

RAGAZZINSIEME 2023**MODULO PROPOSTA SOGGIORNO****Comitato Territoriale UISP di/Associazione/Ente**

Fondazione Exodus Onlus Sede "La Mammoletta" isola d'Elba

Titolo Soggiorno:**A VELA PER L'ARCIPELAGO TOSCANO tra sport ed educazione ambientale 2023**

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):

Navigazione di una settimana(6 notti/7giorni) in barca a vela all'interno dell'Arcipelago Toscano. Una opportunità alternativa di vacanza che intende coniugare la dimensione educativa, formativa e culturale con quella di itineranza e avventura in mare. Non solo vela: le esperienze sul mare della Fondazione vogliono promuovere le emozioni, far sperimentare la limitatezza delle risorse della barca come educazione ecologica e civica, far conoscere/misurarsi con i propri limiti e le proprie capacità. Il confronto quotidiano con il gruppo e la redazione del diario di bordo stimolano la socializzazione e la fiducia in se stessi come parte indispensabile del gruppo – equipaggio.

Luogo/struttura di svolgimento dell'esperienza, indirizzo esatto:

Arcipelago Toscano: Elba, Capraia, Giglio sempre a bordo delle imbarcazioni della Fondazione Exodus onlus. Imbarco ore 12.00 e sbarco ore 14.00 presso la "Marina di Salivoli" (Piombino)

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

nati dal 2010 al 2012

Numero ragazzi/e:

Numero 6 ospiti per soggiorno con 1 barca (Maria Teresa, 15 mt.)

Numero 8 ospiti per soggiorno con 1 barca (Bamboo, 16 mt.)

Numero 16 ospiti per soggiorno con n° 2 barche (Bamboo, Maria Teresa)

Rapporto operatori/ragazzi:

n°2 operatori per ciascuna imbarcazione.

Referenti:*Responsabile progetto fondazione Exodus "Tremenda voglia di mare"**Pecchioli Stanislao**Tel. +39 0565964488**Cell. +39 3494051785**Mail: elba@exodus.it**Referente progetto "a vela per l'Arcipelago Toscano tra sport ed educazione ambientale**Pecchioli Stanislao**+39 3494051785**Mail: elba@exodus.it*

Attività sportiva o motorio-ricreativa praticata in prevalenza:

vela, snokling, trekking

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

Primo piatto: pasta (preferibilmente integrale), riso, cereali in chicchi, minestroni, zuppe in genere
Secondo piatto: carne bianca, pesce(preferibilmente azzurro), tonno in scatola formaggio, uova
Contorni: insalate di stagione, verdure cotte, cetrioli, peperoni, pomodori, melanzane, zucchine.
Frutta: sempre abbondante e da consumarsi preferibilmente lontana dai pasti, pesche, melone, anguria, uva, banane, susine ecc.
Colazione: latte, yogurt, marmellata, fette biscottate, cereali secchi.

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;

Oltre alla distribuzione del materiale informativo fornito della Regione Toscana sulla piramide alimentare, carta dello sport, ed altro, a bordo delle imbarcazione della Fondazione Exodus non si fuma (anche a terra), non si usano i cellulari che, oltre ai presunti danni che possono provocare, sono ritenuti un impedimento al concentrarsi sull'esperienza proposta; la necessità di "dover condividere" con chi non è presente, distoglie da un approfondimento dell'esperienza che si sta vivendo. Questi argomenti vengono trattati quotidianamente nel tentativo di una condivisione. Il cellulare viene ritirato al momento dell'imbarco e riconsegnato solamente la sera perché possano essere chiamati i genitori. Il numero del cellulare dei comandanti saranno resi noti al momento delle iscrizioni.

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:

Oltre alla diffusione del materiale fornito dalla Regione Toscana, costantemente i giovani ospiti vengono "monitorati" per quanto riguarda l'esposizione al sole con spiegazioni sui danni che quest'ultimo può provocare. Pertanto si consiglia, se mai ve ne fosse bisogno, di portare creme protettive pre e post sole e cappelli a falde.

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

- Lenzuolo
- federa
- sacco a pelo leggero
- Indumenti intimi
- un pantalone corto
- un pantalone lungo,
- tre magliette a maniche corte
- una maglietta a maniche lunghe
- un golf (felpa, pile o lana)

- un *k-way* (o equivalente abbigliamento antivento)
- un berretto para sole
- occhiali da sole
- crema solare ad alta protezione
- scarpe da tennis (meglio se da barca, ovvero con suola bianca)
- scarpe da trekking
- tre paia di calzini
- due costumi da bagno
- asciugamano piccolo per il viso
- asciugamano grande per la doccia e per il mare
- pinne, maschera e boccaglio per le attività di *snorkeling*.
- TUTTO IL MATERIALE DEVE ESSERE RIPOSTO IN UNA SACCA CHE, SVUOTATA, POSSA ESSERE RIPIEGATA E STIVATA (non sono ammesse valige o quant'altro di rigido).

Programma dettagliato

1° giorno *Il gruppo*

ORE 11: Ritrovo a Salivoli.

Accoglienza: Confronto con la famiglia/accompagnatori dei ragazzi, al momento della presa in carico. Per rassicurare i genitori il comandante e l'equipaggio si presentano; dopo una breve storia dell'esperienza di Exodus sul mare e di alcune notizie sulle imbarcazioni e la loro sicurezza, si entra nel merito dell'esperienza e degli obiettivi che si intende raggiungere, in linea con quelli regionali. Importante sapere eventuali necessità dei figli, condizioni mediche e come affrontare il sopraggiungere di crisi da distacco.

Saluti: I genitori, nella fase dei saluti così come al rientro dalla crociera, vengono invitati a non avvicinarsi alla barca perché quest'ultima resti qualcosa che dovrà "essere raccontata" dai ragazzi ai genitori.

Sistemazione in barca e accoglienza a bordo:

- Illustrazione regole di bordo e norme di sicurezza.
- Pranzo.
- Si lascia la terraferma!
- Conoscenza dell'equipaggio: creazione della propria bandiera.
- Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- Momento di gruppo e condivisione della giornata: "*Fare gruppo*"
- Redazione del diario di bordo

2° giorno : *la condivisione*

ORE 8: Colazione

- Pulizia della barca
- Cambusa. Condivisione delle scelte alimentari secondo la P.A.T. (Piramide Alimentare Toscana)
- Snorkling, bagno, divertimenti acquatici
- Preparazione del pranzo e conoscenza del pesce azzurro

I ragazzi saranno accompagnati a prendere il pesce direttamente ai pescherecci e sarà loro illustrato il valore nutrizionale di tale alimento e l'importanza di condurre uno stile di vita salutare anche tramite il controllo della provenienza di ciò che mangiamo.

- Pianificazione della navigazione: nozioni di carteggio

- Spostamento verso un nuovo ancoraggio
- Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
- Condivisione: *“La condivisione”*
- Redazione del diario di bordo

3° giorno : L'avventura

- ORE 8: Colazione
- Pulizia della barca
 - Una giornata dedicata alla scoperta del mondo sommerso
 - Pranzo
 - Alla fonda: giochi per la rielaborazione di quanto appreso
 - Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo)
 - Condivisione. *“L'Avventura”*
 - Redazione del diario di bordo

4° giorno : Il territorio

- ORE 8.00: Colazione
- Pulizia della barca
 - Trekking e pranzo al sacco
 - Rientro a bordo e relax
 - Cena in rada (condizioni meteomarine permettendo).
 - Condivisione. *“Il territorio”*
 - Redazione del diario di bordo

5° giorno : La lentezza

- ORE 8: Colazione
- Pulizia della barca
 - Introduzione alla meteorologia
 - Partenza per...
 - Pranzo in navigazione
 - Arrivo a terra, sosta in rada (condizioni meteomarine permettendo).
 - Cena
 - Condivisione. *“lentezza/velocità – vicinanza/distanza”*
 - Redazione del diario di bordo

6° giorno : “Fare Casa in viaggio”

- ORE 8: Colazione
- Pulizia della barca
 - Partenza per...
 - Sosta in cala
 - Snorkling, bagni, giochi in acqua
 - Pranzo.
 - Momento di storia della navigazione
 - Gara di cucina
 - Cena
 - Condivisione. *“Fare Casa in viaggio”*

- Redazione del diario di bordo

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

ORE 7: Colazione

- Partenza per Salivoli
- Pranzo in navigazione
- Pulizia della barca
- Condivisione finale e appuntamento di fine estate
- Sbarco (previsto per le ore 14)

come già detto non prevediamo momenti con i genitori. Al rientro dalla crociera i genitori attenderanno in banchina l'arrivo delle barche ma senza avvicinarsi ad esse, in modo tale che il viaggio a vela rimarrà il luogo di un'esperienza "separata" e "da raccontare" alle famiglie.