

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

Trekking declinato in numerose varietà ludico didattiche. I ragazzi impareranno alcune regole base della cartografia per imparare ad orientarsi grazie a una mappa del territorio che ogni giorno verrà consultata per visualizzare le aree in cui si concentreranno le attività della giornata. Tutti i giorni riscaldamento dei sensi al mattino, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori mettendo in pratica le indicazioni del bando e rispettando la Carta Etica dello Sport

**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. Sarà ovviamente proibito l'uso di bevande alcoliche.

Il vitto sarà a cura del ristorante Camping Campo all'Oca. La struttura possiede i requisiti di legge. Il menù è fisso, con possibilità di alternative. Nel caso siano segnalate nelle schede d'iscrizione allergie, intolleranze, diete, sarà possibile concordare un menù idoneo. Sempre su richiesta vengono serviti menù vegetariani. Il menù è concordato da un nostro responsabile con i gestori della struttura ospitante, il nostro responsabile avrà anche cura di verificarne l'attuazione. Per la predisposizione del menù si seguono le indicazioni della PAT (Piramide Alimentare Toscana) e quindi verranno quotidianamente proposti piatti per pranzi e cene con verdura sia fresca che cotta di stagione; per spuntini, pranzi al sacco e colazioni sarà sempre proposta anche frutta di stagione.

Per l'acquisto dei prodotti ci avvarremo prevalentemente di produttori agricoli, allevatori e trasformatori soci dell'Associazione Foresta Modello delle Montagne Fiorentine ETS, quindi la proposta sarà a KMO ed in alcuni casi con certificazione biologica.

Menù Tipo:

Colazione

Latte o tè, cereali, frutta di stagione o macedonia di frutta, pane toscano e marmellata, succo di frutta, yogurt.

Spuntino di metà mattina

Frutta di stagione

Pranzo al sacco

Pane toscano con affettato e/o formaggio, frutta

Merende

Dolce al forno fatto in casa, e/o schiacciate, frutta di stagione

Pranzi e Cene indicativi

- in tavola ad ogni pasto, sarà proposta una verdura fresca di stagione (p.e. insalata verde o mista, carote, sedano, pomodori ecc.) e una verdura cotta di stagione (p.e. zucchine, bietole, peperoni, patate ecc.)

- I condimenti: olio extravergine d'oliva, sale iodato, aceto, saranno a disposizione perché ognuno condisca al momento i propri alimenti

- il menù definitivo, concordato con i gestori delle strutture, prevede un'ideale combinazione di primi e di secondi piatti che si attiene ai criteri della sana e corretta alimentazione riferibili alle indicazioni della PAT

Esempi di primi piatti: pastasciutta con sugo di pomodori freschi, pasta al ragù, lasagne di verdure, minestrone e/o vellutate di verdura, insalata di riso o risotto, pizza, panzanella, pasta e ceci o pasta e fagioli.

Esempi di secondi piatti: formaggi freschi e stagionati, arista e pollo al forno o in tegame, prosciutto e melone, frittata, caprese, insalata di patate, legumi e verdure, torte salate o sfornati di verdure

**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 – 21.30. Per tutte le comunicazioni urgenti i familiari potranno dal 23 al 28 giugno contattare la struttura Camping Campo all'Oca al numero 0558354060,

Inoltre l'uso del cellulare verrà permesso durante lo svolgimento di specifiche attività volte a stimolarne l'uso come strumento di lavoro/ricerca e non solo come svago.

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 *ad hoc*.

**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:**

Attività didattiche/educative per imparare l'importanza di coltivare il bosco per contrastare l'inquinamento, l'effetto serra e diminuire i raggi UV. Una corretta selvicoltura per garantire la corretta coltivazione del bosco, e tutela della sua biodiversità.

Attività di misurazione raggi UV attraverso strumento professionale e confronto con misure ufficiali dichiarate su siti (es. LAMMA). Commento su come i raggi UV vengono attenuati dall'atmosfera, in particolare dalla fascia di ozono, che sono sia utili che dannosi e come difendersi dalla loro pericolosità. A disposizione il materiale fornito da Regione Toscana e UISP dedicato al tema sole e raggi UV ([www.ilsoleperamico.it](http://www.ilsoleperamico.it))

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

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 infradito per la doccia

Scarponcini da trekking

K-Way

Ombrello piccolo

Maglia pesante, felpa e pile per la sera

Magliette a maniche corte

Tuta da ginnastica completa  
 Pigiama a manica lunga per dormire  
 Pantaloni lunghi per escursioni  
 Pantaloncini  
 Cappellino  
 Occhiali da sole  
 Crema solare  
 Zaino per le escursioni giornaliere  
 Torcia con pile di ricambio  
 Borraccia  
 Blocco per appunti e astuccio  
 Sacco a pelo + federa/cuscino  
 Materassino  
 Biancheria intima + asciugamano/accappatoio  
 Necessario per igiene personale quotidiano (phon a disposizione in struttura)  
 Spray antizanzare/antizecca

### Programma dettagliato

#### 1° giorno 23 giugno

Ore 15:00 Arrivo dei partecipanti con i genitori. Accoglienza e Benvenuto. Presentazione dell'Associazione Foresta Modello delle Montagne Fiorentine e della propria mission. Presentazione degli operatori e del programma che verrà svolto durante la settimana.

Ore 16:30 Saluto ai genitori e sistemazione dei ragazzi nelle tende.

Ore 17:00 Giochi di socializzazione per conoscere il gruppo e gli operatori.

Consegna del "Diario di bordo". I ragazzi avranno a disposizione una t-shirt bianca fornita dagli operatori ed avranno il compito di decorarla durante la permanenza al campo, con disegni, scritte, pensieri, riflessioni inerenti le attività giornaliere svolte.

Ore 20:00 Cena

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

Ore 22:00 Pepita e Camomilla, riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative. Riflessioni e piccoli giochi per socializzare e da dedicare ai temi della settimana (ambiente, alimentazione, sport,...)

Ore 22:30 Luci spente!

#### 2° giorno 24 giugno

Ore 7:15 Sveglia

Ore 7:45 Riscaldamento dei sensi, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori (durata 15 min)

Ore 8:00 Colazione e preparazione per inizio giornata (cappellino e crema solare obbligatoria)

Ore 9:00 Inizio delle attività: Presentazione di "IO sono qui" carta topografica del territorio; i ragazzi ogni giorno impareranno sulla carta i percorsi che stanno per svolgere e le possibili attività.

Ore 9:30 Posizionamento fototrappole a cura del Dott. For. Matteo Mazzoni

Ore 10:30 Partenza verso il Lago dell'Aina nell'area demaniale di Rincine ed attività di Educazione ambientale a cura della Guida ambientale Dott. For. Matteo Mazzoni e del personale dell'Unione dei Comuni Valdarno e Valdisieve

Ore 13.00 Pranzo al sacco

Ore 14.30 "Attività e giochi di educazione ambientale e outdoor education presso il lago dell'Aina con il Dottore Forestale Matteo Mazzoni  
Rientro previsto per le ore 18:00 circa  
Tempo libero per le attività di decorazione "Maglietta di Bordo" e carta "IO sono qui" a seguire doccia

Ore 20:00 Cena

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

Ore 21:30 Pepita e Camomilla, riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative. Riflessioni e piccoli giochi per socializzare e da dedicare ai temi della settimana (ambiente, alimentazione)

Ore 22:30 Luci spente!

### **3° giorno 25 giugno**

Ore 7:15 Sveglia

Ore 7:45 Riscaldamento dei sensi, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori (durata 15 min)

Ore 8:00 Colazione e preparazione per inizio giornata (cappellino e crema solare obbligatoria)

Ore 9:00 Inizio delle attività: Condivisione della giornata e studio topografico della carta per capire dove siamo diretti.

Ore 9:30 attività presso il Camping Campo all'Oca. Laboratorio "Grani di montagna e ... mani in pasta!" Impariamo a fare il pane. Laboratorio di manipolazione e buone pratiche alimentari a cura di Cecilia Meacci

Ore 13:00 Pranzo presso il Camping all'Oca

Ore 14:30 Passeggiata alla scoperta del magico mondo dei licheni, li cercheremo ed impareremo a distinguerli dagli altri organismi a cura della Dottoressa Elisabetta Bianchi.

Ore 18:00 Tempo libero per le attività di decorazione "Maglietta di Bordo" e carta "IO sono qui" a seguire doccia

Ore 19.00 Si sforna il pane con Cecilia Meacci

Ore 20:00 Cena

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

Ore 21:30 Pepita e Camomilla, riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative. Riflessioni e piccoli giochi per socializzare e da dedicare ai temi della settimana (ambiente, alimentazione)

Ore 22:30 Luci spente!

### **4° giorno 26 giugno**

Ore 7:15 Sveglia

Ore 7:45 Riscaldamento dei sensi, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori (durata 15 min)

Ore 8:00 Colazione e preparazione per inizio giornata (cappellino e crema solare obbligatoria) Ore

9:00 Inizio delle attività: escursione e percorso sensoriale "Esplora e conosci i tuoi sensi!!!" condotti dalla Psicologia/Psicoterapeuta Ilaria Butti e dalla Guida Ambientale Escursionistica Andrea Dini di gECO.

Al mattino l'itinerario ci porterà nella foresta demaniale di Rincine fino al lago dell'Aina e al Poggio faggio tondo.

Durante il percorso ci soffermeremo in spazi del bosco adatti alla nostra esperienza "Esplora e conosci tutti i sensi", con le intenzioni di conoscersi, mettere attenzione ai propri vissuti stando in relazione con la natura e gli altri. Un'esperienza che insegna a stare in natura mettendo le basi per

costruire una conoscenza di sé e delle emozioni, introducendo il concetto di empatia (relazione io-natura), per non essere sopraffatti dalle emotività attraverso attività esperienziali.

Faremo dei giochi in un ambiente boschivo, che faciliteranno l'immersione nella natura, esplorando un senso alla volta (olfatto, vista, udito, tatto e il gusto durante il pranzo).

Ore 13.00 Pranzo al sacco con esercizi di "Mindful eating" tecnica che prevede maggior consapevolezza e ascolto dei nostri bisogni, in un atto quotidiano come il nutrimento, portando l'attenzione a come stiamo mangiando. La pratica dell'alimentazione consapevole si **focalizza sulla qualità dell'esperienza del mangiare**, dando più spazio alla lentezza, all'attivazione di tutti i sensi corporei: essere presenti a sé stessi, anche mentre si mangia con un atteggiamento mentale.

Ore 14:00 L'escursione continuerà all'interno del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, fino a raggiungere il crinale e il monte Massicaia (1363 mt slm). Lungo il sentiero conosceremo le piante presenti e indagheremo sulle tracce lasciate dalla fauna del Parco.

Ore 18:00 Tempo libero per le attività di decorazione "Maglietta di Bordo" e carta "IO sono qui" a seguire doccia

Ore 20:00 Cena

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

Ore 21:30 Pepita e Camomilla, riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative. Riflessioni e piccoli giochi per socializzare e da dedicare ai temi della settimana (ambiente, alimentazione)

Ore 22:30 Luci spente!

### 5° giorno 27 giugno

Ore 7:15 Sveglia

Ore 7:45 Riscaldamento dei sensi, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori (durata 15 min)

Ore 8:00 Colazione e preparazione per inizio giornata (cappellino e crema solare obbligatoria)

Ore 9:00 passeggiata nei dintorni del Camping alla scoperta di tutto quello che la stagione offrirà, piante, fiori, frutti, funghi ed altro; Mara Fiesolani e Giacomo Navarra dell'Associazione il Paese sulla Collina, ci guideranno al loro riconoscimento e ci parleranno del ruolo che hanno in natura.

Ore 13.00 Pranzo presso il Camping

Ore 14:30 partenza per i dintorni del Camping per affrontare il tema della Selvicoltura e degli animali che vivono nella foresta. Col Dott. Forestale Alberto Biffoli scopriremo l'importanza del taglio colturale del Bosco; di come fruirne garantendo la sua prosecuzione nel tempo senza depauperarlo, impoverirlo o degradarlo, mantenendo un buon livello di biodiversità o addirittura cercando di aumentarla. In questo modo è possibile fruire del bosco anche economicamente, con produzione di materiale totalmente riciclabile e riconvertibile, con produzione anche di energia a biomassa al 100% rigenerabile, senza inquinare ed influire sull'effetto serra prodotto soprattutto dai combustibili fossili come metano, petrolio ecc.

Ore 18:00 Tempo libero per le attività di decorazione "Maglietta di Bordo" e carta "IO sono qui" a seguire doccia

Ore 20:00 Cena

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

Ore 21:30 Pepita e Camomilla, riflessioni sulla giornata appena trascorsa ed eventuali aspettative. Riflessioni e piccoli giochi per socializzare e da dedicare ai temi della settimana (ambiente, alimentazione)

Ore 22:30 Luci spente!

**6° giorno 28 giugno**

Ore 7:15 Sveglia

Ore 7:45 Riscaldamento dei sensi, ginnastica dolce per il risveglio muscolare con gli operatori (durata 15 min)

Ore 8:00 Colazione e preparazione per inizio giornata (cappellino e crema solare obbligatoria)

Ore 9:00 Preparazione degli zaini

Ore 10:00 Inizio delle attività: trasferimento presso l'imposto delle Romatelle e percorso didattico al riconoscimento degli animali con la guida ambientale Dott. For. Matteo Mazzoni

Ore 13:30 Pranzo a sacco presso l'area attrezzata di Rincine

Ore 14:30 Visita guidata al centro polifunzionale di Rincine a cura dell'Unione Dei Comuni Valdarno e Valdisieve e approfondimento sulle energie rinnovabili

Ore 15.30 Restituzione delle immagini catturate con la fototrappola a cura del Dott. For. Matteo Mazzoni

Ore 17:30 Arrivo dei Genitori e momento conviviale e di condivisione delle esperienze vissute al campo.

Mostra della carta topografica "IO sono qui" e racconto animato di dove siamo stati durante la settimana e quali attività sono state svolte.

Ore 18:30 Piccolo buffet di Saluto