TERRA DI ARTEMIDE APS

Terra di Artemide Aps

IL PROGRAMMA FORMATIVO

# Rassegna delle attività

Percorsi di autonomia, partecipazione e inclusione per donne e persone in condizione di fragilità, con o senza background migratorio, e per persone con disabilità, a Campi Bisenzio e a Firenze.

## Ogni filo conta. Insieme facciamo la trama.

Edizione 2026–2027 · www.terradiartemide.it

CHI SIAMO

# Per un percorso di accompagnamento verso l'autonomia

Terra di Artemide è un'associazione di promozione sociale nata nel 2018. Con soci, volontarie e docenti costruisce percorsi concreti per donne e persone in condizione di fragilità, con o senza background migratorio, e per persone con disabilità: imparare la lingua, orientarsi nei servizi, prendersi cura di sé e della famiglia, sentirsi parte della comunità e acquisire consapevolezza delle proprie capacità. Dal 2023, con l'iscrizione al RUNTS, abbiamo lavorato per costruire una rete più ampia, perché insieme si fa di più e meglio. Operiamo a Campi Bisenzio e a Firenze.

**2018** anno di nascita

**30** socie e soci

**25** attività in rassegna

## COME LEGGERE LA RASSEGNA

### Cinque ambiti

Raccontano ciò che vogliamo fare. Ognuno ha il suo colore, che ritrovi su schede, locandine e sito.

### Tanti fili

Ogni attività è un filo: ha una durata e partecipanti specifici. Le organizza Terra di Artemide; alla voce «Con» trovi chi collabora.

### Una trama

Intrecciando i fili costruiamo percorsi e progetti su misura per un luogo, un gruppo, un periodo. Con nuovi partner e risorse, la trama può crescere.

- **Parole per vivere**
- **Dal sapore al sapere**
- **Mani e saperi**
- **Vivere il territorio**
- **Prendersi cura**

In ogni attività, quando serve: spazio bambini e mediazione linguistico-culturale.

Ogni ambito e le sue attività aggiornate su www.terradiartemide.it

## I NOSTRI PARTNER

Comune di Campi Bisenzio

Fondazione Solidarietà Caritas ETS – Firenze

CIRS Firenze ODV

ACISJF

Fondazione Accademia dei Perseveranti

Pubblica Assistenza di Campi Bisenzio

Soroptimist Club Firenze 2

Siamo aperte a collaborare con chiunque voglia condividere il nostro percorso.

## LA FORZA DELLA RETE: LA CASA DELLE DONNE

Partecipiamo alla co-progettazione della Casa delle Donne promossa dal Comune di Campi Bisenzio, insieme ad altre associazioni e professioniste. Grazie a questa rete alcune attività si arricchiscono di nuove competenze: le riconosci dall'etichetta «Insieme alla rete della Casa delle Donne».

AMBITO 1 DI 5

# Parole per vivere

La lingua italiana e gli strumenti digitali per muoversi con sicurezza nella vita di tutti i giorni: dal medico, a scuola, negli uffici, al lavoro.

## Italiano per la vita di tutti i giorni

Un percorso pratico in piccolo gruppo per dialogare, farsi capire e usare le parole più comuni nella vita quotidiana.

- Le parole e le frasi di ogni giorno: medico, scuola, uffici, negozi, lavoro
- Parlare e capire prima di tutto, con situazioni reali
- Leggere avvisi, moduli e messaggi della scuola
- Anche per chi non sa ancora leggere e scrivere

**DURATA** 10 incontri da 4 ore, ripetibile
**PER CHI** Fino a 8 persone

## Digitale senza paura

Usare il proprio telefono per trovare informazioni e servizi online, in autonomia e in sicurezza.

- Cercare una casa in affitto sui siti di annunci
- Cercare lavoro: annunci, siti e candidature online
- SPID, Fascicolo sanitario e prenotazioni
- Pagamenti online
- Difesa dalle truffe
- App per tradurre e per imparare l'italiano

**DURATA** 2 incontri da 4 ore, ripetibile
**PER CHI** Piccolo gruppo
**CON** Fondazione Solidarietà Caritas

### Un percorso pratico, non un corso certificato

Il nostro italiano non rilascia certificazioni e non sostituisce i corsi delle scuole e dei centri per adulti: li affianca. È pensato per chi ha bisogno, prima di tutto, di parlare e farsi capire. Chi desidera una certificazione può poi proseguire nei corsi esistenti.

## Leggere e scrivere: *Storie dal mondo*

MACRO-LABORATORIO

Un giornale interculturale proposto dalla Fondazione Solidarietà Caritas ETS – Firenze, in carta e in digitale. Le partecipanti raccontano, e a scrivere sono specialiste e volontarie messe a disposizione da Terra di Artemide e dalla Fondazione Solidarietà Caritas: ogni attività della rassegna diventa una storia, il filo rosso che tiene insieme tutto il programma.

**Come si lavora.** Una piccola redazione, smartphone e Canva, un numero per ogni ciclo di attività.

**Per tutte.** Testi brevi, bilingui, fatti anche di immagini e audio.

**Con rispetto.** Partecipazione libera, consenso su testi e foto, firma anche con pseudonimo.

**Dove arriva.** Scuole, biblioteche, associazioni e giornali locali.

**Con chi.** Fondazione Solidarietà Caritas ETS – Firenze, rete della Casa delle Donne, CIRS, e aperti ad altre collaborazioni.

Le rubriche: La parola che manca · Il futuro che sogno · Cucina dal mondo · Arte e creatività · La mia prima volta in Italia · Mappa delle origini · Musica e danza dal mondo · Pagina bambini

AMBITO 2 DI 5

# Dal sapore al sapere

Si cucina e si mangia ogni giorno: per questo la cucina è il filo conduttore, dal sapere al saper fare, fino alla festa che porta le ricette alla città.

1 **Sapere** alimentazione, spesa, risparmio → 2 **Saper fare** il laboratorio di cucina → 3 **Condividere** la festa delle culture

## Educazione alimentare e cucina tra culture

Prima il sapere, poi il laboratorio: dalla scienza dell'alimentazione ai fornelli.

- Il pasto equilibrato e i gruppi alimentari
- L'alimentazione dei bambini
- Come e dove fare la spesa
- Lotta allo spreco e riuso degli avanzi
- In cucina: piatti italiani e ricette dei Paesi d'origine

**DURATA** Ciclo di incontri
**PER CHI** Donne
**CON** Circolo Rinascita, Pubblica Assistenza, rete della Casa delle Donne e altre realtà del territorio

## Economia domestica

La spesa e la casa sono tra le voci più importanti del bilancio familiare: saperle gestire fa la differenza.

- Programmare le spese e le risorse della famiglia
- Prezzi, offerte e pagamenti sicuri
- Leggere bollette, etichette e simboli sulle confezioni
- Conservare gli alimenti e gestire la dispensa
- Pulire, detergere e disinfettare nel modo giusto
- La raccolta differenziata

**DURATA** 4 ore
**PER CHI** Donne
**CON** Fondazione Solidarietà Caritas

## Cucina inclusiva al CIRS

Nella cucina del CIRS persone con disabilità e donne in difficoltà cucinano insieme.

- Lavorare in squadra, ognuno con ciò che sa fare
- Competenze utili anche per un futuro lavoro di cura, come assistente familiare
- Corso HACCP per le partecipanti e i partecipanti selezionati

**DURATA** Cicli di 8 incontri
**PER CHI** Donne e utenti CIRS
**CON** CIRS Firenze ODV, con spazi ed educatori professionali

## La festa delle culture

Una cena ogni due mesi alla Pubblica Assistenza, aperta alla città: ogni volta un Paese diverso, preparata dalle donne.

- Preparata dal percorso formativo
- Moodboard e ricettario del Paese
- Il ricavato sostiene le attività

**DURATA** 6 cene l'anno
**PER CHI** Tutta la città
**CON** Pubblica Assistenza

**Dove.** La teoria in aula (Casa delle Donne, Caritas di via Corelli, Pubblica Assistenza); i laboratori nelle cucine di Pubblica Assistenza, CIRS e Circolo Rinascita.

**Con chi.** Con le realtà con cui abbiamo accordi (ACISJF, CIRS, Pubblica Assistenza, Circolo Rinascita), con la rete della Casa delle Donne e con le altre realtà che vorranno partecipare.

AMBITO 3 DI 5

# Mani e saperi

Laboratori con la rete della Casa delle Donne e con il CIRS per stare insieme, condividere tempo e storie, comunicare e far emergere competenze che ognuna già possiede: utili nella vita quotidiana e, a volte, anche per un lavoro.

## Laboratorio di sartoria e bricolage

Dal filo all'oggetto finito: si impara a cucire e si dà nuova vita ai tessuti.

- Cucito a macchina, uncinetto e pannolenci
- Disegnare i modelli, tagliare, cucire
- Borse, piccoli gadget e oggetti per la casa

**DURATA** Ciclo di incontri + materiali
**PER CHI** Donne
**CON** Associazione Bucacenci, CIRS

## Laboratorio di ceramica

Nei laboratori del CIRS si modella l'argilla e si creano oggetti, lavorando insieme.

- Modellare, decorare, cuocere
- Un laboratorio condiviso con gli utenti del CIRS

**DURATA** Ciclo di incontri + materiali
**PER CHI** Donne e utenti CIRS
**CON** CIRS Firenze ODV

Insieme alla rete della Casa delle Donne

## Arteterapia

Un laboratorio artistico per esprimersi con colori e materiali, condotto da una professionista della rete della Casa delle Donne.

- Esprimere emozioni senza bisogno di parole
- Un tempo per sé, in un gruppo accogliente

**DURATA** 2 incontri al mese
**PER CHI** Donne
**CON** Professionista della rete della Casa delle Donne

## Moodboard emozionali

Dalle culture e dalle storie di ciascuna nascono tavole di immagini, tessuti e parole.

- Raccontare il proprio Paese, i ricordi, i desideri
- Trasformare le emozioni in immagini
- Le tavole diventano una mostra aperta alla città

**DURATA** 4 ore + materiali
**PER CHI** Donne
**CON** Rete della Casa delle Donne

## Favole dal mondo

Nella biblioteca del Teatro Monni si leggono ai bambini fiabe italiane e di altri Paesi; anche le mamme possono partecipare alle attività.

- Racconti e fiabe da tanti Paesi
- Disegnare i personaggi delle storie
- Interpretare insieme le storie

**DURATA** Incontri durante le attività
**PER CHI** Bambine e bambini
**CON** Fondazione Accademia dei Perseveranti

## Mostre e mercatini a offerta libera

Gli oggetti realizzati vengono esposti e offerti: è gradito un contributo libero.

- Far conoscere le abilità delle donne
- Fare tanto anche con poco
- Nessuna vendita: solo offerta libera

**DURATA** Eventi durante l'anno
**PER CHI** Tutta la città
**CON** Rete della Casa delle Donne (Bucacenci e altri), CIRS

AMBITO 4 DI 5

# Vivere il territorio

Campi, Firenze e i luoghi dove agiamo diventano spazi di apprendimento: cultura, movimento, natura e sicurezza. Molte di queste attività sono da avviare e cresceranno con le nostre collaborazioni e con i sostegni che di volta in volta troveremo.

## Diritti e documenti

Guida pratica a diritti e doveri in Italia.

- Accoglienza e protezione internazionale
- Permesso di soggiorno: tipi e rinnovo
- La cittadinanza italiana
- Salute e scuola: diritti anche per i bambini
- Dove rivolgersi e il gratuito patrocinio

**DURATA** Ciclo di incontri
**PER CHI** Donne e famiglie
**CON** Rete della Casa delle Donne, Fondazione Solidarietà Caritas

## Conoscere i territori

Campi, Firenze e i luoghi dove agiamo: musei, biblioteche, servizi e opportunità della città.

- Visite guidate e biblioteche, con spazio bambini
- I servizi e le opportunità del territorio
- Uscite da fare insieme, anche con i figli

**DURATA** Uscite durante l'anno
**PER CHI** Donne e bambini
**CON** Comune di Campi e rete della Casa delle Donne

## Teatro, danza ed espressività

Piccoli corsi di teatro e di danza e spettacoli da preparare e vivere insieme.

- Al Teatro Monni e in altri teatri del territorio
- Il laboratorio di teatro del CIRS
- Uno spettacolo realizzato insieme

**DURATA** Corsi e spettacoli
**PER CHI** Donne, utenti CIRS, famiglie
**CON** Fondazione Accademia dei Perseveranti, CIRS

## Ballando nel mondo

Ogni serata una danza di un Paese, insieme a chi la porta: per stare insieme e capire che cosa quel Paese esprime.

- Convivialità per donne e bambini
- Danze e capoeira anche al centro diurno del CIRS
- Spettacoli di danza aperti alla comunità

**DURATA** Una serata
**PER CHI** Donne, bambini, utenti CIRS
**CON** Fondazione Accademia dei Perseveranti, CIRS

## Natura e ambiente

Stare a contatto con la natura e imparare a rispettare il mondo animale e vegetale.

- Passeggiate a sei zampe e merende con i bambini
- Piccoli orti con il laboratorio di botanica del CIRS
- Ecologia del sapere: percorsi all'aperto per la scuola primaria

**DURATA** Uscite e incontri
**PER CHI** Donne, bambini, utenti CIRS
**CON** Altre realtà del territorio

## Sicuri per strada

Incontri con la Polizia Municipale per muoversi in città in sicurezza.

- Pedoni, bici, monopattini e scooter
- Alcol e guida, con la prova dell'alcoltest
- Cosa fare in caso di incidente

**DURATA** Ciclo di incontri
**PER CHI** Donne, ragazzi, famiglie
**CON** Polizia Municipale

AMBITO 5 DI 5

# Prendersi cura

La salute delle donne e dei bambini, la sicurezza in casa e per strada, le manovre salvavita, il benessere. E il diritto di vivere libere dalla violenza.

## La salute è un diritto

Conoscere il proprio corpo e sapere a chi rivolgersi.

- Come funziona il Servizio sanitario
- Il corpo umano e la salute delle donne
- Prevenzione: screening e vaccinazioni

**DURATA** 4 ore
**PER CHI** Donne
**CON** Pubblica Assistenza, Fondazione Solidarietà Caritas

## Crescere in salute

Accompagnare mamme e famiglie nella crescita di tutti i giorni, anche mentre i bambini giocano accanto.

- Alimentazione sana con cibi di ogni cultura
- Vestirli secondo la stagione
- Il gioco, la natura e gli animali
- Le difficoltà educative di ogni giorno

**DURATA** 4 ore
**PER CHI** Mamme e famiglie
**CON** Rete della Casa delle Donne

## Sicuri in casa

Prevenire gli incidenti domestici e sapere cosa fare nei primi minuti.

- Piccoli accorgimenti per prevenire gli incidenti
- Ustioni, cadute, intossicazioni e quando chiamare il 112

**DURATA** 4 ore
**PER CHI** Donne e famiglie
**CON** Pubblica Assistenza

## Mani che salvano

Corsi pratici su manichino: manovre salvavita e primo soccorso.

- Rianimazione cardiopolmonare e uso del DAE
- Disostruzione delle vie aeree
- Piccolo pronto soccorso: medicare ferite e piccoli traumi

**DURATA** 3 ore a corso
**PER CHI** Gruppi di 10
**CON** Pubblica Assistenza

Insieme alla rete della Casa delle Donne

## Sportello psicologico e seminari

Ascolto e incontri sui temi che toccano la vita delle donne.

- Sportello di ascolto psicologico
- Incontri in piccolo gruppo
- Seminari su disuguaglianza di genere e bigenitorialità

**DURATA** Ciclo di incontri
**PER CHI** Donne
**CON** Psicologi della rete della Casa delle Donne

Insieme alla rete della Casa delle Donne

## Libere dalla violenza

Riconoscere i segnali, conoscere i propri diritti e sapere a chi rivolgersi.

- Incontri informativi e di confronto
- I servizi e i centri del territorio

**DURATA** Ciclo di incontri
**PER CHI** Donne
**CON** Soroptimist Club Firenze 2, rete della Casa delle Donne

I PERCORSI

# Fili intrecciati in esperienze concrete

Non corsi isolati, ma attività reali che sviluppano più competenze insieme. I colori indicano gli ambiti che ogni esperienza intreccia.

Parole per vivere · Dal sapore al sapere · Mani e saperi · Vivere il territorio · Prendersi cura

## Fare la spesa e cucinare

**8 INCONTRI · 24 ORE**

Si impara l'italiano della spesa, si progetta un menu con un budget, si esce insieme a comprare e si cucina. Alimentazione, igiene, denaro e lingua in un unico compito reale.

## Orientarsi nei servizi

**SU MISURA**

Conoscere i servizi sanitari e i moduli, per chiedere aiuto e avere cura di sé e dei bambini.

## Creare con le mani

**SU MISURA**

Cucire, riparare, trasformare materiali: la manualità diventa occasione per imparare parole nuove e riconoscere le proprie capacità.

## Uscire e conoscere

**SU MISURA**

Trasporti, luoghi, eventi: il territorio diventa uno spazio di apprendimento e di relazione con la comunità.

### Storie dal mondo

Ogni percorso si chiude con le pagine del giornale interculturale, raccontato dalle partecipanti, con la Fondazione Solidarietà Caritas. Lo trovi in *Parole per vivere*.

### Sempre presenti

Lo spazio bambini, con un'educatrice, e la mediazione linguistico-culturale: perché nessuna debba rinunciare a partecipare.

COME COLLABORARE

# C'è un filo anche per te

Questa rassegna racconta ciò che sappiamo progettare e realizzare. Alcune attività sono già attive, altre sono pronte a partire: per farle vivere tutte servono partner e risorse, perché il volontariato da solo non basta. Ognuna cresce grazie a chi ci mette tempo, competenze, spazi o fondi.

## Diventa socia o socio

- Metti a disposizione il tuo tempo, la tua professionalità, i tuoi consigli
- Insegnare, cucire, cucinare, accompagnare, giocare con i bambini
- Organizzare eventi, curare comunicazione e social, offrire una consulenza
- Non serve una competenza specifica: basta la voglia di esserci

## Per i nostri partner

- Ospita un'attività nei tuoi spazi
- Segnala donne e famiglie interessate
- Co-progetta un percorso o un bando
- Porta un tuo filo nel programma

## Per chi vuole sostenerci

- Adotta un filo: sostieni un'attività precisa
- Sostieni un progetto o un evento
- Scegli Terra di Artemide nel 5x1000

LUOGHI E RETE

**Dove:** Casa delle Donne di Campi Bisenzio (via Roma 2), Pubblica Assistenza di Campi Bisenzio, Circolo Rinascita, CIRS Firenze, centri Caritas.

**Con:** Comune di Campi Bisenzio, Fondazione Solidarietà Caritas ETS – Firenze, ACISJF, CIRS Firenze ODV, Pubblica Assistenza di Campi Bisenzio, Circolo Rinascita, Fondazione Accademia dei Perseveranti, Teatro di Campi, Auser, Polizia Municipale.

**Hanno sostenuto i nostri progetti**

Comune di Campi Bisenzio

Fondo di Beneficenza Intesa Sanpaolo

Fondazione CR Firenze

Fondazione Carlo Marchi

**Il prossimo filo potresti essere tu**

## Scrivici

terradiartemide2023@gmail.com · www.terradiartemide.it

**WhatsApp: 353 490 9221**