Team up

unicef NETHERLANDS

Save the Children

WAR child

IN PARTNERSHIP WITH

SOS CHILDREN'S VILLAGES INTERNATIONAL

A casa

LIBRO DEI GIOCHI

14 giochi per muoversi e divertirsi insieme

TEAMUP A CASA!
GIOCHI ANCHE TU?

Il coronavirus ci costringe a stare in casa. Forse non puoi più fare quello che facevi di solito. Forse non puoi andare a scuola. Né giocare a calcio all'aperto. E forse non puoi andare a trovare i tuoi parenti o i tuoi amici.

Magari ti fa piacere che per un po' tutto sia diverso. Poter stare tranquillamente a casa. O forse non ti piace. Forse hai paura, o sei triste. Giocare e muoverti può aiutarti a sentirti meglio se sei giù di corda. Proprio per questo War Child, Save the Children e UNICEF Netherlands hanno realizzato TeamUp A casa: giochi facili, divertenti e sicuri da fare a casa. Con TeamUp A casa ci muoviamo e giochiamo insieme. Diciamo quello che facciamo bene e ci scambiamo dei complimenti. Parliamo dei nostri sentimenti e dei nostri pensieri. Muoverci insieme ci fa sentire bene fisicamente bene e ci fa divertire. Giochi anche tu?

Come? Gioca con le persone con cui vivi. Riunisci tutti: i tuoi fratelli, le tue sorelle, i genitori, chi si prende cura di te e le altre persone che vivono con te. Fai i giochi che trovi in questo libro. Comincia con un check-in, chiedendo a ognuno come sta. Esegui il riscaldamento insieme agli altri. Gioca. Esegui il raffreddamento insieme agli altri. Fai un check-out. E bevi qualcosa insieme agli altri. Non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questi giochi. La cosa più importante è divertirsi insieme, muoversi e rilassarsi fisicamente.

Quando? In un momento fisso della settimana. Oppure ogni giorno. O semplicemente quando hai voglia di giocare. Facendo tutti i giochi, TeamUp A casa durerà da 30 a 60 minuti.

Per chi? Per bambini e ragazzi (dai 6 ai 18 anni) e i loro genitori o chi si prende cura di loro.

Dove? In una stanza. Oppure su un prato vicino a casa. Sgombra lo spazio. Così potrai giocare senza pericolo.

Attenzione: Normalmente TeamUp si fa con un gruppo numeroso. Ora questo non è possibile. Gioca con TeamUp A casa soltanto con un piccolo gruppo. E solo con le persone con cui vivi.

Buon divertimento!

La squadra di TeamUp

10 CONSIGLI
PER TEAMUP A CASA

1. A TeamUp amiamo il movimento, l'attività e il gioco. Giocare e muoverci insieme! TeamUp A casa è per tutti. Tutti possono partecipare a proprio modo.
2. Scegli un momento fisso nella settimana per TeamUp A casa. Vuoi giocare più spesso? Naturalmente puoi farlo sempre!
3. TeamUp è per giocare insieme. Di' ai tuoi genitori o a chi si prende cura di te che intendi giocare a TeamUp A casa. Chiedi alla mamma o al papà, o a chi si prende cura di te, a tuo fratello o a tua sorella di partecipare.
4. Inizia sempre TeamUP con un check-in. Poi fai il riscaldamento insieme agli altri. Quindi inizia a giocare. Dopo il gioco fai insieme il raffreddamento. Poi fai il check-out. Infine bevi qualcosa insieme agli altri.
   Vuoi un esempio? Guarda i video su **www.warchildholland.org/activitybook**. Puoi mettere in pausa i video e continuare a giocare.
5. Con TeamUp ritrovi l'energia e poi ti sentirai tranquillo/a. A un gioco movimentato segue un gioco tranquillo. E a un gioco tranquillo uno più movimentato. Tra un gioco e l'altro fai le sequenze di movimenti per riposare. Oppure proprio per ricaricarti.
6. Con TeamUp si parla poco. Mostra come si gioca e inizia immediatamente. Giocando scoprirai come fare.
7. Se vuoi aggiungi i brani musicali che preferisci, altre sequenze di movimenti o giochi. Quello che conta è muoversi insieme.
8. Decidi insieme agli altri quali sono le regole per una sessione di TeamUp.
9. Durante il check-in e il check-out dedica del tempo a parlare tra voi. Ti piacciono questi giochi? Come ti senti? Come ti senti fisicamente? A che cosa pensi?
10. Non complicare le cose! Se vuoi pensa ad altri modi di fare un gioco. Oppure cerca una soluzione se un gioco non funziona. Ad esempio:
    - cambia il movimento.
    - Cambia le regole.
    - Cambia i ruoli: chi fa che cosa?
    - Allunga o accorcia il tempo di gioco.
    - Usa altri materiali.
    - Rendi lo spazio più grande o più piccolo.
    - Cambia i gruppi.

1 Check-in

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

Riunisci tutti per TeamUp A casa!

VARIAZIONI

Puoi fare altre domande. Ad esempio: “Quanta energia hai?“ oppure “Come ti senti oggi?

CHECK-IN

1. Fai la sequenza di TeamUp A casa
   - Batti 2x sulle gambe con le mani.
   - Batti 2x le mani.
   - Fai schioccare 2x le dita.
   - Chiama: ‘TEAMUP!’.
   - Ripeti la sequenza 3x insieme agli altri.
2. Forma un cerchio insieme agli altri.
3. Saluta tutti e dai una pacca sulla spalla a chi ti è accanto, senza però toccarlo.
   - Domanda: *“Come state?”*' Rispondi mostrando i pollici.
   - I pollici in alto significano “bene".
   - I pollici a metà significano ”così così".
   - I pollici in basso significano “piuttosto giù".
4. Concludi il check-in con una sequenza di movimenti: il popcorn.
   - Tutti strofinano le mani l’una contro l’altra.
   - Conta: “*1, 2, 3*”.
   - Al 3 tutti battono le mani.

Consigli

Puoi usare la sequenza di TeamUp A casa anche per riunire tutti per giocare.

Puoi...

Puoi inventarti un altro modo di salutare evitando di toccarsi?

2 Lavati le mani

MATERIALE

Acqua e sapone

PREPARAZIONE

-

VARIAZIONI

-

LAVATI LE MANI

Prima di iniziare a giocare tutti si lavano sempre le mani. Lavati le mani per almeno 20 secondi.

Segui le istruzioni passo per passo:

1. bagna le mani con l'acqua.
2. Insapona le mani.
3. Strofina il palmo delle mani l'uno contro l'altro.
4. Posa una mano sopra l'altra e strofina. Anche tra le dita. Fallo per entrambe le mani.
5. Posa un palmo sull'altro e strofina tra le dita.
6. Posa il dorso della mano contro il palmo opposto e fai un movimento rotatorio con le mani.
7. Lava i pollici.
8. Strofina le punte delle dita sul palmo opposto. Fallo per entrambe le mani.
9. Risciacqua per eliminare il sapone.
10. Asciugati le mani con una salvietta di carta.
11. Usa l'asciugamano per chiudere il rubinetto.

Consigli

Non c'è acqua corrente? Usa un bricco d'acqua. Tienilo sopra le mani di un'altra persona. Usa un catino per l'acqua sporca.

Puoi...

Puoi scuotere le mani fino ad asciugarle completamente?

3 Riscaldamento: sciogli i muscoli

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

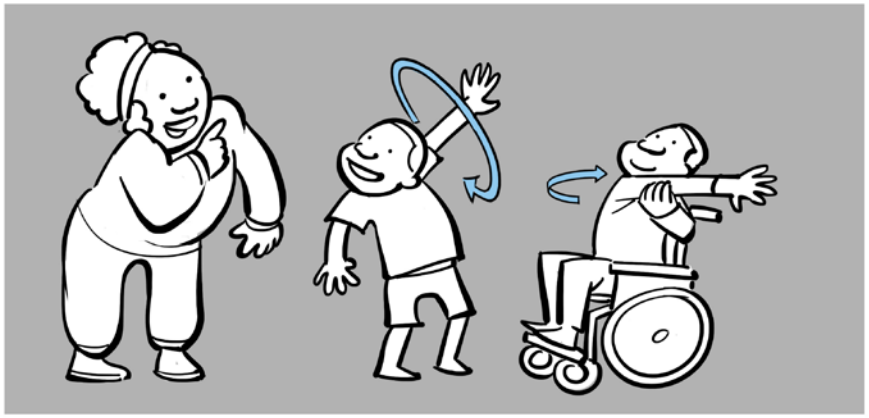
-

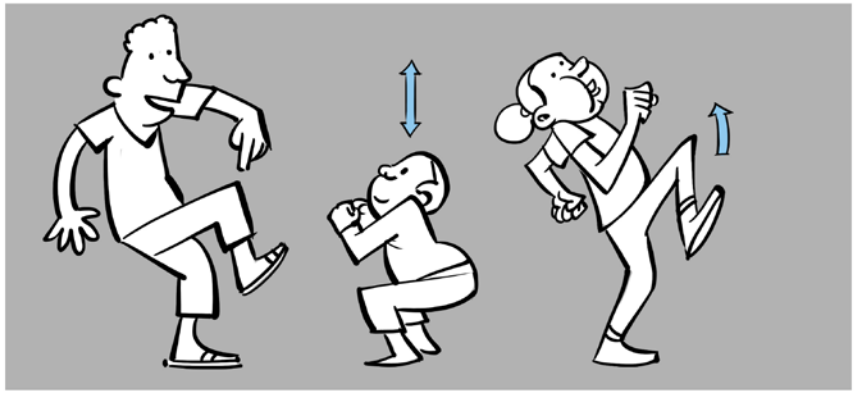
VARIAZIONI

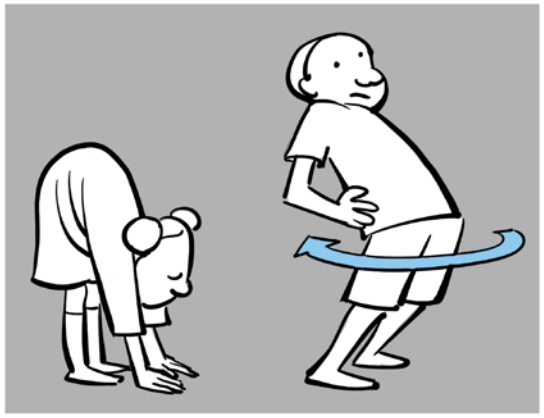
- Uno di voi sceglie un movimento e il gruppo lo imita.
- Muovi altre parti del corpo, ad esempio il ventre, le natiche, le orecchie, le dita dei piedi o delle mani.
- Muoviti insieme agli altri, in gruppetti di 2 o 3: 1 caposquadra.

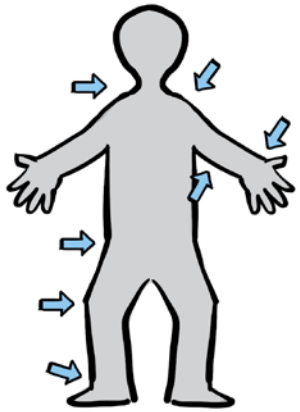
RISCALDAMENTO

1. Forma un cerchio insieme agli altri.
2. Ruota o allunga una ad una le tue articolazioni: testa, spalle, gomiti, polsi, fianchi, ginocchia e caviglie.
3. Tutti ripetono questi movimenti.









Consigli

Puoi mettere della musica per creare una determinata atmosfera, allegra o tranquilla.

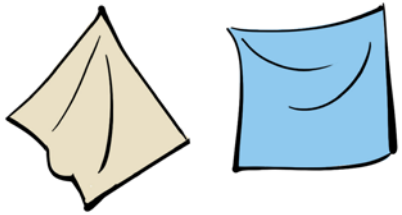
Puoi...

Puoi muovere tutte le articolazioni? Puoi sentire la differenza nel tuo corpo dopo aver fatto questi movimenti con le articolazioni?

4 Rubabandiera

MATERIALE

- 1 bandiera per persona. Ad esempio: uno strofinaccio, asciugamano, una magliet un laccio, un calzettone.



PREPARAZIONE

- Sgombra lo spazio.
- Dai a ognuno una bandiera.

VARIAZIONI

- 1 contro 1 + è vietato camminare.
- 1 contro 1 + è permesso camminare.
- Squadra 1 contro squadra 2
- Ciascuno per sé.
- 1 minuto di gioco: 1 persona è il rubabandiera.

GIOCO

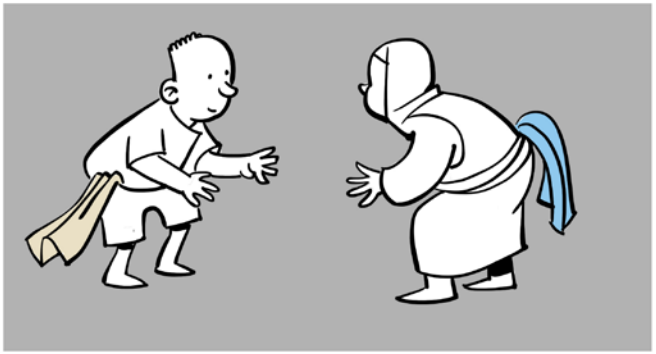
1. Tutti si infilano una bandiera a lato dei pantaloni.
2. Cerca di prendere la bandiera di un altro giocatore.
3. Bandiera presa? 1 punto!

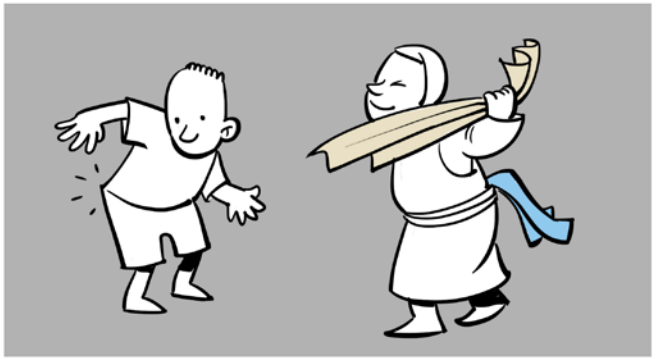
Consigli

Non indossi dei pantaloni? Annodati una cordicella intorno alla vita e infilaci la bandiera.

Puoi...

Puoi muoverti in diverse maniere, in modo che nessuno possa rubarti la bandiera?





5 Allo specchio

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

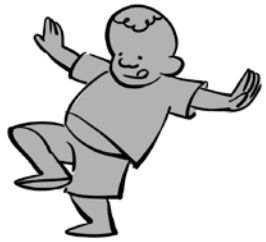
- Dividi il gruppo in gruppetti di 2.

VARIAZIONI

- Gioca in gruppetti di 2. Non c'è un capogioco.
- Non muovere le mani ma muovi il viso.
- Non muovere solo le mani ma muovi tutto il corpo.
- Non restare fermo in 1 punto ma muoviti in giro.
- Gioca in gruppetti di 4. Non c'è un capogioco.

GIOCO

1. Mettetevi uno/a di fronte all'altro/a. Con i piedi ben saldi al suolo.
2. Allungate le mani. Non toccatevi.
3. 1 persona fa dei movimenti con le mani.
4. L'altra persona ripete gli stessi movimenti.
5. Cercate di non parlare.
6. Scambiatevi i ruoli.



Consigli

Questa è un'attività tranquilla che favorisce la concentrazione. Crea un'atmosfera tranquilla.

Puoi...

Puoi imitare i movimenti del capogioco? Puoi muoverti insieme agli altri senza che 1 di voi faccia da capogioco?

6 La gallina pazza

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

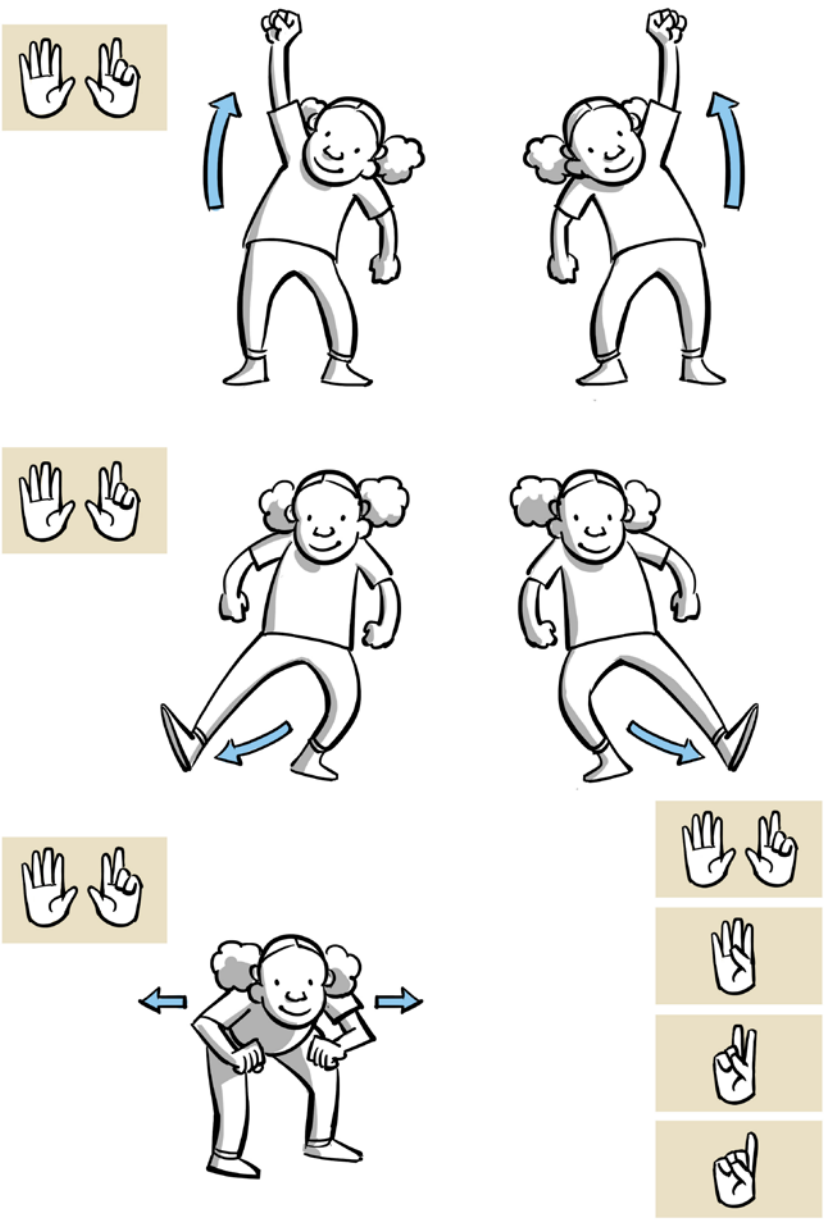
-

VARIAZIONI

- Conta fino ad altri numeri.
- Aggiungi un movimento.
- Fai il gioco della gallina pazza lentamente e a bassa voce.

GIOCO

1. Cerca un punto nello spazio. Oppure forma un cerchio insieme agli altri.
2. Solleva la mano destra e scuotila 8 volte. Conta fino a 8 mentre lo fai.
3. Fai la stessa cosa con la mano sinistra, il piede destro, il piede sinistro e la schiena.
4. Ripeti questi movimenti 4 volte contando.
5. Ripeti questi movimenti 2 volte contando.
6. Ripeti questi movimenti 1 volta contando.



Consigli

Devi ricaricarti? Puoi giocare alla gallina pazza in qualsiasi momento durante TeamUp A casa.

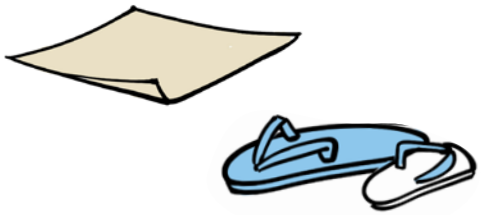
Puoi...

Come ti sentivi prima di giocare alla gallina pazza? Come ti senti ora fisicamente? Che cosa senti nel corpo e dove? Puoi sentire il battito del cuore? È veloce o lento?

7 1, 2, 3, stai là!

MATERIALE

- Un oggetto per indicare il punto d'inizio. Ad esempio 2 ciabatte.
- Un oggetto per indicare il punto d'arrivo. Ad esempio un pezzo di carta, una scarpa o una scatola.



PREPARAZIONE

- Sgombra lo spazio.
- Indica il punto d'inizio.
- Indica il punto d'arrivo

VARIAZIONI

- Scegli tu una parola che il capogioco deve dire.
- Cambia il modo di muoversi. Ad esempio: strisciare, su 1 gamba o soltanto sulle natiche.

GIOCO

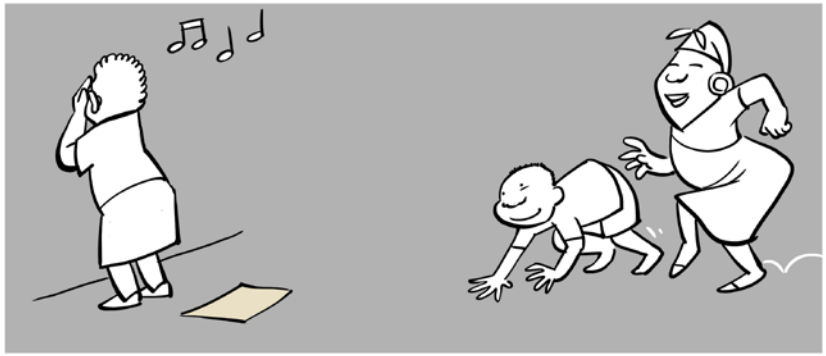
1. Obiettivo: toccare il punto d'arrivo. Il capogioco non deve vedere che stai muovendoti.
2. Una persona è il capogioco. Il capogioco sta davanti al punto d'arrivo. Il capogioco è girato con la schiena verso gli altri.
3. Gli altri sono al punto d'inizio.
4. Il capogioco dice: "*1,2,3, STAI LÀ!*"
5. Mentre dice "*1,2,3, STAI LÀ!*" muoviti verso il punto d'arrivo.
6. Dopo aver detto "STAI LÀ" il capogioco si gira e guarda.
7. Quando il capogioco guarda devi essere immobile.
8. Il capogioco vede che ti stai muovendo? Allora devi tornare indietro al punto d'inizio. Il capogioco ha il comando.
9. Hai raggiunto per primo/a il punto d'arrivo? Adesso sei tu il nuovo capogioco.

Consigli

Bambini più grandi e ragazzi? Aggiungi altre cose da fare. Ad esempio: prima di raggiungere il punto d'arrivo bisogna sedersi su una sedia, infilarsi una maglietta o distendersi per terra.

Puoi...

Puoi smettere immediatamente di muoverti quando il capogioco guarda?



8 Prova a non ridere

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

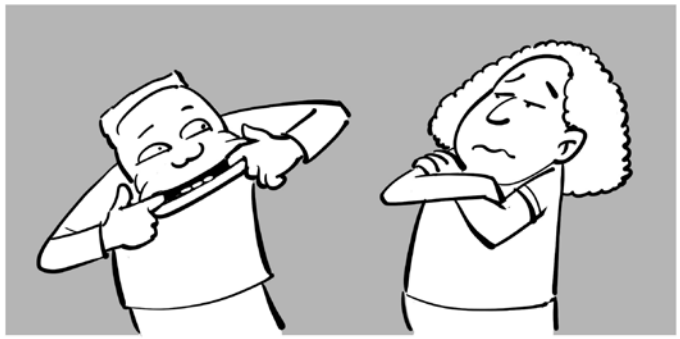
- Forma dei gruppetti di 2.

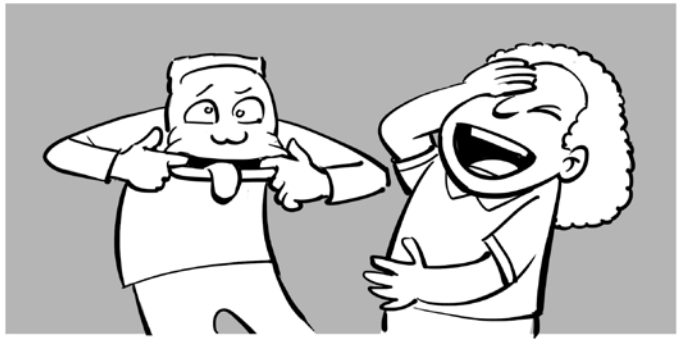
VARIAZIONI

- Gruppetti di 4. 3 persone cercano di far ridere 1 persona.
- Cerchio. 1 persona sta in mezzo al cerchio. Quella persona deve far ridere gli altri. Stai ridendo? Allora devi entrare anche tu nel cerchio.
- Gioca a occhi chiusi. Cerca di far ridere l'altro/a emettendo dei suoni..

GIOCO

1. Mettetevi uno/a di fronte all'altro/a.
2. La persona 1 cerca di far ridere la persona 2. Senza toccarla.
3. La persona 2 cerca di non ridere. Tieni gli occhi aperti.
4. Scambiatevi i ruoli.
5. Discutete cosa funziona e cosa non funziona.





Consigli

Decidete quanto la persona 1 può avvicinarsi alla persona 2. La persona 1 viene troppo vicino? La persona 2 può sempre dire "Stop".

Puoi...

Puoi concentrarti sul tuo respiro in modo da riuscire a non ridere? O riesci a restare imperturbabile in un altro modo?

9 Arraffa e scappa

MATERIALE

- 5 oggetti uguali per squadr
  Ad esempio: 5 scarpe, 5 fagottini, 5 sassolini, 5 rametti.
- 1 base per persona. Ad esempio un foglio, un materassino, una sedia.

PREPARAZIONE

- Sgombra lo spazio.
- Assegna per ogni base un angolo diverso della stanza.
- Su ogni base posa gli stessi 5 oggetti.

VARIAZIONI

- Muoviti soltanto in 1 maniera. Ad esempio su 1 gamba, stando seduti o strisciando.
- Gruppo numeroso? Dividi il gruppo in squadre di 2.
- Corri tenendo per mano il/la compagno/a di squadra.

GIOCO

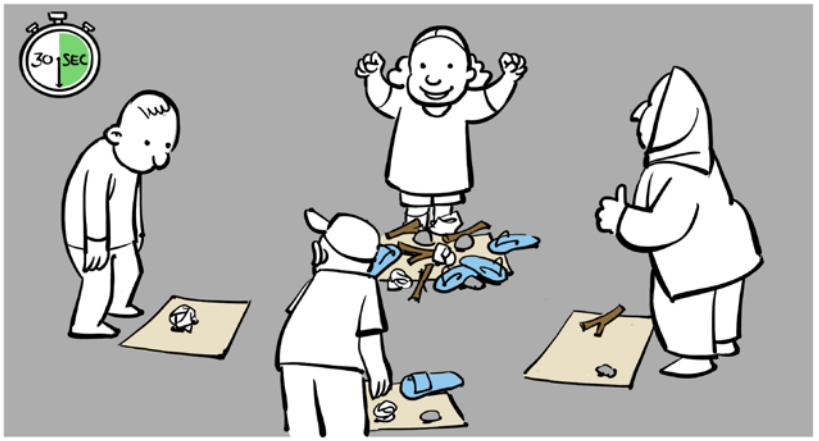
1. Ognuno sceglie una base e ci si mette sopra.
2. Il capogioco conta: "*1, 2, 3!*".
3. Corri verso un'altra base per prendere un oggetto da quella base.
   - Puoi prendere 1 oggetto alla volta!
   - Non lanciare gli oggetti.
   - È proibito custodire la propria base.
4. Torna alla tua base con l'oggetto che hai preso.
5. 1 giro dura 30 secondi. Il capogioco dà il tempo.
6. Chi ha raccolto il maggior numero di oggetti nella sua base dopo 30 secondi?

Consigli

A volte qualcuno nasconde gli oggetti. È proibito. Fai attenzione!

Puoi...

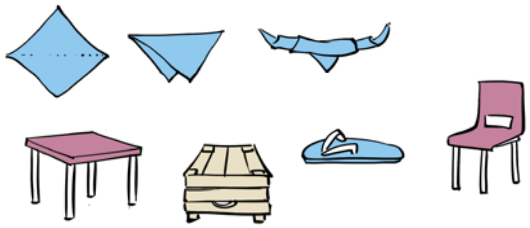
Ti restano molti o pochi oggetti? Puoi fare un complimento a qualcuno sul suo modo di giocare?



10 Percorso bendato

MATERIALE

- Benda: ad esempio uno strofinaccio, una maglietta o una sciarpa.
- Materiale per un percorso.



PREPARAZIONE

- Crea un percorso. Ad esempio: sotto una tavola, sopra una cassetta, intorno a una sedia. Fai attenzione che il percorso sia sicuro.
- Forma dei gruppetti di 2.

VARIAZIONI

- È proibito tenersi per mano. L'aiutante dice soltanto quello che la persona bendata deve fare.

GIOCO

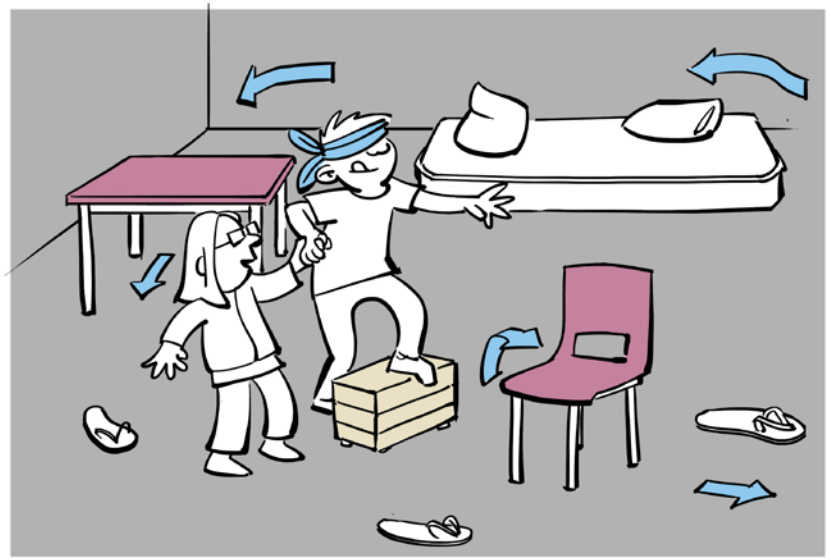
1. 1 persona viene bendata. L'altra persona è l'aiutante.
2. La persona bendata compie il percorso.
3. L'aiutante tiene per mano la persona bendata.
4. Non parlare.

Consigli

Bambini e ragazzi di età diverse? Crea un percorso facile e uno difficile.

Puoi...

Puoi fidarti che l'aiutante ti guidi correttamente lungo il percorso? Puoi dire o fare qualcosa in modo che la persona bendata abbia più fiducia in te?



II Raffreddamento: allungarsi, rimpicciolirsi e allargarsi

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

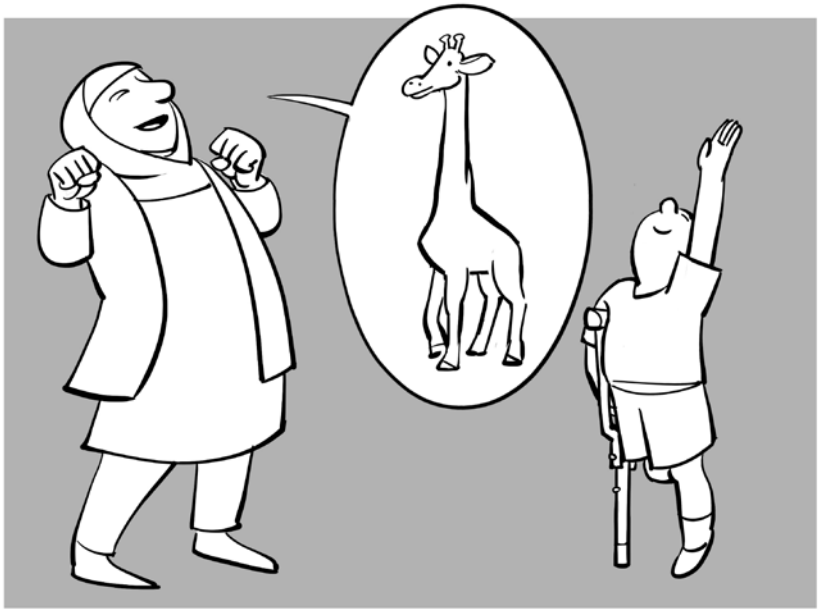
-

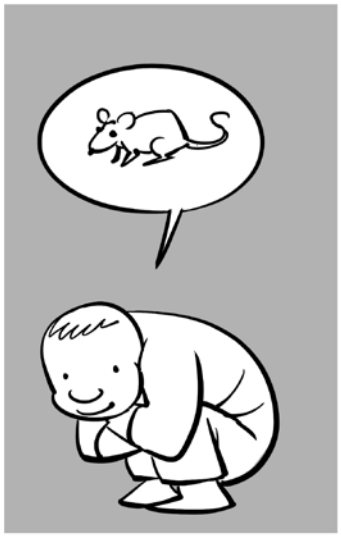
VARIAZIONI

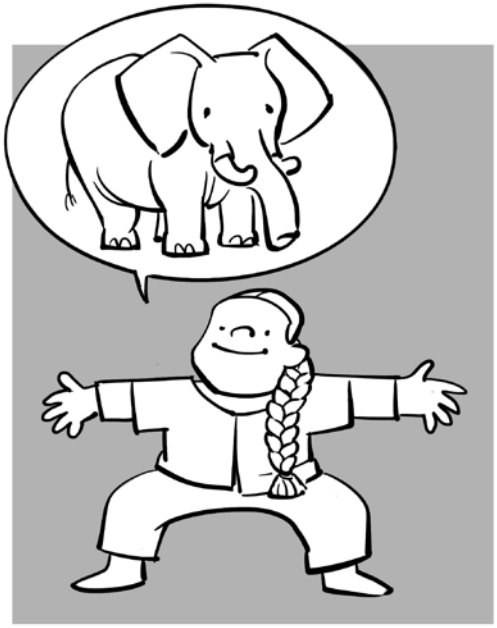
- Quali animali sai imitare?

RAFFREDDAMENTO

1. Cerca un punto nella stanza o forma un cerchio insieme agli altri. Assicurati di avere abbastanza spazio.
2. Conta fino a 8: allungati. Come una giraffa.
3. Conta fino a 8: rimpicciolisciti. Come un topolino.
4. Conta fino a 8: allargati. Come un elefante.







Consigli

Bambini più grandi e ragazzi? Lascia che inventino uno stiramento o un allungamento.

Puoi...

Puoi sentire i muscoli o le varie parti del corpo quando ti allunghi, ti rimpicciolisci o ti allarghi? In quale punto del corpo li senti?

12 Check-out

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

-

VARIAZIONI

- Fai un movimento per mostrare cosa ti è piaciuto di più o di meno. Oppure un suono.
- Inventa un modo per ringraziarvi reciprocamente.
- Fai una domanda. Ad esempio: *"Come ti senti adesso?", oppure "Che cosa hai trovato più facile?", oppure "'Che cosa hai trovato più difficile?".*

CHECK-OUT

1. Forma un cerchio insieme agli altri.
2. Descrivi senza parole, con i gesti:
   1. Che cosa ti è piaciuto di più? Descrivilo senza parole, con i gesti. Gli altri devono indovinare.
   2. Che cosa ti è piaciuto meno? Descrivilo senza parole, con i gesti. Gli altri devono indovinare.
3. La sequenza per *"ben fatto"*:
   1. batti due volte le mani sulle cosce.
   2. Batti due volte le mani.
   3. Di' "Ben fatto" e solleva i pollici .
4. Ringraziatevi reciprocamente. Posa le mani all'altezza del cuore e fai un cenno verso l'altra persona.
5. Non dimenticare di lavarti le mani.

Consigli

È importante che tu possa esprimere tutti i tuoi sentimenti. Anche i sentimenti negativi. Prendi del tempo per farlo. E per ascoltare gli altri senza giudicarli.

Puoi...

Puoi esprimere un apprezzamento o un ringraziamento nei confronti di qualcuno? Che cosa ha fatto bene questa persona?

13 Bevi qualcosa insieme

MATERIALE

- Dell'acqua o una bevanda.
- Carta.
- Penne, matite o gessetto.

PREPARAZIONE

- Trova un posto per sederti comodamente.
- Versa da bere a tutti.
- Dai a ognuno un foglio e penne, matite o gessetto.

VARIAZIONI

- Pensa a qualcos'altro da disegnare nelle sezioni del foglio.

BEVI QUALCOSA INSIEME

1. Dividi il foglio in 4 sezioni.
2. Disegna in 1 sezione: che cosa ti è piaciuto di più durante la sessione di TeamUp A casa?
3. Disegna in 1 sezione: che cosa ti è piaciuto meno durante la sessione di TeamUp A casa?
4. Disegna in 1 sezione: un'idea per un gioco per la prossima sessione di TeamUp A casa.
5. Disegna in 1 sezione: un desiderio per la tua giornata di domani.
6. Condividi quello che hai disegnato.

Consigli

Bere qualcosa insieme e parlarsi permette di rilassarsi e crea una sensazione di affiatamento. Non tralasciare questo momento.

Puoi...

Puoi esprimere un desiderio per la tua giornata di domani? Che cosa ti piacerebbe fare domani e perché?

14 Sequenza: ben fatto!

MATERIALE

-

PREPARAZIONE

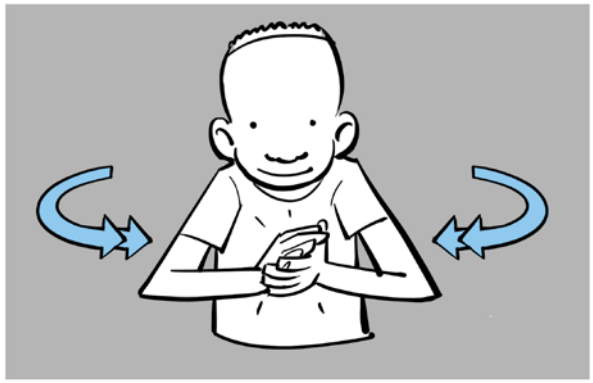
-

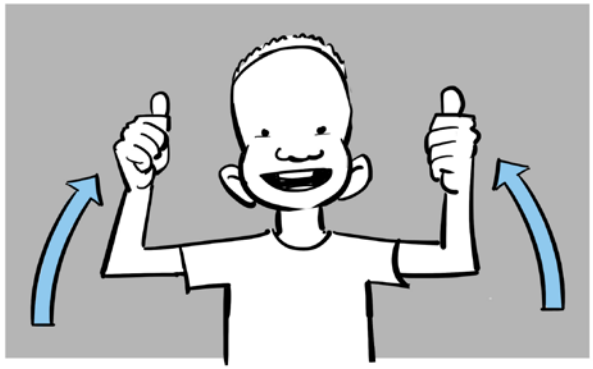
VARIAZIONI

- Pensa tu a una parola da dire.
- Pensa tu a un movimento da fare.

SEQUENZA

1. Batti due volte le mani sulle cosce.
2. Batti due volte le mani.
3. Di' "ben fatto" e solleva i pollici .





Consigli

Puoi sempre fare la sequenza *"ben fatto"* durante una sessione di TeamUp A casa. La sequenza crea una buona atmosfera. Puoi farla per il gruppo. Oppure per 1 persona che ha fatto bene qualcosa.

Puoi...

Puoi fare la sequenza *"ben fatto"* per incoraggiare qualcuno?

È bello che tu abbia partecipato a TeamUp A casa!

È bello che tu abbia partecipato a TeamUp A casa! Tanti bambini si sentono bene dopo aver giocato e fatto movimento. Anche tu?

Ti è piaciuto TeamUp A casa? Allora gioca a TeamUp A casa un'altra volta. Ad esempio domani. O la settimana prossima. Ogni volta scoprirai nuove cose. Parla di TeamUp A casa con i tuoi amici. Così anche loro potranno giocare insieme alle persone con cui vivono.

Come ti senti adesso?

Come ti senti dopo la sessione di TeamUp A casa? Come ti senti fisicamente? A che cosa pensi? Forse sei contento/a. Hai più energia in corpo. E ti è piaciuto giocare con tuo fratello o tua sorella.

Forse non ti senti bene. Adesso non ti senti bene e forse anche in altri momenti . Forse hai paura, sei triste o arrabbiato/a. Non è grave. Se non ti senti bene, cerca qualcuno con cui confidarti. Per raccontare come ti senti. Parlarne può aiutarti.

Ci sono sempre modi per farsi aiutare. In alcuni paesi c'è un numero telefonico a cui rivolgersi quando si è giù.

Altri giochi?

Vuoi imparare altri giochi? TeamUp A casa ha altre sessioni di giochi.
Guarda i video degli altri giochi su:

www.warchildholland.org/activitybook

Attività ludiche e motorie strutturate durante la crisi del coronavirus

TeamUp A casa offre attività ludiche e motorie strutturate a tutti i bambini, i ragazzi e gli adulti che in ogni parte del mondo sono costretti a rimanere in casa a causa della crisi provocata dal coronavisrus. TeamUp A casa insegna giocando a bambini e ragazzi (dai 6 ai 18 anni) a controllare le emozioni come l'ansia, lo stress, la noia e la rabbia che la crisi provocata dal coronavirus genera e che a volte i bambini e i ragazzi non sanno come affrontare.

TeamUp A casa si basa sul programma TeamUp, una collaborazione tra War Child, Save the Children e UNICEF Netherlands. Il programma è stato sviluppato nel 2015 per offrire supporto socio-emotivo a bambini e ragazzi profughi. Questi bambini e ragazzi vivono situazioni di oppressione, perdita e angoscia. Anche in un altro paese, relativamente sicuro, possono sentirsi ancora in pericolo. Questo si ripercuote negativamente sul loro sviluppo e sul loro benessere.

Abilità

Muovendosi e giocando il corpo ha la possibilità di eliminare la tensione. Inoltre così si accresce il benessere di bambini e ragazzi e si rafforza il legame sociale tra loro. Le attività di TeamUp sono abbinate a tematiche socio-emotive. I bambini e i ragazzi imparano a controllare la rabbia, lo stress e la conflittualità. Divengono consapevoli di come il loro corpo reagisce. Imparano a collaborare con i coetanei, ad esprimere i loro sentimenti e a scambiarsi degli apprezzamenti. Queste abilità sono utili nella loro vita quotidiana.

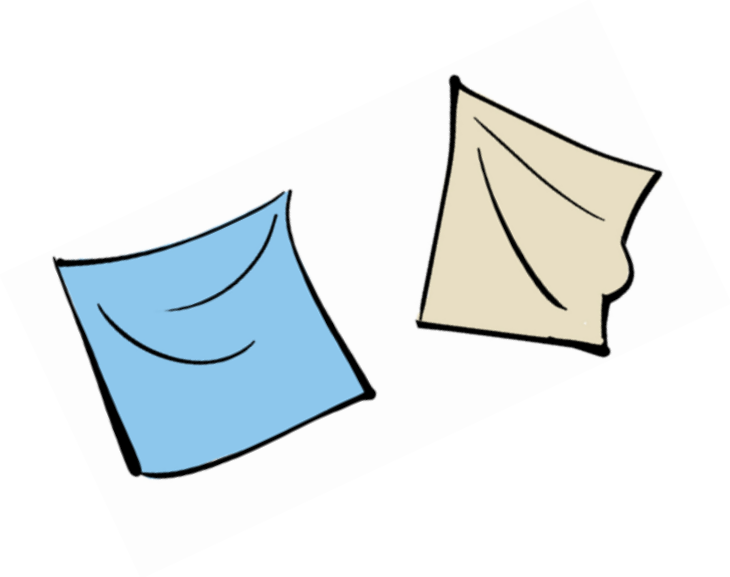
Assistenti competenti

Normalmente le attività di TeamUp sono eseguite da una squadra di assistenti ogni settimana, in un orario e un luogo fissi. Questo approccio contribuisce a creare continuità e struttura per bambini e ragazzi. Prima che gli assistenti inizino la loro attività, seguono un corso di formazione. La formazione è indirizzata a far comprendere il bagaglio di esperienze di bambini e ragazzi profughi, gli eventuali problemi che devono affrontare, la visione di TeamUp e la modalità di esecuzione di una sessione secondo il metodo TeamUp. GIi assistenti sono istruiti a segnalare e comunicare comportamenti distorti.

In tutto il mondo

Le attività di TeamUp si svolgono nei Paesi Bassi, in Uganda, Colombia, nei territori palestinesi occupati e a Sri Lanka. Inoltre, attualmente TeamUp sta ampliando il suo raggio d'azione all'Italia, alla Grecia e alla Svezia in collaborazione con SOS Children's Villages.

ANNOTAZIONI



SUPPORTED BY

Migratie in beweging
Europese Unie
het fonds voor asiel, migratie en integratie

WAR child

FAST AID-COVID 19 PANDEMIC
RESPONSE START UP FUND

Illustrazioni: Hajo de Reijger/ComicHouse.nl

Vuoi conoscere meglio TeamUp?
Vai a **www.warchildholland.org/teamup**
oppure contatta **teamup@warchild.nl.**