



Centro Alfredo Rampi
ONLUS



PELEGRINI DI SPERANZA

... e Consapevolezza

VADEMECUM PRATICO ED EMOTIVO
PER VIVERE AL MEGLIO IL GIUBILEO DEI GIOVANI
ROMA 2025



GIUBILEO 2025
PELEGRINI
DI SPERANZA



Proponiamo un piccolo **prontuario, pratico e intuitivo, con alcune indicazioni di prevenzione e attenzione dal punto di vista sanitario, psicologico e relazionale, pensato per adolescenti, giovani e accompagnatori** (educatori, responsabili, catechisti, religiosi, ecc.) in vista del **Giubileo dei Giovani 2025**.

Alla luce delle esperienze nelle precedenti occasioni di grandi eventi – segnati da afflussi massicci di persone, tante emozioni in ballo e temperature elevate – l'obiettivo è **aiutare tutti a vivere le giornate con più consapevolezza, sicurezza e serenità**, riconoscendo che alcune reazioni fisiche ed emotive sono normali e legittime, al fine di comprenderle e affrontarle meglio.

Ricordate: **ognuno può fare la sua parte e in ogni caso non sarete mai soli, ci saranno tante figure e strutture di supporto pronte ad aiutarvi!**

01

PREPARAZIONE PRIMA DELL'EVENTO

INFORMATI BENE:

in particolare se sei un accompagnatore, studia bene il programma, organizza bene il tempo e gli spostamenti, cerca di informarti sui punti di ritrovo, le aree di assistenza e i mezzi da prendere.

ORGANIZZA IL GRUPPO:

stabilisci con chiarezza punti di incontro e piano di comunicazione (telefono, app, segnali).

PREPARA UNO ZAINO LEGGERO:

acqua, cappello, crema solare, snack energetici, fazzoletti, medicinali di uso quotidiano, piccolo ombrello per la pioggia o il sole.

ABBIGLIAMENTO ADEGUATO:

indossa vestiti leggeri, comodi, copri la testa, scegli scarpe adeguate alle camminate e protezione solare.

IDRATATI REGOLARMENTE:

bevi acqua spesso, anche se non hai sete.

EVITA L'ECESSO DI ZUCCHERI E CAFFEINA:

possono aumentare ansia e stanchezza.

LEGGI E DIFFONDI GLI SPUNTI DI QUESTO VADEMECUM!





Per il dettaglio delle iniziative consulta il

Sito del Giubileo dei Giovani:

www.iubilaeum2025.va/it/pellegrinaggio/calendario-giubileo/GrandiEventi/Giubileo-dei-Giovani.html

e il **Vademecum con tutte le info:**

www.iubilaeum2025.va/content/dam/iubilaeum2025/vademecum/giubileo-dei-giovani/Vademecum-Generale_Italiano.pdf

02 PRECAUZIONI PER LA SALUTE FISICA

PROTEGGITI DAL CALDO:

- Usa cappelli, bandane e/o ombrelli.
- Applica crema solare ad alta protezione.
- Cerca zone d'ombra durante le pause.

ASCOLTA IL TUO CORPO E PRENDITI CURA DI TE:

- Se ti senti affaticato o hai mal di testa, comunicalo! Affinchè un referente possa concedere una sosta.
- Non sottovalutare i segnali di disidratazione, svenimento o nausea.

GESTISCI IL CALDO:

- Evita di stare troppo a lungo sotto il sole senza protezione.
- Rinfrescati con acqua fresca o salviette umide.

PRONTO SOCCORSO:

- In caso di bisogno, ricorda il **Numero Unico per l'Emergenza della Regione Lazio 112**.
- Troverai diversi posti di primo soccorso (PMA) e ambulanze pronti ad accogliere ogni richiesta.
- Segnala subito eventuali malori o sintomi insoliti a un referente del gruppo, così che possiate individuare un operatore per ricevere supporto e assistenza.
- Per prevenire è fondamentale riconoscere i primi sintomi e prendere tempestivamente le dovute contromisure.



Segni premonitori del **COLPO DI CALORE**



- Irritabilità
- Confusione
- Pelle calda e arrossata
- Sete intensa
- Debolezza e/o crampi muscolari

ALTRI SINTOMI

- Vertigini
- Affaticamento eccessivo
- Nausea e vomito
- Squilibrio nella temperatura (aumento o brividi di freddo)
- Difficoltà di coordinazione e mancanza di equilibrio
- Collasso
- Perdita di coscienza

SE CAPITA A TE O AD UN TUO FAMILIARE O AMICO, SEGUI QUESTI CONSIGLI FINO ALL'ARRIVO DEI SOCCORSI:

- Fermati / fermalo.
Se serve chiedi aiuto
- Spostati / spostalo in luogo fresco
all'ombra
- Bagnati / bagnalo con acqua fresca
(testa/collo/viso/arti)
- Sdraiati / sdraialo su un fianco
- Bevi / fai bere acqua fresca a
piccoli sorsi



03 GESTIONE DELLE EMOZIONI E DEL BENESSERE PSICOLOGICO

RICONOSCI LE EMOZIONI

È possibile e “normale” sentirsi ansiosi, agitati o confusi in un grande evento (a causa di un mix di tanti fattori: grandi assembramenti, calca, caldo, stanchezza fisica, forti emozioni “in circolo”, ecc.).

- Ricorda che tutte queste sensazioni sono legittime e temporanee.

CHIEDI AIUTO!

Se ti senti sopraffatto, parla con un referente del gruppo o un adulto di fiducia; inoltre, puoi chiedere aiuto a un volontario e/o a una figura sanitaria, tra cui ci sono psicologi delle emergenze.

- Ricorda che non sei solo: ci sono tante persone e tante strutture pronte ad ascoltarti e aiutarti (medici, infermieri, psicologi, volontari, forze dell'ordine, ecc.).

Pillole di RILASSAMENTO E GESTIONE EMOTIVA



RESPIRAZIONE PROFONDA:

chiudi gli occhi e inspira lentamente, contando fino a 6, poi espira/soffia l'aria (come se dovessi spegnere una candelina) lasciando andare tensione e pensieri negativi.



FOCALIZZA L'ATTENZIONE SU UN PENSIERO POSITIVO

visualizza un'immagine rassicurante, un "rifugio spirituale" (una persona che ti fa stare bene, una sensazione o un ricordo di felicità e fiducia, un luogo sicuro).

NB Questi accorgimenti funzionano di più se ti alleni un po' prima; in situazioni tranquille, prima di partire per l'evento, prova a fare qualche esercizio. Più li rendi automatici, più potrai attingervi in caso di necessità.

Se vuoi, prova a fare questi esercizi insieme a qualcuno significativo per te, può diventare più facile e divertente! Ricorda: respirare profondamente è un modo semplice per sentirsi meglio in ogni situazione.

Perché funziona:

Rallenta il battito cardiaco, aiuta a concentrarsi sul presente, a calmare la mente e ridurre l'ansia.

04

ASPETTI PSICOSOCIALI E DI RELAZIONE

RISPETTA TE STESSO E GLI ALTRI:

sii gentile e comprensivo, stando attento ai segnali di malessere degli altri. Un sorriso, un grazie o un semplice gesto di cortesia possono contribuire a creare un ambiente più sereno, rispettoso e protetto. Ognuno può fare la sua parte, per favorire il benessere di tutti!

MANTIENI LA CALMA E LA PAZIENZA:

in situazioni di grande affluenza, può esserci confusione, è importante mantenere la calma e rispettare gli altri, evitando comportamenti impulsivi o aggressivi.

RISPETTA LO SPAZIO DEGLI ALTRI:

in grandi folle, è fondamentale rispettare il più possibile le distanze e il comfort degli altri. Osserva, ascolta ed evita di spingere o occupare più spazio del necessario.

ASCOLTA E RISPETTA LE ESIGENZE DEGLI ALTRI:

se qualche persona ha bisogno di aiuto o sembra in difficoltà, offrile il tuo supporto o avvisa il personale addetto.

MANTIENI UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO E DI RISPETTO RECIPROCO:

tutti sono lì per vivere un'esperienza importante, un atteggiamento rispettoso e positivo aiuta a creare un clima di collaborazione e comprensione.





Ascoltati

A volte, in situazioni di caldo, stanchezza e folla può verificarsi un “contagio emotivo”, può capitare di “contagiarsi” con le emozioni degli altri:

fai attenzione ad ascoltarti, chiediti cosa stai sentendo davvero e quali emozioni sono tue, quali invece sono attivate dal contesto o dalle persone intorno a te.

Alcune frasi positive **CHE PUOI ALLENARE, COLTIVARE E TENERE A MENTE**

01 Sono capace/posso affrontare questa situazione, anche se ora mi sembra difficile

02 Ho sempre qualcuno a cui chiedere aiuto, non sono solo!

03 Sono il capitano del mio respiro

04 Respirare profondamente mi aiuta a calmare corpo e mente

05 Posso gestire le mie emozioni e superare le difficoltà

06 È possibile e normale sentirsi poco bene/agitato/confuso/ansioso in questo momento, è una sensazione temporanea



IN CONCLUSIONE

**Caro/a giovane pellegrino/a,
cari accompagnatori,**

ricordate di mettere nello zaino la cosa più importante: voi stessi con tutta la vostra autenticità. Siete giovani in compagnia di tanti amici, aperti a nuove conoscenze da tutto il mondo, lontani da casa: questa esperienza può essere un **dono prezioso per scoprire nuove parti di voi stessi, della vostra curiosità, del vostro percorso esistenziale e di fede, per crescere umanamente e spiritualmente e vivere momenti indimenticabili.**

Questa situazione, diversa dalla quotidianità, ha degli aspetti stimolanti e sfidanti ed è davvero un'opportunità unica di scoperta e di apertura. Ricordate: **tutte le emozioni che provate sono OK! Sono parte del viaggio, vi aiutano a diventare sempre più consapevoli di chi siete e volete essere.**

Ora che avete scoperto qualche segreto sulla gestione degli imprevisti legati a contesti così particolari, potete godervi questa esperienza al massimo, con **una giubilare consapevolezza nel cuore.** Vivete ogni istante con gioia, con gratitudine e con la certezza di essere parte di qualcosa di grande, che vi arricchirà per tutta la vita.



BUON CAMMINO!



Il **Centro Alfredo Rampi** nasce nel **1981** a seguito della tragedia di Vermicino, quando il piccolo **Alfredo** perse la vita in un pozzo incustodito. La famiglia di **Alfredino** costituì l'Associazione, con il supporto di tanti, per proteggere bambini e ragazzi e promuovere un'organizzazione istituzionale dei soccorsi. Da un evento tragico è scaturita una **speranza**, diventata realtà grazie all'allora Presidente Pertini che istituì il Ministero della **Protezione Civile**, come promesso a Franca Rampi.

Da allora, il Centro si dedica alla prevenzione, all'educazione al rischio, alla formazione, alla sicurezza e al supporto logistico e psicologico, diventando un punto di riferimento nazionale nella gestione delle emergenze, in un processo di vicendevole scambio e crescita con la Protezione Civile, per **prendersi cura di ogni vita**.

Nel **2007** un gruppo di psicologi del Centro fonda **PSICAR, Psicologi delle Emergenze Alfredo Rampi**, Associazione di volontariato che si occupa di Psicologia dell'Emergenza, collaborando con la Onlus insieme a numerosi enti del soccorso: *Dipartimento Protezione Civile, Ministero della Salute, INGV, Ares 118 Lazio, Vigili del Fuoco, Protezione Civile Regione Lazio, Protezione Civile Roma, Save the Children, Ai.Bi., UNHCR, ecc.*

www.centrorampi.it