manage it correctly.



Like



Adriatic team

8 hours ago

Find a water source... · 20 PTS



< Leaderboard



Adriatic team

8 hours ago

Trees and Sustainability · 50 PTS

ANSWER

These plants don't need too much water. They purify the air by producing oxygen. They provide shade in the summer and are a shelter for native birds. The roots contain the soil and the stems are supported by the wind.



Like



Adriatic team

8 hours ago

So far, so good... · 20 PTS



< Leaderboard



Like



Adriatic team

8 hours ago

Who's my team? · 10 PTS





Day 3 by F.

 5 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Mentre scrivo queste righe io e le mie colleghe ci scambiamo sguardi rassegnati al lume dei nostri smartphone. A causa di un blackout da più di un'ora siamo totalmente al buio. Fortunatamente, lo spirito non manca e ridiamo di questa situazione assurda in cui ci troviamo: con la pasta da cuocere, i vestiti fradici per la pioggia di oggi pomeriggio e i nostri cellulari che lentamente stanno esaurendo la batteria...

La giornata di oggi è stata comunque molto proficua. La nostra Florence ha avviato la lezione con un riassunto della scavenger hood portata a termine ieri mattina e ci ha mostrato come utilizzare la piattaforma Goosechase per creare una caccia al tesoro adatta ai nostri allievi.

In seguito, ciascuno di noi ha utilizzato diverse piattaforme per sondare la propria impronta ecologica mediante il calcolo dell'inquinamento derivante dalla nostra alimentazione, dalle abitudini nell'acquisto dell'abbigliamento, dalle modalità di spostamento... Il risultato è stato piuttosto sconvolgente. Ho scoperto che per sostenere il mio stile di vita sono necessari 2,8 pianeti Terra! Una delle applicazioni utilizzate può essere impiegata anche con i bambini.

L'attività che più si presta alle caratteristiche del gruppo classe in cui lavoro è quella presentata subito dopo. Al centro del tavolo Florence ha rovesciato una sacca colma di mattoncini Lego. Successivamente ci ha chiesto di costruire una torre utilizzando il numero indicato di componenti dopo ogni risposta. Per esempio: usi la macchina per andare al lavoro? Aggiungi quattro mattoncini alla tua torre; acquisti solo vestiti in cotone organico? Togli due mattoncini. Alla fine del gioco, la mia torre, nonostante gli sforzi che mi sembra di fare ogni giorno, era tristemente alta. La vincitrice del gioco è stata la nostra cara Elena da cui d'ora in avanti prenderò esempio!

Il lavoro è proseguito con la realizzazione del sapone! È stato nello stesso tempo divertente e avvilente... Molto curioso il processo di lavorazione del sapone e interessante per la sua semplicità e immediatezza. Purtroppo sono stata la pecora nera del gruppo perché mentre le mie colleghe decoravano i loro saponi con petali rosa e rosmarino, la mia saponetta si solidificava alla velocità della luce impedendomi ogni miglione artistica. Il risultato è stato piuttosto deludente! Ma non mi perderò d'animo e tornata a Cuneo riproverò l'esperimento.

Infine ci siamo dedicate a imparare diverse metodologie di compostaggio. Dopo una breve parte di spiegazione, Florence ci ha divisi in gruppi e ci ha chiesto di ipotizzare un'attività didattica inerente al tema.

Giunta l'ora del pranzo, ci siamo date l'arrivederci al giorno dopo. Le mie colleghe ed io ci siamo poi cimentate nella visita del quartiere Alfama sotto una pioggia battente e molto fastidiosa... Il resto della serata non lo descrivo, rimango concentrata nella speranza che qualche tecnico arrivi presto in nostro soccorso e risolva questo fastidioso blackout. See you tomorrow!!



Ingredients:

- 250g glycerin soap base (cut into small cubes)
- 1 tbsp liquid glycerin (optional for extra moisture)
- 10 drops essential oil (e.g., lavender, peppermint, or tea tree)
- ½ tsp natural colorant (e.g., turmeric for yellow, charcoal for detox)
- 1 tsp exfoliant or botanicals (optional – oatmeal, coffee grounds, dried flowers)
- Soap mold (silicone works best)

VIDEO

2 Composting and Environmental Education

What to compost?

The best compost is produced from green and brown materials, with a balance of carbon and nitrogen. Green materials are high in nitrogen and break down quickly. Brown materials are high in carbon and break down slowly.

Composting needs the right mix of greens (nitrogen-rich) and browns (dry and carbon-rich). Microorganisms do the hard work of breaking it all down!



2 Composting and Environmental Education

How to keep the compost moist, helping microorganisms break down organic material.

provides oxygen, which is essential for these



both composting and anaerobic digestion can become

Teacher Academy

Composting and Environmental Education

Let's create our Guide for a school compost program

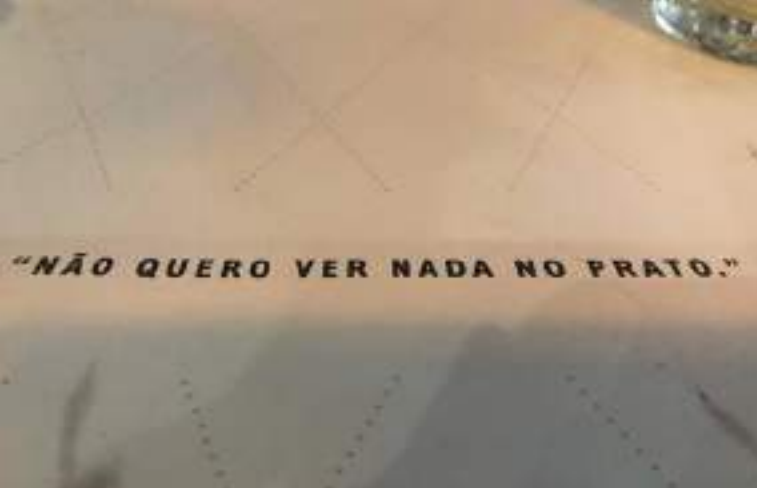
Check for examples and instructions about a compost program in your school.

1. Create a Compost Committee
2. Find a Place to Put It
3. Create Your Own Compost Recipe
4. Find a Place to Put Your Compost
5. Educate & Encourage

Example: 8 Steps To Start An Organic Compost Program At Your School



Teacher Academy







Le serate ... quelle davvero ecologiche!

 5 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Avete presente parlare di sostenibilità, individuare i punti deboli su cui migliorare e poi trovarsi a mangiare solo ciò che nel frigo non va scaldato o fatto cuocere e pure al buio?

Ecco... la nostra serata! Il nostro appartamento è rimasto al buio a causa di un black out e ora scriviamo mentre attendiamo che qualcuno venga in nostro soccorso!





Day 4 by F.

 6 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Nella giornata di oggi abbiamo approfondito i temi discussi durante la lezione di ieri ma dal punto di vista didattico. Ecco alcuni spunti su cui ho avuto modo di riflettere.

Contro lo spreco alimentare e al fine di incentivare i bambini ad essere più responsabili nel consumo di cibo, si potrebbe verificare dove vengono destinati gli avanzi della mensa.

Nell'ambito dell'educazione civica, una proposta interessante è costruire insieme una to do list dove inserire buone azioni per raggiungere i 17 goals dell'Agenda 2030 (es. differenzio i rifiuti, non spreco il cibo che ho nel piatto, acquisto indumenti di seconda mano...).

Un'altra idea emersa durante la lezione è la realizzazione della Kindness card: biglietti della gentilezza dentro un grande barattolo.

Dopo questa prima parte di lezione più "riflessiva", ci siamo dedicate al gioco dell'oca dell'Agenda 2030. Qui ho avuto modo di "vincere" le mie colleghe Elena e Valentina rispondendo correttamente ad alcune domande sull'inquinamento e l'ecologia. Ci sono state fornite le copie di questo gioco per poterlo applicare nelle nostre classi. Successivamente, abbiamo visto come si usa l'applicazione "To ready to go" finalizzata a ridurre gli sprechi di ristoranti e alimentari. Inoltre ci è stato presentato ECOSIA, motore di ricerca che investe in alberi piantati i propri proventi. Infine, ci sono state presentate alcune piattaforme utili per realizzare supporti ludici alle nostre lezioni. Mediante Kaohut ho ideato attività sull'Uomo primitivo da riutilizzare poi nel mio lavoro. Sono riuscita, anche grazie all'impiego dell'AI a trasformare la canzone "Volevo essere un duro" di Lucio Corsi in "Volevo essere un Neanderthal".

Inoltre, ho realizzato un test a risposta multipla sempre sulla preistoria.

Terminate le nostre lezioni ci siamo dedicate alla visita del quartiere Belem, con la sua splendida Torre, il Monastero di Jeronimos, il monumento alle scoperte.

In seguito abbiamo preso al volo un tram 28 e abbiamo vagato per il quartiere Alfama. Infine, con una buona cena nel quartiere Chiado si è conclusa questa splendida giornata.











Day 5 di F.

 7 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

Eccoci all'ultimo giorno del corso Action Plans for Sustainable Classrooms and Schools... La nostra avventura purtroppo volge al termine. L'incontro di oggi è dedicato alla condivisione dei lavori preparati durante la giornata di ieri. Le mie colleghe Anna ed Elena hanno presentato la loro canzone preparata sulla piattaforma MagicShoolAI. Grazie all'aiuto dell'Intelligenza artificiale hanno realizzato un testo che racconta il nostro viaggio e l'hanno musicato tramite il sito udio.com.

La collega tedesca Sonia, invece, ci ha presentato un gioco preparato su Kahoot sul tema dell'ecologia. La nostra compagna rumena Liliana, infine, ha coinvolto il gruppo in un'attività realizzata su Mentimeter.

In seguito, la formatrice Florence ci ha presentato alcuni giochi digitali sulle azioni contro il cambiamento climatico: Daybreak, Sustainable Earth, Stop Disaster.

Infine, ci ha parlato dei seven steps da raggiungere per una scuola sostenibile: l'istituzione nella scuola di un comitato green, la revisione dell'ambiente scolastico in ottica ecologica, la realizzazione di un piano operativo, la pianificazione del monitoraggio e della valutazione, l'interdisciplinarietà dei temi legati al rispetto dell'ambiente, l'informazione e la diffusione di buone pratiche, l'adozione del Green Code.

Fondamentali in quest'ottica sono i quattro pilastri necessari per ridurre gli sprechi: rifiutare ciò che non è necessario (dire di no a tutto ciò che è "usa e getta"), ridurre ciò di cui ho bisogno (scegliere prodotti con minore packaging e acquistare in blocco quando possibile), riutilizzare tutto il possibile (investire in articoli che possono essere utilizzati più di una volta) e, infine, riciclare ciò che non si può rifiutare, ridurre o riutilizzare (ricordando che i materiali riciclabili devono essere vuoti, puliti e asciutti).

Terminata la parte teorica ci siamo dedicati alla consegna degli attestati e ai saluti finali. Un po' di malinconia ha coinvolto tutte noi. Dopo cinque giornate trascorse insieme è triste doversi separare. Durante questa esperienza abbiamo conosciuto persone interessanti con cui scambiare in modo proficuo idee e opinioni. A malincuore ci separiamo.

La pioggia ha contribuito a incrementare il nostro malumore, ma per fortuna dopo una pausa ristoratrice il sole è tornato a splendere e abbiamo goduto delle meraviglie di Lisbona: il Castello di San George e il Fado in una taverna caratteristica.

Con un bicchiere di Ginjinha abbiamo concluso questa bella giornata!

Waste reduction principles

REFUSE

what you don't need.
Say no to anything single-use.
THINK REUSABLE.



REDUCE

what you do need.
Choose products with less packaging and
purchase in bulk when possible.



REUSE

anything that you can.
Invest in items that can be used more than
once.



RECYCLE

what you cannot refuse, reduce, or reuse.
Remember recyclables should be
EMPTY, CLEAN, & DRY.







The last day in Lisbon

 8 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

Purtroppo siamo giunte alla fine di questo splendido viaggio. Oggi ci siamo dedicate alla visita di Sintra e in particolare al Palacio Nacional. Siamo rimaste colpite dalla ricchezza degli arredi, dalla rifinitura dei dettagli e soprattutto dall'immensità dei decori sulle volte. Il tempo oggi è stato meno clemente che mai, pertanto la nostra visita agli interni del palazzo è durata molto tempo, fino a quando la pioggia non ci ha concesso una passeggiata nei giardini di Villa Sassetti. Ci siamo inerpicate per ripidi sentieri ammirando piante provenienti da ogni parte del mondo. Le gocce d'acqua rimaste sulle foglie brillano alla luce rendendo il panorama davvero incantevole. Purtroppo la pioggia ha ripreso a scendere forte e così la nostra visita al Castello dei Mori e al Palcio Pinna è stata rimandata al prossimo viaggio. Nel pomeriggio ci siamo dedicate agli ultimi acquisti in Lisbona. Ora invece è tempo di preparare le valigie: domani si torna a casa!



I tuoi viaggi FindPenguins in un libro.

