

Per fare tutto ci vuole un...

Soggiorno estivo/esperienza residenziale

Luogo: RIFUGIO Del Freo di MOSCETA

Periodo: dal 3 al 9 Luglio 2016

Età: da 7 a 13 anni



Laboratori sorprendenti a contatto con la Natura.

Con Serena Barone e Federica Ottanelli

Esperire la Natura e sentirsene parte, camminando, giocando, creando storie e piccole opere d'arte, scoprendo se stessi e gli altri, il tutto all'aperto e prima di tutto con i sensi, in ascolto!

STRUMENTI

- escursioni, giochi e attività all'aria aperta
- attività creative con l'acquerello e la cera d'api per leggere e conoscere la natura con particolare attenzione al mondo dei fiori e delle piante, ma anche a tutti gli animali che vivono nelle Alpi Apuane
- storytelling
- vita di gruppo con giochi e attività cooperative come la creazione di rituali condivisi
- autogestione della vita in comune, minimamente, ma significativamente. Condivisione degli tempo e degli spazi del vivere e dell'abitare. Si attua l'autogestione delle attività comuni della vita quotidiana.



DOVE

I ragazzi saranno ospiti del Rifugio Del Freo di Mosceta: situato in un'ampia valle circondata da boschi di conifere, sorgenti e torbiere e da lì si gode del panorama di due cime di tutto rispetto, la Pania "Regina delle Apuane" e il Corchia, la "Montagna Vuota".

Il Rifugio Del Freo è una struttura ricettiva del CAI di Viareggio e si trova in località Foce di Mosceta a 1180 m di altitudine. Si può arrivare al rifugio solo a piedi attraverso una rete di sentieri CAI (da Levigliani, Pruno, Passo Croce da 1h a 2h di cammino). Il rifugio è gestito da Stefano ormai da 17 anni. Si alimenta attraverso un gruppo elettrogeno, ci sono 48 posti letto distribuiti in camerate con letti a castello, i bagni sono in comune ed è offerto il servizio ristorante e bar.

RECAPITI del Rifugio Telefono fisso 0584/778007, 333 7343419 Stefano.

COME ARRIVARE

Consigliamo di raggiungere il rifugio col sentiero 129 da Passo Croce che richiede un cammino di circa 2 ore con andatura media-tranquilla. Si tratta di un sentiero boscoso con alcuni saliscendi. Dislivello complessivo in salita +250m; in discesa -200m. La partenza del sentiero si raggiunge percorrendo la provinciale da Seravezza in direzione di Castelnuovo Garfagnana. Superato il paese di Terrinca prendere la prima strada a destra in salita e percorrerla per circa 6 km fino a Passo Croce. Proseguire in auto sulla sterrata fin dove è possibile. Parcheggiare e seguire a piedi in salita il segnavia CAI 129 in direzione Rifugio Del Freo-Mosceta (in direzione opposta si scende a Campanice-Ponte Merletti).

INIZIO

L'appuntamento è al Rifugio domenica 3 Luglio alle ore 14.

FINE

Il campo termina sabato 9 Luglio entro le ore 11 dopo di che i ragazzi vengono riaffidati ai genitori.

Per chi prosegue il soggiorno nella settimana successiva

I genitori che vengono a trovare i figli nel fine settimana sono benvenuti (per prenotare chiamare il rifugio). Se non fosse possibile, avvertire al campo e i ragazzi rimangono affidati agli educatori/trici o ai gestori del rifugio fino all'inizio del campo successivo.

COSA PORTARE

- Sacco a pelo o lenzuola e federa del cuscino
- Zainetto per escursione con cinghia ventrale
- Scarponi da montagna già utilizzati (attenti alle soles usurate che si staccano facilmente)
- 1 asciugamano grande e 1 medio
- Biancheria intima magliette, calzini, ecc in quantità sufficiente ma non esagerata (possono bastare 2 capi)
- 2 paia di pantaloni lunghi
- 2 paia di pantaloncini corti
- 1 maglione pesante per eventuale freddo della sera
- 2 maglie a maniche lunghe e 2 t-shirt
- K way o mantella o giacca a vento che non sia imbottita per eventuale pioggia
- Cappellino
- Occhiali da sole e crema protettiva solare per i bambini più sensibili
- Borraccia
- Tovagliolo, tovaglietta di stoffa e contenitore per i pasti
- Busta per l'igiene personale con spazzolino e dentifricio, prodotti per l'igiene personale biologici e biodegradabili al 100%
- Un paio di scarpe più leggere
- Ciabatte di plastica
- Torcia a led, meglio a ricarica manuale (se no, con pile di ricambio), se possibile frontale
- Almeno un contenitore di plastica chiudibile e sacchetto di stoffa per il pranzo al sacco
- Pigiama
- Due sacchetti impermeabili
- Eventuali medicinali necessari che il bambino sia capace di assumere in autonomia

Ogni oggetto in più, significa più peso da portare.

IL RIFUGIO FORNISCE: coperte e cuscini, asciugacapelli

COSA LASCIARE A CASA

Vi invitiamo a lasciare a casa gli apparecchi elettrici (tipo asciugacapelli), quelli elettronici per ascoltare musica, comunicare, condividere, giocare e i telefoni mobili perché secondo noi non sono necessari per vivere la vita del rifugio e all'aria aperta, anzi possono interferire con la ricerca di vicinanza con la Natura, con l'esperienza di emozioni da cui lasciarsi attraversare e da vivere a lungo prima di comunicarle. E, poi, abbiamo sperimentato che, dopo essere stati in Natura, si possono comunicare agli amici emozioni, idee, eventi trascorsi e vissuti senza la distrazione del resoconto immediato. Perché anche noi abbiamo lo smartphone, ma ne sperimentiamo volentieri l'uso non istantaneo.

COMUNICAZIONI CON I PROPRI FIGLI

Sarà possibile telefonare al Rifugio **nei giorni di LUNEDI e GIOVEDI** la sera dalle 20.00 alle 21.00 al numero **0584 778007**

In caso sia necessario parlare con le educatrici si può telefonare al Rifugio in qualsiasi momento ai seguenti numeri 0584/778007, cell. 333 7343419 Stefano.

COSTO

€ 330 che comprende: operatori, attività e pensione completa dalla merenda del 1° giorno alla colazione del 7° giorno con pernottamento in camerate con letti a castello dotati di materassi, cuscini e coperte, acqua calda per la doccia. Non comprende: lenzuola, federa per il cuscino, asciugamani, eventuale accompagnamento al/dal Rifugio.

Sconto 10% per la 2° quota

Sconto 20% per la 3° quota

Sconto 25% per la 4° quota

Sconto del 20% per chi si iscrive prima del 30 aprile(cumulabile con sconto quote successive)!!

La quota associativa è pari a 15 euro: è annuale, comprende la copertura assicurativa e consente di partecipare alle attività e alla vita associativa.

Grazie

Serena Barone

Sono Serena, una nomade che ama cercare i luoghi della terra dove regna il canto e la bellezza della Natura. Per raccontarla, uso il gioco, il racconto, il suono, le mani, l'Arte, il silenzio e tutto ciò che la Natura ci regala. La Vita mi ha portato a incontrare sulla mia strada tanti bambini e ragazzi con i quali ho giocato, raccontato, suonato, costruito, dipinto, ascoltato e ringraziato. Ora continuo a camminare...

Federica Ottanelli

Mi piace andare e stare, a piedi e in tenda. Mi piace camminare, esplorare, giocare, scoprire, fermarmi. Mi attraggono la natura selvaggia, l'alba dell'umanità, lo yoga, le storie raccontate e scritte, anche senza parole, il lavoro in gruppi ed équipe. Quando mi è stato possibile ho realizzato viaggi a piedi, un po' qua e un po' là, una volta ho vissuto 45 giorni in tenda in montagna lavandomi nei torrenti e cucinando col fuoco. Ai vostri genitori dite anche che sono una Guida Ambientale e del Parco delle Alpi Apuane, che ho gestito in passato il Rifugio Del Freo con Francesca, mia sorella, che vivo a Vicopisano (PI) che sono diplomata Operatrice familiare per l'infanzia e che ho un figlio, Samuele, di 13 anni! Sono nata nel 1969.