

Allegato B

**RAGAZZINSIEME 2022**

**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO**

**Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente:**

UISP COMITATO TERRITORIALE AREZZO APS  
ASD IL CHiodo FISSO

**Titolo Soggiorno:**

“VITA DI SCUDERIA E DINTORNI”

**Illustrazione dell’esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 10 RIGHE):**

- accompagnare i ragazzi nel mondo del cavallo e di ciò che lo circonda nel rispetto dell’ambiente e del benessere uomo e cavallo e coinvolgerli nel complesso compito della *cura del cavallo*;
- aiutare i ragazzi ad un corretto e responsabile approccio con il cibo per maturare una consapevole scelta di vita all’insegna del benessere e della salute;
- far conoscere le tecniche elementari di orientamento ed insegnare l’uso della bussola e la lettura della carta topografica, finalizzati all’escursionismo, in tutte le sue forme e prova pratica di orienteering;
- corsi di nordic walking 2p/b, pattinaggio in linea e skateboard;
- scoprire il bosco e ritrovare il contatto con la natura attraverso lunghe passeggiate allenando i 5 sensi;
- conoscere la città di Arezzo e la “ giostra del saracino” con visite guidate.

**Periodo soggiorno:**

da domenica 31 luglio a sabato 6 agosto

**Luogo/struttura di svolgimento dell’esperienza, indirizzo esatto:**

A.S.D. Il Chiodo Fisso  
Via San Firenze, 29/A  
52100 Arezzo  
[www.ilchiodofisso.eu](http://www.ilchiodofisso.eu)

**Fascia d’età dei partecipanti (indicare ciascun anno di nascita – max una fascia di 4 anni):**

anni 2006-2007-2008

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo: 6  
Numero massimo: 15

**Rapporto operatori/ragazzi:**

1:5

**Referenti:***Referente soggiorno:**Nome e Cognome: Barbara Taverni**Tel.**Cell 3381635995**Mail: ilchiodofissoarezzo@gmail.com**Referente Covid:**Nome e Cognome: come sopra**Tel.**Cell**Mail:***Quota soggiorno a ragazzo/a omnicomprensiva** (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.):

<b>Causale</b>	<b>Importo</b>
Vitto e alloggio	€ 200,00
Operatori, educatori e istruttori	€ 150,00
Materiali	€ 15,00
Costo tesseramento/iscrizioni	€ 20,00
Trasferimenti	€ 25,00
Escursioni e visite	€ 26,00
Organizzazione	€ 44,00

**Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:**

equitazione

ginnastica

pattinaggio

skateboard

escursioni e trekking a piedi

nordic walking 2pb

**Dispositivi messi in opera per emergenza Covid:**

Tutto quanto necessario in base alle normative vigenti a quel momento

**Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide Alimentare Toscana):**

Menù tipo (privilegiando i prodotti locali, il consumo giornaliero di frutta e verdura, seguendo le indicazioni della Piramide alimentare Toscana): Il menù è variato giornalmente e propone principalmente piatti cucinati con prodotti di stagione dell'orto, acquistati da produttori locali.

PRIMI PIATTI: Panzanella, Zuppe ,Riso e pasta prediligendo condimenti vegetali (es. pomodoro, zucchine,erbe spontanee, pesto, ecc...) insalate di cereali e minestrone

SECONDI PIATTI: frittate, formaggi, carni bianche, pesce

CONTORNI: verdure di stagione cotte e crude, sformati e pasticci

FRUTTA DI STAGIONE

COLAZIONE di metà mattina e merenda: frutta fresca, pane e olio o pomodoro, yogurt, dolci fatti in casa

PRANZO AL SACCO Pane toscano con affettato e/o formaggio, frutta

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti sul corretto uso della telefonia cellulare, anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana;:**

Regola del campo: i cellulari saranno ritirati e custoditi dagli operatori durante le attività del campo. Verranno consegnati durante la seguente fascia oraria per le comunicazioni con la famiglia 21.00 – 22.00.

Per tutte le comunicazioni urgenti i familiari potranno contattare il referente della struttura Barbara Taverni al 3381635995. Verrà messo a disposizione il materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana.

Si cercherà di promuovere un utilizzo consapevole del cellulare dedicando momenti di riflessione/discussione.

**Attività proposte per la sensibilizzazione dei ragazzi/e partecipanti e istruttori coinvolti, sui rischi legati all'eccessiva esposizione a radiazioni UV anche tramite la diffusione di eventuale materiale informativo fornito dalla Regione Toscana e/o da UISP Toscana:**

-Svolgere le attività nei posti all'ombra durante le ore più calde;

-indossare cappelli con tesa larga, magliette e utilizzare occhiali dotati di lenti con filtri UV-B e UV-A;

-fare uso di creme con filtri solari ad ampio spettro con un fattore di protezione solare (SPF) superiore a 15, rinnovando l'applicazione ad intervalli regolari.

## **Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all'esperienza/soggiorno e indicazioni per il Covid**

Si consiglia un abbigliamento sportivo, comodo e comunque consono alle attività che i ragazzi dovranno svolgere sulla base del programma del soggiorno. Si consiglia, visto il soggiorno in tenda di utilizzare valigie non rigide per utilizzare meglio gli spazi condivisi. In particolare è necessario mettere in valigia:

Scarpe da ginnastica e/o Scarponcini da trekking

Cambi di abbigliamento civili massimo 2

Tenuta da ginnastica comoda e a pantalone lungo adatta per running e ginnastica da terra

Casco e protezioniper pattinaggio e skateboard

Un telo mare e un costume da bagno per giochi d'acqua

Uno zaino piccolo comodo per gli spostamenti di giornata

Sacco a pelo + federa/cuscino

Materassino

K-Way

Crema solare Protettiva 20/30/50

cappellino per il sole

Torcia con pile di ricambio

Borraccia

Necessario per igiene personale quotidiano

### **Programma dettagliato**

**1° giorno** (attività/programma della giornata e orario di arrivo partecipanti; descrizione di specifiche attività di benvenuto con i genitori se previste):

Ore 15:00–17.00 Arrivo dei partecipanti con i genitori. Accoglienza e Benvenuto. Presentazione dell'Associazione, degli operatori e del programma che verrà svolto durante la settimana.

Ore 17:00 Giochi di socializzazione per conoscere il gruppo e gli operatori successiva sistemazione nelle tende

Ore 18,00 prepariamo insieme il menù per la settimana. Consegna del Diario di Bordo.

Ore 20:00 Cena

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 Riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative.

Ore 22:30 Luci spente!

**2° giorno** (attività e programma della giornata come sopra):

Ore 8.00 colazione

Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11,00 cura del cavallo e avvicinamento,

Ore 13.00 pranzo

Ore 15.00 attività di gruppo e lezione di pattinaggio

Ore 19.00 cerchio e dibattito

Ore 20.00 cena

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia

Ore 22:00 confronto e discussione sui temi svolti durante la giornata.

Ore 22:30 Luci spente!

**3° giorno** (attività e programma della giornata come sopra):

Ore 8.00 colazione

Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 come comunica il cavallo  
 Ore 13:00 pranzo, nel pomeriggio attività ricreativa e giochi di gruppo  
 Ore 15:00 lezione di skateboard  
 Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana  
 Ore 17:30 camminata breve nel bosco circostante e circle time  
 Ore 20:00 cena  
 Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia  
 Ore 22:00 momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo.  
 Ore 22:30 Luci spente!

**4° giorno** (attività e programma della giornata come sopra):

Ore 8.00 colazione  
 Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,  
 Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata  
 Ore 11:00 lezione di nordic walking 2pb  
 Ore 13.00 pranzo  
 Ore 15:00 visita alla città  
 Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana  
 Ore 17:30 lezione di pattinaggio  
 Ore 19.00 cerchio e discussione  
 Ore 20.00 cena, momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo  
 Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia  
 Ore 22:00 momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo.  
 Ore 22:30 Luci spente!

**5° giorno** (attività e programma della giornata come sopra):

Ore 8.00 colazione  
 Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,  
 Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata  
 Ore 11:00 cura del cavallo e lezione di equitazione  
 Ore 13.00 pranzo,  
 ORE 15:00 alla scoperta del “magico mondo del lombrico” all'insegna del riciclo dei rifiuti organici, del rispetto dell'ambiente e del biologico  
 Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana  
 Ore 17:30 riappropriamoci della corretta dinamica del cammino con la tecnica del Nordic Walking 2pb insieme a Filippo Perazzini, fisiomasso terapeuta e istruttore nordic  
 Ore 20.00 cena,  
 Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia  
 Ore 22:00 momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo  
 Ore 22:30 Luci spente!

**6° giorno** (attività e programma della giornata come sopra):

Ore 8.00 colazione  
 Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,  
 Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata  
 Ore 11:00 attività con i cavalli da terra  
 Ore 13.00 pranzo,  
 Ore 15:00 incontro con il personale USL dibattito sulle dipendenze  
 Ore 17:00 breve pausa per merenda pomeridiana e montaggio del filmato riassuntivo di tutta la settimana

Ore 20.00 cena,

Ore 21:00 Gioco Libero e consegna cellulari per chiamate alla famiglia momento di confronto su vari argomenti e scrittura del diario di bordo individuale e collettivo

Ore 22:30 Luci spente!

**7° giorno** (attività e programma della giornata e descrizione dettagliata del momento conviviale e di condivisione con i genitori) :

Ore 8.00 colazione

Ore 8,30 inizio attività: lavoro di scuderia, pulizia box e paddok,

Ore 10,30 breve pausa per la colazione di metà mattinata

Ore 11:00 sistemazione tende e bagagli

Ore 13.00 pranzo

Ore 14:30 arrivo dei genitori

momento conviviale e di condivisione con i genitori delle esperienze vissute durante la settimana, proiezione del filmato riassuntivo

ORE 16:00 saluti finali e partenza