

Erasmus 2025 - LISBONA



Un Diario di Viaggio di



Elena Lerda, Anna Gregorio, Francesca Menardi & Valentina Lamberti

Indice

Lisbona	4
Bagagli work in progress	6
Si parte!!	7
Tra le nuvole	8
Casa dolce casa	9
Primi passi in Portogallo	10
A caccia di piatti tipici	12
Prima impressioni di V	13
Un inizio con il botto!!!	14
A special Bingo!	15
DAY 2 di V.	16
Goosechase - scavenger hunt	20
DAY 3 di V.	23
Day 4 di V.	26
Day 5 di V.	32
The last day di V.	37

Lisbona

2 marzo – 9 marzo 2025



Bandiere raccolte



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



15

impronte



2

paesi



8

giorni



1.881

chilometri





Bagagli work in progress

 26 febbraio 2025, Italia, Giardini Primo Levi

Ora

08:09

Giorno sereno

 5 °C

Altitudine

571 m

Giorno 1



Si parte!!

 2 marzo 2025, Italia, Cuneo Gesso

L'alba di un nuovo viaggio!

Ora

06:24

Nuvoloso

 4 °C

Altitudine

540 m



Tra le nuvole

 2 marzo 2025, Portogallo, Praça do Aeroporto

Si vola!!

Ora

14:07

Nuvoloso

 13 °C

Altitudine

72 m



Giorno 1

Casa dolce casa

 2 marzo 2025, Portogallo, Pavilhão Desportivo Carlos Lopes

Ecco la nostra casetta!

Ora

16:05

Nuvoloso

 12 °C

Altitudine

107 m



Giorno 1

Primi passi in Portogallo

 2 marzo 2025, Portogallo, São Sebastião da Pedreira

Approdate a Lisbona!

Ora

18:50

Parzialmente nuvoloso

 12 °C

Altitudine

92 m







A caccia di piatti tipici

 2 marzo 2025, Portogallo, São Sebastião da Pedreira

Bacalhau lascado em cinta crocante

Ora

20:02

Parzialmente nuvoloso

 11 °C

Altitudine

92 m





Prima impressioni di V



2 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Partenza all'alba. Viaggio in macchina tutto liscio.

Arrivati all'aeroporto puntualissimi, imbarchiamo le valigie, un caffè veloce e si parte!!!

Volo leggermente in ritardo tutto bene! Arrivo con pioggerellina ma non ci scoraggiamo, recuperiamo i bagagli, prendiamo la metro e via verso l'alloggio. Dopo aver posato le valigie ci accingiamo a visitare i dintorni, vediamo un bellissimo parco pieno di anatre e poi una buona cena.

Ora a nanna....a domani!!!

Ora

22:13

Nuvoloso



10 °C

Altitudine

104 m

Giorno 2

Un inizio con il botto!!!

 3 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Buon primo giorno di Erasmus a me 🤔👩

Ora

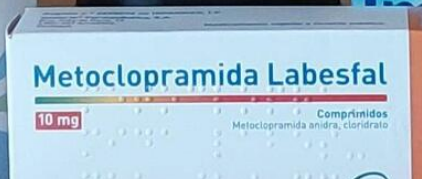
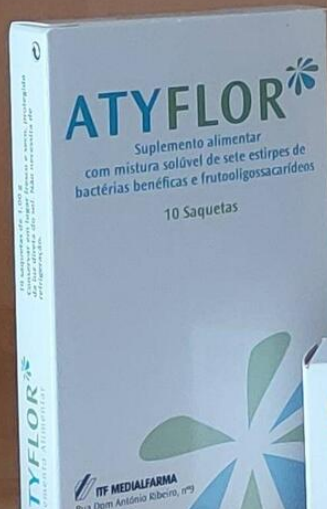
09:30

Nuvoloso

 11 °C

Altitudine

104 m



A special Bingo!

 3 marzo 2025, Portugallo, Jardim Cesário Verde

Let's play together!

Ora

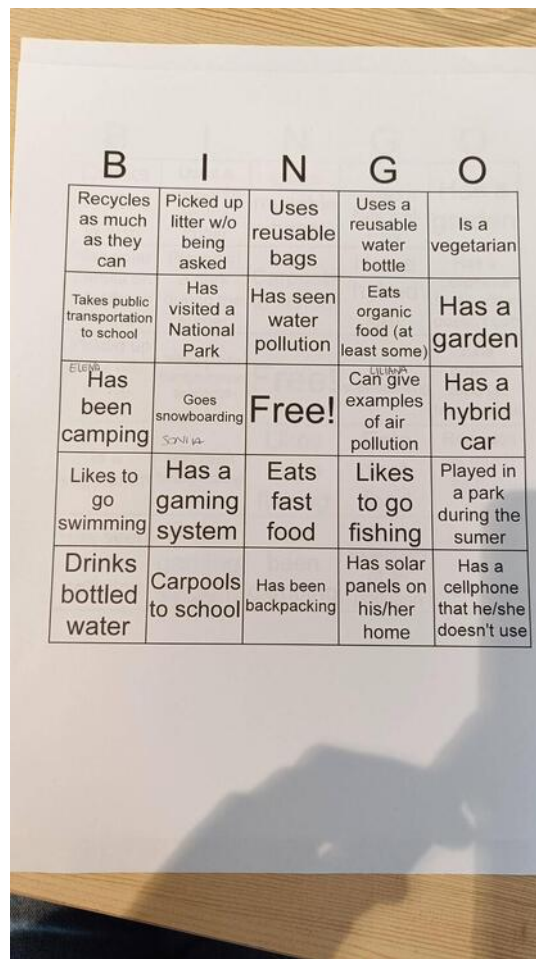
13:44

Parzialmente nuvoloso

 14 °C

Altitudine

105 m





DAY 2 di V.



4 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Oggi è stata per me la prima giornata ufficiale del corso!

La nostra ci aveva richiesto di portare un oggetto che avevamo a disposizione nella nostra valigia. Dopo averli mostrati al gruppo, ci ha mostrato un video intitolato "The project toaster" (https://youtu.be/5ODzO7Lz_pw?si=W04YiHloHxkGdfcP) e ci ha proposto di fare una breve ricerca sul "life cycle" (ciclo di vita) di ognuno dei nostri oggetti usando come supporto Internet (chatgpt o Google) per poi confrontarci su quello che avevamo scoperto. E' stato molto interessante scoprire le caratteristiche dei vari oggetti: la composizione, i materiali utilizzati, il consumo e lo smaltimento. Florence ci ha poi illustrato il tema dell'inquinamento ambientale dovuto ai mezzi di trasporto, allo stile di vita, ai prodotti della moda e ci ha mostrato alcuni siti come "FashionFootPrintCalculator" che permettono di indagare l'impronta ecologica delle nostre azioni di tutti i giorni.

Dopo una breve pausa ci siamo incontrati con l'altro gruppo Erasmus e ci siamo diretti nel vicino "Calouste Gulbenkian Park" dove, divisi in gruppi misti, ci è stata proposta una "Scavenger Hunt" (Caccia al tesoro). Scaricando l'applicazione "Goosechase" (una piattaforma online che permette di creare e partecipare a cacce al tesoro interattivo) abbiamo dovuto completare una serie di missioni o sfide, incluse attività fotografiche. È stato un modo divertente e coinvolgente per promuovere la partecipazione e la collaborazione tra noi partecipanti.

Questo gioco mi è piaciuto molto potrebbe essere riproposto in maniera più semplice e sotto la guida dell'insegnante a piccoli gruppi di bambini dell'ultimo anno dell'infanzia.

Nel pomeriggio siamo andate alla scoperta della città partecipando ad un "Free Tour"

(tour guidato in cui non si paga una tariffa fissa, ma si è liberi di offrire una mancia)
con una guida italiana che ha portato a scoprire alcuni luoghi intressati della città e
ci ha dato alcune dritte molto utili.

Ora

21:05

Nuvoloso

☁ 13 °C

Altitudine

101 m

Video



The Toaster Project



Thomas
Thwaites

Choose an object you have with you right now:
(a plastic bottle, a t-shirt, a book, ...)

Analyze the object:

- Raw Materials – What is it made from? Where do those materials come from?
- Production – How was it made? What resources were used?
- Usage – How long do people usually use it?
- End of Life – What happens when it's thrown away? Can it be reused, recycled, or not?





Adriatic team

8 hours ago

Calouste Gulbenkian welcomes you · 50
PTS





Goosechase - scavenger hunt

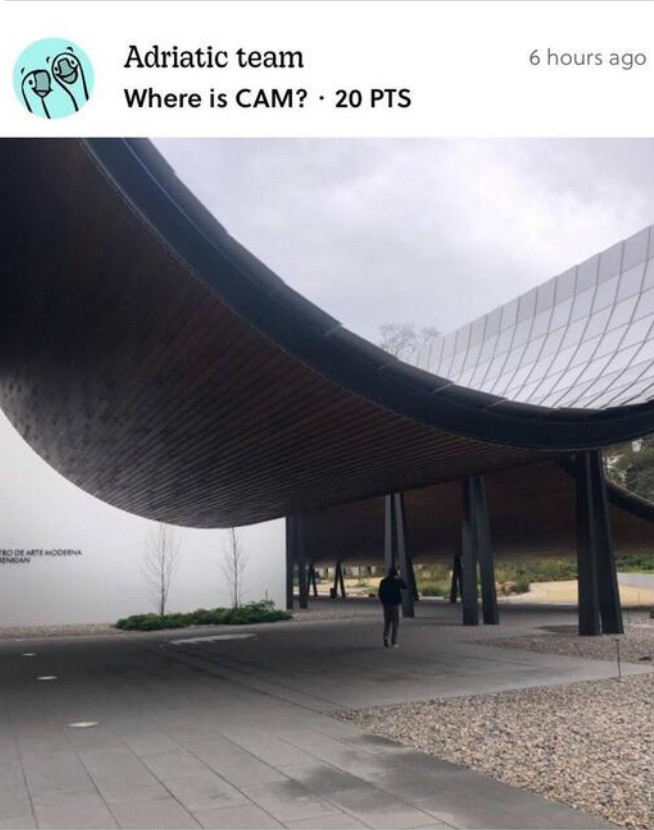
 4 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

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

Ora
21:25

Nuvoloso
 13 °C

Altitudine
63 m



Adriatic team
Where is CAM? · 20 PTS

6 hours ago



Adriatic team
Getting around the neighborhood · 20 PTS

6 hours ago

ANSWER

Sao Sebastião



Adriatic team
The end... · 50 PTS

6 hours ago

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.



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

7 hours ago

ANSWER

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



Adriatic team
Getting around the neighborhood · 20 PTS

6 hours ago

ANSWER

Sao Sebastião



Adriatic team
The end... · 50 PTS

6 hours ago

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.



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

7 hours ago

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 di V.



5 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Oggi altro giorno all'insegna delle scoperte.

Arrivate all'Avila Espace la nostra Tutor, Florence, ci ha parlato nuovamente di "Earth Overshoot Day" cioè giorno in cui le risorse che avrebbero dovuto durare fino alla fine dell'anno sono già state esaurite in tutto il mondo. (Quanto più un Paese spreca le proprie risorse, tanto prima si raggiunge l'Overshoot Day nazionale). Poi abbiamo fatto un lavoro utilizzando alcuni siti che misuravano la nostra impronta ecologica su diversi aspetti: vestiario, cibo, stile di vita, viaggi

FOODPRINT <https://foodprint.org/quiz/>

FOOTPRINT <https://www.footprintcalculator.org/home/en>

TRAVEL FOOTPRINT CALCULATOR

<https://travelandclimate.org/>

FASHION FOOTPRINT CALCULATOR <https://www.ethical-clothing.com/fashion-calculator/>

In seguito abbiamo fatto un simpaticissimo gioco usando i mattoncini LEGO. In pratica la tutor ci ha proposto una serie di domande riguardanti comportamenti che possono impattare sull'ambiente e in base alle risposte dovevamo togliere o aggiungere mattoncini e creare così una piccola torre, una risposta negativa per l'ambiente + 4 mattoncini, una risposta positiva per l'ambiente -2 mattoncini (es. Vai in macchina da sola/o? SI +4 mattoncini NO -2 mattoncini) E' stato molto divertente vedere le nostre "creazioni di impatto" una volta concluso il gioco!

Florece ci ha poi parlato del "Greenwashing" cioè la pratica di alcune aziende che promuovono i loro prodotti o servizi come ecologici o sostenibili, ma in realtà non lo sono o lo sono solo in parte, ci ha poi spiegato che per riconoscere le aziende

veramente ecosostenibili sarebbe importante conoscere i "certified logos"(loghi certificati) per poterli identificare meglio sui prodotti.

Dopo una breve pausa siamo passati all'attività per me più rilassante della mattinata: la preparazione del sapone. Florence a messo a disposizione di tutti i corsisti le materie prime tra cui : glicerina, oli essenziali, fiori secchi, spezie, etc... poi con una musica rilassante 🎵 in sottofondo ognuna di noi si è dedicata alla sua produzione. Come ultima cosa la Tutor ci ha parlato di "compostaggio". Ci ha poi proposto di inventare un'attività che coinvolgesse i bambini delle nostre scuole riguardo a questo aspetto. In gruppo abbiamo pensato di organizzare una giornata di socializzazione, conoscenza e sensibilizzazione rispetto a questo tema, con lettura di albi illustrati (tipo "Superverme" o "Federico il verme amico" per l'infanzia),creazioni di mascotte e pannelli esplicativi che aiutino i bambini a capire come compostare correttamente il cibo alla fine del pranzo scolastico per poi trasferirlo nel bidone del compost, ed infine utilizzarne il ricavato (compost)nei nostri piccoli orti.

La giornata è poi continuata con la scoperta di una nuova parte della città "Alfama" esplorata all'avventura e sotto una pioggia battente. Bagnate come pulcini non vedevamo l'ora di tornare a casa per una buona cenetta ma ancora non sapevamo che avremo vissuto l'esperienza più green della settimana....una cena al lume dei cellulari a base di insalata e formaggio, in quanto per diverse ore siamo rimaste senza luce ne elettricità!

Direi che qui di esperienze non ce ne stiamo facendo mancare neanche una 😊!!!

Ora

22:46

Pioggia



Altitudine

101 m

Video







Day 4 di V.



6 marzo 2025, Portogallo, Palácio da Bemposta

Oggi la nostra mattinata all'Avila Espace è iniziata con un po' di Dance movment. Florence ci ha fatte muovere e ballare perchè già sapeva che poi ci avrebbe fatte lavorare.

La Tutor ha poi parlato dei 17 "Goals dell'Onu" e di come sono strettamente interconnessi tra di loro facendoci l'esempio della piramide di Maslow. La piramide di Maslow, infatti, sostiene che le necessità fondamentali, come la sicurezza e la sopravvivenza, devono essere soddisfatte prima di poter perseguire obiettivi più elevati, come l'autorealizzazione.

Analogamente, gli ODS sono progettati in modo che i progressi in un obiettivo possano influenzare positivamente il raggiungimento di altri. Per esempio, il Goal 1 (porre fine alla povertà) è legato al Goal 2 (porre fine alla fame), poiché migliorare le condizioni economiche di una persona può aiutarla ad avere accesso a cibo e nutrizione adeguati. Inoltre, il Goal 3 (salute e benessere) è cruciale per permettere alle persone di godere di una vita sana e di proseguire con l'educazione o la partecipazione economica, favorendo il progresso degli obiettivi successivi, come l'istruzione di qualità (Goal 4).

Abbiamo poi potuto sperimentare il "Gioco dell'Oca" dell'Agenda 2030, molto interessante e divertente da poter riproporre, semplificandolo, ai bambini dell'ultimo anno.

Un'altra cosa che mi è piaciuta molto è che proverò sicuramente a riproporre in classe/ scuola sarà il "il gioco delle kindness card", piccoli biglietti con scritte azioni gentili che i bambini hanno fatto racchiuse in grande barattolo.

Florence ci ha poi illustrato la "Gamification" (uso di elementi di gioco come punteggi,

livelli, sfide,...in contesti non ludici per motivare e coinvolgere le persone)
Infine ci ha poi presentato alcune piattaforme che possono aiutarci a creare lezioni ludiche con i nostri alunni.

Una volta terminate le lezioni siamo andate alla scoperta del quartiere di Belem e in seguito abbiamo preso il famoso "tram 28" e abbiamo girato per il quartiere di Alfama. Per la cena ci siamo affidate ai consigli che ci aveva lasciato la nostra super guida del "Free Tour" e abbiamo mangiato cose deliziose in una piccola "Tasca"(trattoria). Il tempo mite e senza pioggia di oggi ha reso questa giornata veramente piacevole.

Ora

22:18

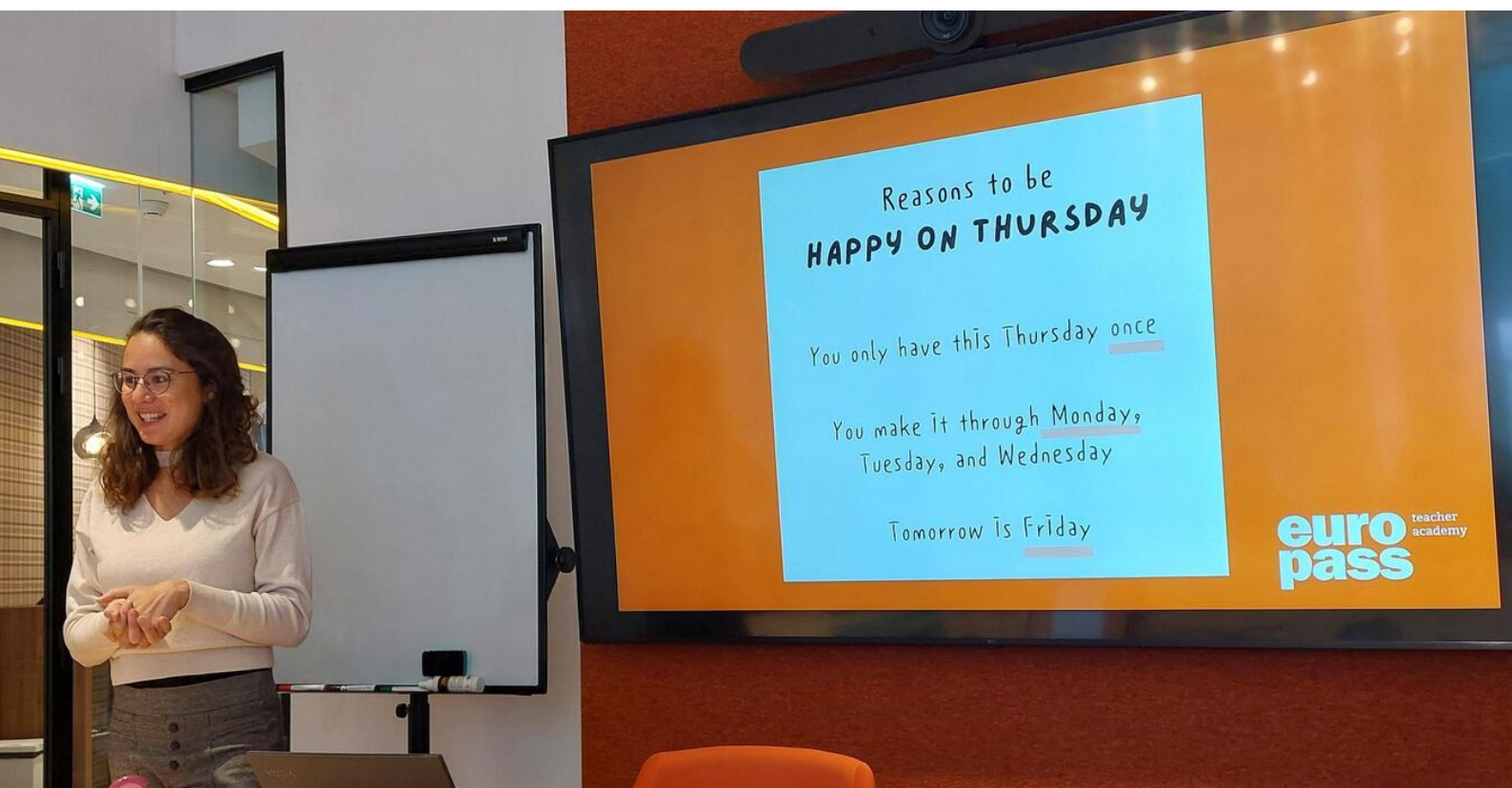
Nuvoloso

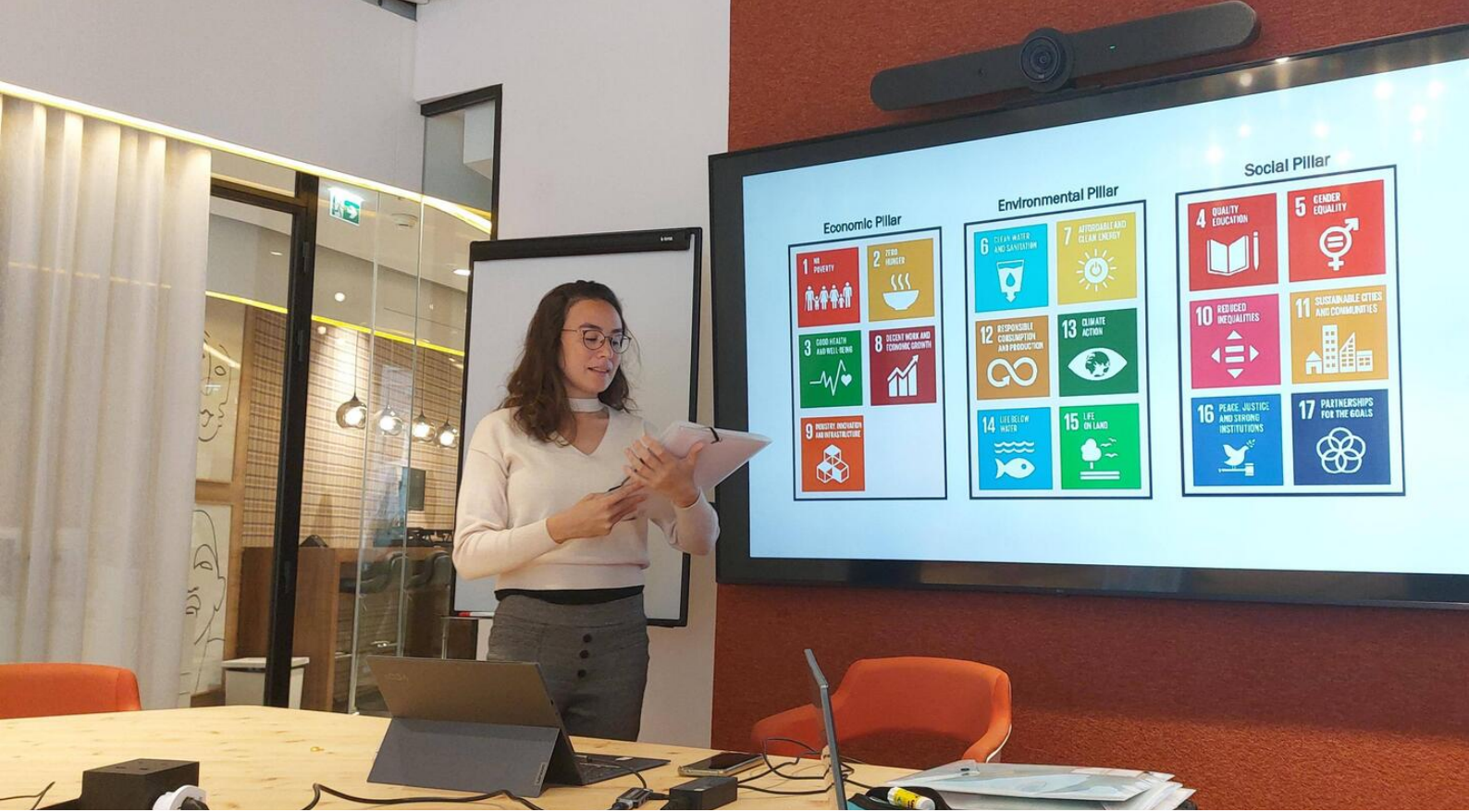
☁ 12 °C

Altitudine

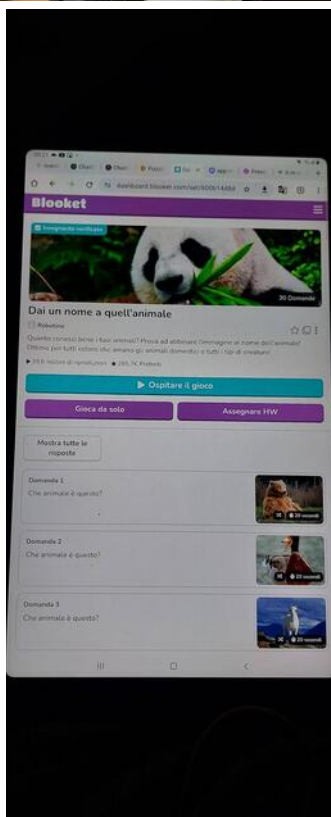
63 m

Video













Day 5 di V.



7 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

Oggi ultimo giorno all'Avila Espace.

Iniziamo subito con alcuni esercizi di respirazione e visualizzazione per poi continuare con "gioco" di rilassamento e riconessione. Quest'attività mi è piaciuto molto e penso che lo ripropongo sicuramente a scuola per aiutare i bambini ad esprimere sentimenti ed emozioni.

Con le altre colleghe del corso abbiamo poi condiviso le creazioni di lezioni a tema sostenibilità fatte utilizzando i vari siti/app consigliate dalla tutor.

Florence ci ha poi spiegato che cosa sono le "Green-school" cioè istituzioni educative che adottano un approccio sostenibile e ecologico nella loro organizzazione e nel loro funzionamento. Queste scuole promuovono l'educazione ambientale, l'uso responsabile delle risorse naturali, e l'adozione di pratiche ecologiche, sia all'interno che all'esterno dell'ambiente scolastico. In breve le green school si impegnano a formare cittadini responsabili e consapevoli delle problematiche ambientali, educando i giovani a vivere in armonia con il nostro ecosistema.

Il programma delle green-school consiste in sette fasi strutturate ma flessibili:

- creazione di un team green
- revisione dell'ambiente scolastico in ottica ecologica
- sviluppo e di un piano d'azione
- monitoraggio e valutazione
- interdisciplinarietà dei temi legati all'ambiente
- educazione e continua sensibilizzazione alle buone pratiche
- adozione del GreenCode. Importanti per minimizzare l'impatto ambientale e a promuovere la sostenibilità sono questi 4 principi:

- Ridurre: Limitare la produzione di rifiuti, e l'acquisto di prodotti non necessari.
- Riutilizzare: Utilizzare oggetti e materiali più volte prima di buttarli via.
- Riciclare: Trasformare i materiali usati in nuovi prodotti.
- Recuperare: Recuperare energia e materiali dai rifiuti

In ottica abbiamo pensato ad una " Waste Art Gallery" dove mettendo a disposizione dei bambini materiali di "spazzatura" ,raccolti nel tempo a scuola, potessero creare delle opere d'arte contemporanea per poi mostrarle a tutta la scuola.

Alla fine della mattinata ci è stato consegnato il tanto atteso ATTESTATO DEL CORSO!!!

Nel pomeriggio, non senza la solita pioggia, siamo andate alla scoperta di nuovi tesori della città.

Abbiamo poi consumato una buonissima cena assistendo ad uno spettacolo di Fado (genere di musica portoghese patrimonio intangibile dell'umanità)veramente caratteristico.

Questa giornata è stata veramente soddisfacente!

Ora

22:35

Parzialmente nuvoloso

 11 °C

Altitudine

104 m









The last day di V.

 8 marzo 2025, Portogallo, Parque Eduardo VII

E siamo infine giunte al termine di questa intensa esperienza.

Con la ormai immancabile pioggia ci siamo dirette alla scoperta di Sintra, località sulle colline vicino a Lisbona, eletta patrimonio dell'umanità. Ci sarebbero state tante cose da vedere ma la pioggia battente ci ha indicato la via per la visita del Palazzo nazionale di Sintra, in stile manuelino e moresco, caratterizzato dai due imponenti camini e dalle piastrelle elaborate. Quando finalmente il cielo si è un po' rasserenato (regalandoci anche una brillante arcobaleno) ci siamo concesse una "passeggiata" nei giardini di Villa Sasseti. Inerpicandoci per ripidi sentieri sembravamo immerse in una foresta.

Purtroppo la tregua è durata poco, la pioggia è ripreso a scendere forte così abbiamo ripreso la via del centro per un ultimo giro.

Ora preparazione valigie e poi a dormire che domani sveglia all'alba per tornare a casa.

Ora

22:11

Pioggia

 10 °C

Altitudine

101 m







I tuoi viaggi FindPenguins in un libro.

