

Allegato B

## **RAGAZZINSIEME 2019**

### **MODULO PROPOSTA SOGGIORNO**

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

Comitato Territoriale UISP Grosseto in collaborazione con l'Associazione Terramare, il Circolo Festambiente di Legambiente e Panda Avventure srl

#### **Titolo Soggiorno:**

ECO-SPORTIVI IN ESPLORAZIONE: SURF, CANOA, TREKKING, ECOLOGIA E SANA ALIMENTAZIONE NELLE RISERVE NATURALI DELLA MAREMMA

**Illustrazione BREVE dell'esperienza didattico educativa (didattico-educativa, sportiva motorio-ricreativa, conoscenza del territorio da un punto di vista museale-agricolo-ambientale, ecc) (MAX 5 RIGHE):**

Soggiorno con attività educative e sportive all'aperto a stretto contatto con l'elemento mare, bosco e fiume. Laboratori didattici in aule attrezzate, osservazione delle stelle, scuola di canoa, SUP e snorkeling presso il Parco Regionale della Maremma. Due escursioni all'interno di aree naturali protette per vivere l'avventura del trekking fluviale in sicurezza. Sana alimentazione con prodotti da agricoltura biologica a km zero.

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

#### **PERCORSO NATURA**

Un itinerario costruito appositamente per valorizzare la natura presente intorno al nostro Centro e per dare la possibilità ai ragazzi di apprezzare da vicino le particolarità della macchia mediterranea e della campagna maremmana. Un percorso in cui i rumori della città e della vita quotidiano scompaiono come per magia, per far posto al suono melodioso del canto degli uccelli ed al fruscio delle fronde degli alberi mossi da vento. Una cartellonistica specifica permetterà di capire più approfonditamente alcune particolarità della fauna e della flora mediterranea, le curiosità della natura e alcune buone pratiche per ridurre l'inquinamento. Le soste previste sono tra le altre, il giardino delle farfalle, il compost, l'agorà dei mammiferi, le essenze odorose, la siepe mediterranea, la fitodepurazione, etc.

#### **IMPARIAMO A CONOSCERE L'AMBIENTE CON IL GIOCO DEL CENSIMENTO**

Un laboratorio dedicato alla conoscenza dell'ambiente circostante attraverso l'utilizzo di tutti i sensi. I ragazzi con l'osservazione diretta e l'ascolto dei suoni impareranno a riconoscere la presenza degli animali, delle piante e dei vari elementi che compongono il territorio e ricavarne una mappa.

### **LA CHIOCCIOLA (CACCIA AL TESORO).**

Attraverso uno dei giochi più comuni si testa il grado di conoscenza dei ragazzi in tema di natura e ambiente. I bambini distribuiti in squadre cercheranno di scovare il tesoro (un premio inerente al tema) ma per farlo dovranno conoscere bene la flora e la fauna attorno a loro. Ogni tappa del gioco prevede domande di carattere naturalistico, ogni risposta corretta porta sempre più vicino al ritrovamento del tesoro e contemporaneamente alla conoscenza del territorio.

### **COSTRUZIONE DI OGGETTI CON MATERIALI RICICLABILI**

Il problema della produzione di rifiuti è un argomento ormai attuale, con questo divertente laboratorio impareremo a dare nuova vita ad oggetti di uso comune, come contenitori di metallo e bottiglie di plastica ma sarà anche un momento per riflettere sull'importanza del riciclaggio dei rifiuti e su come produrne di meno!

### **IL MAGO DELLA PIOGGIA**

Con materiali riciclati: costruiamo un semplice barometro per conoscere “come funziona” la pressione atmosferica;

Costruiamo un anemometro per individuare la direzione del vento;

con l'aiuto della bussola costruiamo una Rosa dei venti per dare un nome e riconoscere i venti.

Queste saranno attività divertenti e creative, utili per interpretare i fenomeni atmosferici e introdurre il tema del clima e dei suoi cambiamenti.

### **LABORATORIO BOTANICO**

Cos'è un erbario e a cosa serve? Raccogliere le piante, riconoscerle e conservarle sarà un modo divertente e diverso per studiare la flora di un determinato ambiente. Il laboratorio si svolge in due momenti: durante l'escursione si raccoglie, con appositi strumenti e con metodi non dannosi per l'ambiente, il materiale vegetale e poi in struttura si procede alla preparazione dei campioni e all'essiccazione nelle presse; verrà mostrato come montare su dei supporti il materiale.

### **OSSERVAZIONE DEL CIELO**

Le serate astronomiche sono mirate all'osservazione del cielo: i ragazzi impareranno a riconoscere i corpi celesti che sono nell'universo, il sistema solare, le stelle, le galassie e individuare le costellazioni che da sempre hanno dato vita a miti e leggende.

La lettura di queste ultime sarà un ulteriore stimolo alla conoscenza del cielo.

### **ATTIVITA' SPORTIVE REALIZZATE DALL'ASSOCIAZIONE TERRAMARE E DAL COORDINAMENTO ACQUAVIVA UISP**

L'Associazione “Terramare” (affiliata UISP) non ha scopo di lucro e svolge attività sportiva e di utilità sociale. Combinare lo sport con la salvaguardia ambientale e la promozione sociale, cercando di educare le persone e, più nello specifico, i giovani all'attività motoria e all'esplorazione del territorio, in completa armonia con l'ambiente circostante, è la sfida più importante di Terramare. Assieme al Coordinamento Acquaviva UISP, Terramare organizzerà delle lezioni specifiche per l'apprendimento ludico delle discipline sportive quali, a titolo esemplificativo, il surf da onda, la canoa, il SUP e lo snorkeling. Il tutto avverrà all'interno del Parco Regionale della Maremma nella bellissima spiaggia di Marina d'Alberese osservando le norme di sicurezza previste dai

protocolli UISP per lo sviluppo delle attività acquatiche. A completamento della proposta sportiva sono state inserite due escursioni in ambiente fluviale (Valle del torrente Farma e del fiume Albegna) nell'ambito delle quali verranno realizzati dei laboratori per sviluppare le capacità esplorative dei ragazzi e un approfondimento sulle tecniche di salvamento in ambiente fluviale.

**Periodo soggiorno:**

Arrivo domenica 16 giugno e partenza sabato 22 giugno 2019

**Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza:**

Centro per lo Sviluppo Sostenibile di Legambiente "il Girasole" in località Enaoli – 58010 Rispecchia (GR) – tel 0564 48771 fax 0564 487740 – info@legambienteilgirasole.it – [www.legambienteilgirasole.it](http://www.legambienteilgirasole.it).

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

ragazzi di una fascia di età compresa tra 9 e 12 anni

**Numero ragazzi/e:**

Numero minimo: 15

Numero massimo: 20

**Rapporto operatori/ragazzi:**

Educatori di Panda Adventure srl nel rapporto di 1 educatore ogni 10 ragazzi

3 Istruttori Tecnici educatori SURF/SUP e Canoa UISP iscritti all'albo Nazionale UISP

**Referente Soggiorno:**

*Referente: Panda Adventure srl Via Rieti 28/a - 00185 Roma*

*Nome e Cognome: **Francesca Aureli***

*Cell. 327 3672412*

*Mail: [Francesca.aureli@pandaaventure.com](mailto:Francesca.aureli@pandaaventure.com)*

*Nome e Cognome: **Alberto Barazzuoli***

*Segreteria Comitato Territoriale UISP Grosseto*

*Tel. 0564 417756*

*Cell. 328/1006697*

*Mail: [grosseto@uisp.it](mailto:grosseto@uisp.it)*

**Costo lordo soggiorno a ragazzo/a omnicomprensivo** (tutte le attività, pernottamenti, pasti, tessera UISP, etc.) dividere secondo le presenti voci di spesa:

400,00 euro

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

- SURF da onda
- Stand Up Paddle
- Canoa Sit on Top
- Trekking fluviale
- Snorkeling
- Laboratorio di esplorazione del territorio e valutazione condizioni meteo-ambientali
- Tecniche di salvamento in ambiente acquatico.

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

Il Centro di Legambiente ha fatto dell'alimentazione **sana e naturale** il suo punto di forza: dispone di un ampio ristorante specializzato in piatti tipici tradizionali, preparati con l'esclusivo utilizzo di **prodotti biologici e naturali di filiera corta, segue la stagionalità delle produzioni orto-frutticole per offrire agli ospiti la possibilità di un soggiorno sano con tutto il sapore delle produzioni agroalimentari maremmane di eccellenza.**

Non sono previste bevande tipo coca cola, aranciata ecc. ma solo acqua minerale naturale o frizzante e succhi di frutta biologici. L'acqua potabile viene trattata, purificata e servita solo in caraffe di vetro, eliminando le acque minerali in bottiglia (bottiglie di plastica, altamente inquinanti).

La cucina è curata da personale specializzato ed il menu, uguale per tutti tra i ragazzi e gli educatori, è studiato in base all'apporto calorico giornaliero. Particolare cura e attenzione verrà posta per i vari problemi alimentari: intolleranze, allergie, celiachia (osserviamo un protocollo preciso approvato all'USL per la somministrazione dei pasti alle persone celiache).

In particolare prevediamo:

**PRIMA COLAZIONE:** colazione all'italiana: caffè d'orzo, cioccolata equosolidale, latte fresco di Maremma, dolci casalinghi cucinati dai nostri cuochi, pane (con farine bio e locali), miele (bio e locale) marmellata (vari gusti biologiche), yogurt bio, succhi di frutta biologici, cereali bio e frutta di stagioni.

**SPUNTINO METÀ MATTINA:** frutta fresca di stagione.

**MERENDA METÀ POMERIGGIO:** prodotti a scelta tra acqua, succo di frutta, latte, tè freddo, pane e marmellata, pane e pomodoro, o in alternativa pizza, schiaccia ecc. Tutti prodotti bio e locali.

**PRANZO O CENA:** un primo, un secondo, un contorno, frutta/dolce, acqua.

Menù tipo: pasta al ragù, pollo bio ai ferri, verdure di stagione bio - frutta mista di stagione bio – Oppure sempre a titolo esemplificativo: passato di verdura, patate e carne bianca bio, frutta mista di stagione.

Il dessert della casa, crostate di marmellata, pinolata ecc cucinate dai nostri cuochi, o in alternativa una coppa mista di gelato biologico. Il dessert verrà servito solo a cena, a giorni alterni. Per una cena proponiamo la pizza preparata dallo chef.

**PRANZO AL SACCO PER LE USCITE:** due panini farciti, frutta, acqua, succo di frutta.

Tutti i pasti verranno serviti con stoviglie di coccio e/o biodegradabili.

**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;**

Visione dei filmati del progetto “Usare ma non farsi usare” nato dalla collaborazione tra il LaREA e il settore “Protezione dall’inquinamento elettromagnetico” che in ARPA FVG si occupa di radiazioni non ionizzanti, con l’obiettivo di sensibilizzare il maggior numero di persone, in particolare le fasce più giovani, sull’inquinamento elettromagnetico e il corretto utilizzo di cellulari, smartphone e tablet.

Per favorire il corretto uso dei dispositivi di telefonia cellulare, durante il soggiorno l’utilizzo dovrà essere concentrato soltanto in due momenti specifici della giornata, dopo pranzo e dopo cena, in modo da permettere ai ragazzi di mettersi in contatto con le loro famiglie.

**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:**

Le attività proposte si svilupperanno esclusivamente durante le ore più fresche del mattino e del pomeriggio. La fascia oraria più calda che va dalle 12.30 alle 14.30/15.00 saranno destinate al pranzo in struttura con cibo da agricoltura biologica e km zero nonché al relax. Al fine di sensibilizzare i ragazzi e gli operatori sui rischi legati all’eccessiva esposizione a radiazioni UV, tutte le attività all’aria aperta saranno accompagnate da focus informativi su tali rischi e sulle precauzioni da prendere. Non solo ma ai partecipanti durante le attività in acqua saranno date delle mute specifiche per ridurre al massimo l’esposizione al sole. L’utilizzo della crema solare prima di ogni attività ludico-sportiva rimane un punto cardine di tutto il soggiorno, così come l’utilizzo dei cappellini e la dotazione di scorte d’acqua per l’approvvigionamento idrico.

**Attività proposte per il coinvolgimento delle famiglie dei ragazzi nelle fasi di accoglienza e dei saluti:**

Fase di accoglienza: ricevimento genitori e ragazzi, controllo della documentazione, piccolo buffet di benvenuto, presentazione degli operatori ed istruttori UISP/Terramare/Legambiente. I genitori saranno accompagnati in una visita del Centro con illustrazione delle sue specificità e dei numerosi percorsi didattico divulgativi presenti nelle aree esterne della struttura. Tali percorsi verranno proposti ai ragazzi durante la settimana di soggiorno. Inoltre gli operatori informeranno i genitori su come mettersi in contatto sia con la struttura che con i ragazzi. Seguirà il controllo dei valori in moneta e altri oggetti di valore in possesso dai ragazzi. Verranno fornite informazioni dettagliate sul programma del soggiorno e infine verranno realizzati giochi di conoscenza.

Fase dei saluti con la presenza dei genitori: a partire dalle ore 14,00, in una sala appositamente attrezzata, verrà organizzato la “Festa dei Saluti” con la proiezione delle foto realizzate durante il campo e dei momenti salienti del

soggiorno, con un momento di racconto dell'esperienza da parte dei ragazzi e la consegna delle foto su supporto digitale.

**Materiali e abbigliamento consigliato ai partecipanti per la partecipazione all'esperienza/soggiorno**

Accessori

N° 1 Zaino o borsa da viaggio

N° 1 Zainetto per gite ed escursioni

N° 1 Occhiali da sole

Biancheria intima

N° 7 Mutande

N° 3 Canottiere

N° 5 Calzini

Calzature

N° 1 Ciabatte in gomma per piscina/doccia

N° 1 Scarpe da ginnastica/trekking (possibilmente alte, sopra il malleolo)

N° 1 Sandalo

N° 1 Scarpette in gomma per il mare

Abbigliamento e Biancheria per il bagno

N° 1 Pigiama pantalone/manica corta

N° 1 Pigiama pantalone/manica lunga

N° 2 Costume da bagno

N° 1 Cappellino con visiera

N° 1 Accappatoio

N° 1 Telo da spiaggia

N° 1 Borraccia da almeno 0,75 cl

**Programma dettagliato**

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

A titolo esemplificativo:

attività previste nella mattinata; ora prevista per il pranzo; attività pomeridiane; ora prevista per la cena; eventuali attività dopo cena. Dal 2° giorno prevedere orario sveglia e colazione

Arrivo dei partecipanti dalle ore 14.00 presso il Centro per lo Sviluppo Sostenibile di Legambiente "Il Girasole" Località Enali.

Accoglienza e Check-in.

Giochi di socializzazione e di conoscenza, divisione nelle camere, definizione delle regole  
Cena in struttura

Attività ricreative serali con giochi

**2° giorno:**

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento presso la spiaggia di Alberese, all'interno del Parco Regionale della Maremma, con gli operatori per effettuare attività di SUP e canoa con gli istruttori Terramare UISP. Momento di conoscenza del Parco e delle sue caratteristiche

ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Giochi in spiaggia

ore 18:00 Rientro al Centro IL Girasole

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale visione dei filmati del progetto "Usare ma non farsi usare" -

ore 22:30 A dormire

**3° giorno:**

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Attività di laboratorio all'interno del centro Il Girasole LA CHIOCCIOLA (CACCIA AL TESORO).

ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Attività di laboratori all'interno del centro Il Girasole COSTRUZIONE DI OGGETTI CON MATERIALI RICICLABILI

ore 16:30 Merenda

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale IL MAGO DELLA PIOGGIA

ore 22:30 A dormire

**4° giorno:**

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento presso Rocchette di Fazio dove verrà svolta un'escursione adatta ai ragazzi nelle strette dell'Albegna. Sicurezza gioco e conoscenza del territorio con gli istruttori Terramare UISP

rientro alle ore 18:00

ore 19:00 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con laboratorio Botanico e giochi

ore 22:30 A dormire

**5°giorno:**

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Attività di laboratorio all'interno del centro Il Girasole IMPARIAMO A CONOSCERE L'AMBIENTE CON IL GIOCO DEL CENSIMENTO

ore 12:30 Pausa pranzo

ore 14:00 Relax

ore 15:00 Attività di laboratorio all'interno del centro Il Girasole LABORATORIO BOTANICO

ore 16:30 Merenda

ore 19:30 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con Escursione Notturna nei pressi della struttura

ore 22:30 A dormire

**6°giorno:**

ore 8:00 Sveglia

ore 8:30 Colazione

ore 9:30 Trasferimento a Torniella per il trekking ai Canaloni sul Torrente Farma con prove di soccorso fluviale con gli istruttori Terramare UISP

rientro alle ore 18:00

ore 19:30 Doccia e relax

ore 20:00 Cena

ore 21:30 Attività serale con laboratori o giochi.

ore 22:30            A dormire

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

ore 8:00    Sveglia

ore 8:30    Colazione

ore 9:30    Verifica del soggiorno e attività di restituzione

ore 12:30            Pranzo

ore 14.30        “Festa dei Saluti” con i genitori

ore 15:30            partenza