

Cascina Nascosta Parco Sempione Milano

Proposta attività 2024



La struttura di **Cascina Nascosta** risale ai primi del '900 , ha una forma a corte, tipica delle vecchie cascine lombarde ed è di proprietà del Comune di Milano. Grazie all'intervento di **Legambiente Lombardia**, Arci Pareidolia, CIA Confederazione Agricoltori Italiani, Alterazioni e con il contributo di Fondazione Cariplo è stata **ristrutturata e restituita alla fruizione della comunità**.

Cascina Nascosta è un laboratorio urbano per sperimentare e proporre esperienze e progetti innovativi nell'ambito della sostenibilità .



**CASCINA
NASCOSTA**

Attività

Dal **laboratorio** di agricoltura urbana, ciclofficina, falegnameria al laboratorio di cucina naturale, ogni attività di Cascina Nascosta si propone di mettere al centro **l'economia circolare** e le filiere verdi proponendo **stili di vita sostenibili e una riconnessione con la natura**.

A seguire la descrizione dei laboratori. Ad ogni attività proposta, **bisogna aggiungere il costo fisso di euro 600,00**.

agricoltura urbana

Laboratorio dedicato all'**orto** e al **giardino in città**. La terra e i semi che possiamo coltivare sul nostro balcone, nel nostro piccolo giardino, in un orto comune oppure anche nei vasi sul davanzale, senza usare prodotti chimici.

Un'oasi di biodiversità in città che aiuterà gli insetti impollinatori.

Numero partecipanti: massimo 20

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



verde in casa

Laboratorio dedicato alla conoscenza e alla cura delle **piante da appartamento** utili per ridurre l'**inquinamento indoor**. Impareremo a creare degli ambienti piacevoli esteticamente, ma anche luoghi di **benessere e salute**.

Numero partecipanti: massimo 20

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



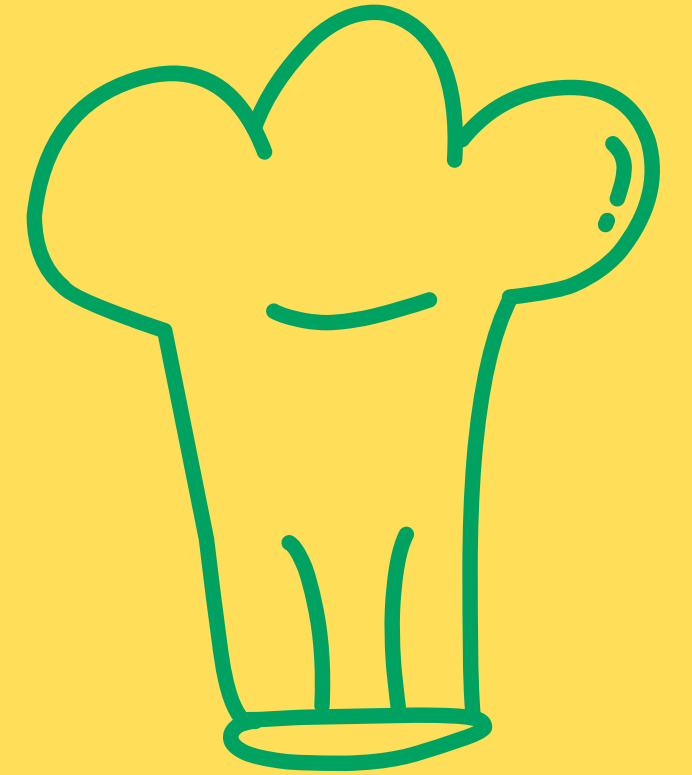
cucina naturale

Impareremo a riconoscere il **valore del cibo naturale**, i sapori che accompagnano i prodotti della terra. Consigli per contribuire a fermare la **crisi climatica** attraverso il nostro sistema alimentare, prediligendo il **biologico**, la **stagionalità** ed **evitando gli sprechi**.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



ciclofficina

Laboratorio per l'**uso consapevole della bicicletta in città**: la guida, i percorsi, lo spazio, le relazioni. Nozioni per la **manutenzione ordinaria** e **piccole riparazioni** che impareremo a fare in autonomia. Consigli su strumenti e equipaggiamenti per ciclisti urbani.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



bike building

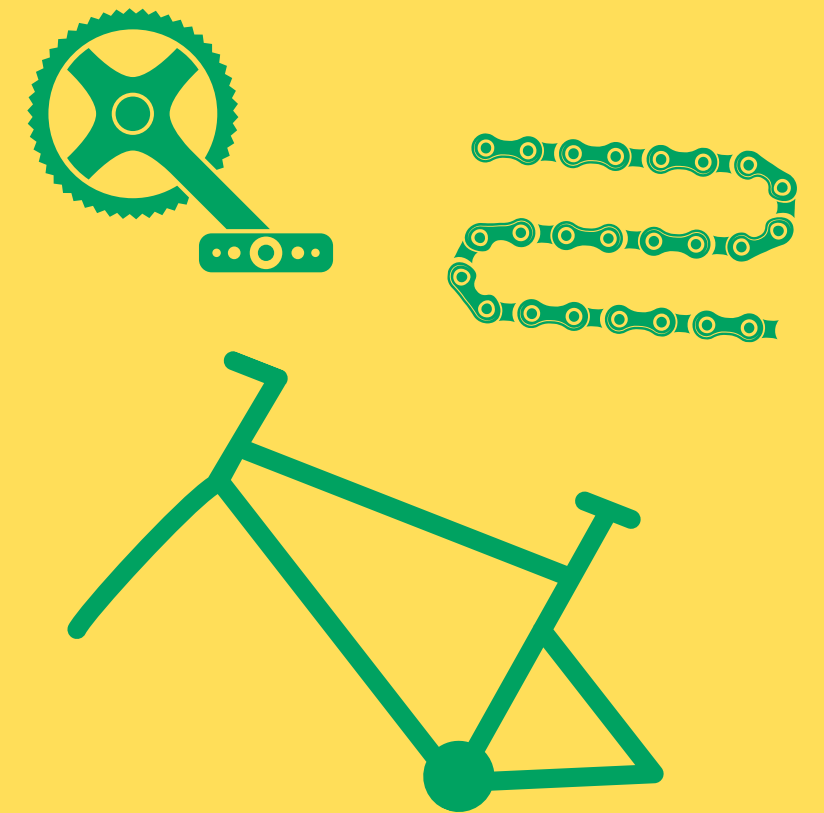
Dopo un breve momento di formazione durante il quale gli operatori illustrano le basi della ciclomeccanica, i partecipanti verranno divisi in squadre. Ad ogni squadra sarà assegnata una bicicletta da riparare affinché risulti idonea all'utilizzo.

L'attività è strutturata con un sistema di punteggi e prove a tempo per rendere il team building più coinvolgente e dinamico.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



falegnameria

I partecipanti contribuiranno a realizzare con gli **scarti di legname** un manufatto che rimarrà in Cascina. Guidati da un esperto si partirà dal progetto per arrivare al prodotto finito.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 2 ore circa

Costo: 800,00 euro (iva esclusa)



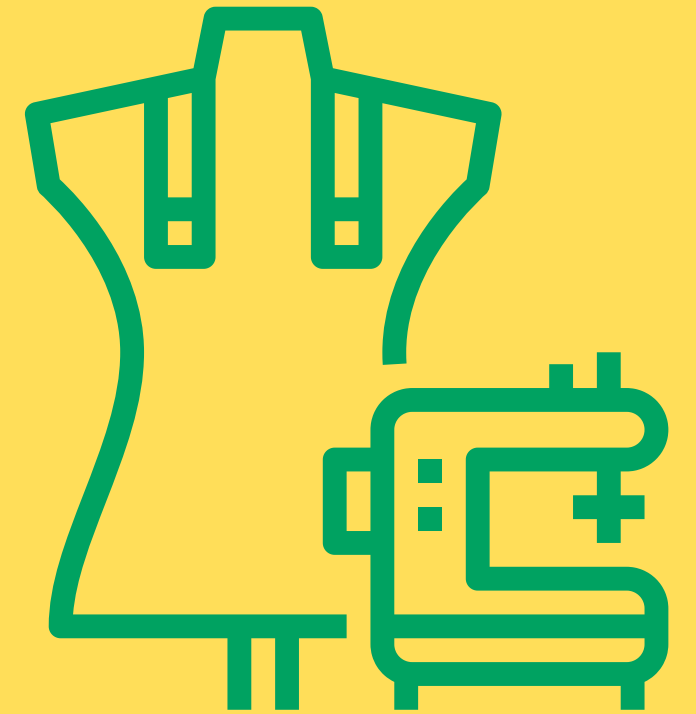
sartoria creativa

Utilizzeremo gli **scarti di tessuto**, favorendo così un comportamento **sostenibile**, per dare vita a manufatti, mettendo alla prova le proprie **abilità manuali e artistiche**.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



ceramica con Argilla Magica

L'attività si struttura in due parti. Durante la prima ora si creeranno i pezzi con la tecnica scelta. Mentre la seconda ora sarà dedicata alla decorazione dei pezzi realizzati. Tutti i materiali con cui lavoriamo durante il workshop sono adatti al consumo alimentare. Una volta finita l'attività, i pezzi verranno portati nel laboratorio di Argilla Magica, essiccati e cotti in forno, e saranno disponibili dopo un tempo minimo di 15 giorni.

Numero partecipanti: massimo 15

Durata: 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



stampa botanica

Creazione di stampe a tema botanico, utilizzando foglie e fiori raccolti nel parco, tramite la tecnica del torchio. Foglie intere e a pezzetti, rametti, steli, petali... in natura ogni cosa può essere un sorprendente monotipo! Durante il workshop di stampa botanica realizzeremmo cartoline stampate a mano utilizzando un torchio insolito e prêt-à-porter: la macchina della pasta!

Numero partecipanti: massimo 20

Durata: 2 ore

Costo: 600,00 euro (iva esclusa)



caccia al tesoro Nascosta

Una caccia al tesoro per scoprire i tesori naturali e architettonici del Parco Sempione. Fra indizi ed enigmi da risolvere, le squadre si sfideranno per raggiungere la meta e scoprire curiosità ambientali e storiche del luogo in cui ci si trova.

Numero partecipanti: 30/50

Durata: 2 ore circa

Costo: 45,00 euro a partecipante



Puliamo il Mondo+ Plogging

Iniziativa di **cittadinanza attiva** con pulizia da rifiuti e riflessione sul fenomeno del littering e delle sue conseguenze sull'ambiente. Raccoglieremo divisi in gruppi i micro rifiuti presenti nel Parco Sempione **camminando e facendo esercizi a corpo libero** di più gruppi muscolari simultaneamente: **tonificazione, circuit training, mobilità articolare, stretching e jogging base.**

Numero partecipanti: da definire

Durata: 1 ora e 30 minuti - 2 ore

Costo: da definire in base al numero partecipanti



...e poi...

Per riconnnetersi alla Natura, conoscerla meglio e per conoscere se stessi proponiamo anche sedute di **yoga** e **visite guidate** alla scoperta della storia e della botanica del **Parco Sempione** e **caccia al tesoro** a tema ambientale.



percorso di coaching

Sessione esperienziale

E' possibile affiancare alle attività proposta un percorso di coaching che coinvolga i partecipanti. Si prevede un briefing prima dell'iniziativa proposta, osservazione e debriefing alla conclusione della stessa.

1 coach per massimo 20 persone ha un costo pari a 500 euro.

2 coach per un massimo di 40 persone hanno un costo pari a 750 euro.

Il percorso può essere approfondito anticipandolo con alcuni appuntamenti che coinvolgano i dirigenti dell'azienda per una sessione introduttiva con la diagnosi degli obiettivi e dei bisogni formativi e alla fine del percorso una sessione conclusiva con l'acquisizione delle risorse.



assicurazione

E' possibile prevedere un'assicurazione per i partecipanti nel caso non fossero già coperti per il tipo di attività scelto.

La Latteria di Cascina Nascosta

Tutte le proposte possono essere completate con colazione, pranzo, merenda, aperitivo e cena presso il **punto ristoro** di Cascina Nascosta.

La “**Latteria di Cascina Nascosta**” mette al centro la materia prima e chi la produce, in un menù dedicato sia alle ricette locali lombarde che alle commistioni multiculturali di cui vive oggi la città. Piatti e ricette **sani e genuini** con ingredienti che cambiano a secondo delle stagioni e per lo più a **Km 0**.



Galleria



Oriana Oliva

oriana.oliva@legambientelombardia.it

cell. 3333042819



CASCINA
NASCOSTA