

PROGRAMMA per SOGGIORNO
Parco regionale delle Alpi Apuane

"Tracce di natura"

età 8-12

21 GIUGNO - 28 GIUGNO 2026

presso Ostello Pania Forata a Pruno

con Guida Parco Silvia Malquori e guida ambientale escursionistica Micaela

Luna Francesconi

PRESENTAZIONE DELLA STRUTTURA E DEI LUOGHI

Ostello Pania Forata via del teatro 205- a Pruno di Stazzema (LU) tel 333 6725870 www.paniaforatahostel.it LA STRUTTURA è "ESERCIZIO CONSIGLIATO DAL PARCO" L'Ostello "PANIA FORATA" è situato nel cuore del Parco delle Alpi Apuane, circondato dalle montagne nel borgo di Pruno di Stazzema (LU). Il paese mantiene un impianto medioevale, particolarmente evidente nell'arroccamento centrale a torre. Questo paese è caratterizzato dalla particolarità del Solstizio d'Estate quando il sole al suo nascere trafigge il Monte Forato. Partendo da questo incantevole luogo è possibile effettuare escursioni immersi nel verde delle Apuane fino a visitare gli alpeggi delle Caselle, Pereta, Rocchetta, Ranocchiaia che testimoniano delle passate attività di pastorizia. Spingendosi più in alto si giunge alla foce di Mosceta e da qui alla Pania della Croce ed al Corchia. L'Ostello Pania Forata è raggiungibile a piedi dal parcheggio principale del paese di Pruno in soli cinque minuti ed è dotato di 24 posti letto a castello in camere da sei persone, di cucina professionale, sala da pranzo e spazio gioco-relax. L'Ostello è centro di educazione alla sostenibilità, impegnato nel diffondere pratiche a minor impatto ambientale: attenta raccolta differenziata, esclusione di usa e getta e di acqua in plastica, energia da fonti rinnovabili, saponi biodegradabili, materie prime da produttori locali, commercio equo e solidale, produzione biologica, utilizzo di carta riciclata, lampadine a risparmio energetico, diffusori di acqua ai rubinetti, riduzione imballaggi e materiali plastici.

ESPERIENZE PREGRESSE

La struttura organizza campi estivi residenziali; ospita regolarmente gruppi scolastici e gruppi di giovani. E' stata rinnovata la gestione affidata a Silvia Malquori e Alessandro Galeffi, guide del Parco che dal 2008 organizzano soggiorni estivi per bambini e ragazzi. Nell'ambito di passati soggiorni estivi del Parco, sono stati realizzati un giardino delle farfalle, un percorso dei folletti, un

orto delle aromatiche, nidi per uccellini, manufatti in terracotta. Dal 2019 ospita il Campo della Pace.

GUIDE ED ESPERTI

La struttura ha ospitato dal 2008 i soggiorni estivi del Parco e numerosi altri gruppi di ragazzi; Silvia Malquori: guida Parco con lunga esperienza nel settore educativo; Galeffi Alessandro: guida Parco con lunga esperienza nel settore educativo; Micaela Luna Francesconi: educatrice professionale e guida ambientale escursionistica con lunga esperienza nella conduzione di attività con bambini e campi estivi residenziali.

MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Entriamo nel bosco per conoscere gli abitanti: animali selvatici e alberi spontanei. Uccelli, insetti, anfibi, rettili, mammiferi, roditori, molluschi: quali sono le loro caratteristiche e come utilizzano le risorse del bosco; dove si posizionano e in quali stagioni ci vivono; come possiamo riconoscere la loro presenza. Gli animali lasciano segni visibili della loro presenza e del loro passaggio. In questo modo possiamo scoprire i frequentatori del bosco anche se non li vediamo direttamente e a distanza di tempo dal loro utilizzo. Sono diverse le tracce che si trovano in natura: resti di cibo, deiezioni, impronte, tane e nidi, scortecciamenti, segni di scavo, latrine, abbeveratoi, uova, penne e piume, aculei, borre, cambio pelle. Ogni animale ha le sue abitudini! Tra gli animali che incontriamo più facilmente nei boschi ci sono gli uccelli, che si sentono protetti dalle chiome e dalla possibilità di volare. Difficili a vedere, ma facili da udire. Impariamo ad ascoltare e riconoscerne i canti! Vediamo la differenza tra le principali impronte degli animali che abitano il nostro bosco e andiamo alla ricerca di segni visibili sul terreno per provare a riconoscerli. Giochiamo a trovare le giuste coppie (ad ogni animale andrà abbinata la descrizione esatta) e posizioniamo ogni animale alla giusta altezza dell'albero: picchio, gufo, formica, volpe, cinghiale, scoiattolo, ghio, istrice, lombrico, talpa etc. Giochiamo agli insiemi: ogni bimbo sarà un animale o una traccia e dovranno riconoscersi e raggrupparsi per trovare la loro giusta collocazione nel bosco. Scopriremo anche un mondo di esseri vegetali che ci fanno ombra, ci circondano, rilassano la vista col loro verde fogliame, riempiono di colori il paesaggio autunnale, e che forse non abbiamo mai osservato con attenzione . Ogni albero ha un nome proprio, quasi come noi, e caratteristiche uniche, che gli uomini hanno scoperto e utilizzato fin dalla preistoria. Osserviamo la differenza tra le varie forme delle foglie: giochiamo a riconoscere a chi appartiene una foglia tramite delle facili chiavi dicotomiche e a trovare le giuste coppie. Infine impariamo a riconoscere un albero da vicino.... ma senza la vista! Staremo ad osservare anche gli insetti e scopriremo la loro presenza e

importanza strategica nel bosco e nell'ecosistema. Così impareremo che ci sono tante altre forme di vita, da trattare con rispetto e con cura così come ognuno di noi.

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

1° GIORNO DOMENICA Mattina: ritrovo alle ore 10,30 presso la piazza del paese di Pruno di Stazzema. Salutiamo i genitori e posati i bagagli in struttura partiamo subito per una passeggiata nei dintorni del paese e giochi nel bosco per iniziare a conoscerci. Laboratorio creativo per costruire il nostro taccuino dell'esploratore. Sera: cena presso l'ostello e giochi in paese prima di andare a dormire.

2° GIORNO LLNEDÌ colazione presso l'ostello e partenza per l'escursione che ci porterà alla località Le Caselle, dove andremo alla scoperta del mondo degli insetti e del loro piccolo ma importante mondo. Una volta rientrati, ci attenderà il laboratorio per costruire la nostra casetta per gli insetti da portare a casa. Sera: cena presso l'ostello e passeggiata notturna alla scoperta degli animali della notte.

3° GIORNO MARTEDÌ Dopo una ricca colazione, partenza per una nuova avventura dedicata all'acqua. Un viaggio alla scoperta dell'importanza delle fresche fonti di montagna, delle forme di vita legate al torrente, delle tracce degli animali che vi si abbeverano. La nostra esplorazione si concluderà con un bel bagno nel torrente per rinfrescarci. Al nostro rientro, per ricordare al meglio questa giornata da giovani avventurieri, riporteremo sul nostro taccuino le impronte degli animali del bosco. Sera: cena presso l'ostello e racconti di storie e leggende prima di andare a dormire.

4° GIORNO MERCOLEDÌ Esploriamo il territorio attorno a noi con gli occhi di un abitante del bosco. Con una semplice passeggiata nel bosco, scopriremo tracce e ascolteremo il canto degli uccellini. "Caccia all'indizio": giochiamo a chi trova più segni di presenza di animali. Attenzione ad altri indizi presenti lungo il Sentiero dei folletti! Studiamo i segni raccolti e le principali caratteristiche che ci fanno riconoscere gli abitanti del bosco. E dopo una giornata selvatica... tutti a fare il bucato alle pozze! Gli antichi lavatoi sono delle pozze di acqua gelida dove inevitabilmente finiremo per bagnarci. Dopocena di giochi in piazza se avremo ancora abbastanza energie prima che ci si chiudano gli occhi.

5° GIORNO GIOVEDÌ Una giornata dedicata alle creature vegetali. Partiamo dal distinguere i tipi di foglie che possiamo incontrare e che riporteremo sul nostro taccuino per farne tesoro. Nel bosco giocheremo con le chiavi dicotomiche per indovinare il nome dell'albero attraverso la sua foglia. Come si adattano le piante alla luce: forme e disegni vegetali. Muniti di fogli e colori ci

dedicheremo a giochi artistici nel bosco. Laboratorio di fotografia: foto-grafia, scrivere con la luce. Realizzeremo delle stampe di foglie o fiori utilizzando la tecnica della cianotipia. Visita al bosco al buio per sentire i curiosi versi degli animali notturni e per seguire le sagome dei ghiri sui rami.

6° GIORNO VENERDÌ Dopo una bella colazione ci aspetta una visita attiva del paese con gioco per scoprire particolari quasi invisibili. Faremo quindi due passi per il bosco di castagni attorno al paese, scoprendo il castagneto e la trasformazione in farina dei dolci frutti. Nel pomeriggio saremo impegnati tra giochi a quiz e con l'acqua nel paese vicino, Volegno. Andiamo alla scoperta del Muglione, la grotta rumorosa! Cena finale con i nostri nuovi amici. Ci rimane solo che guardare le stelle sopra di noi, prima di chiudere gli occhi su questa ultima notte della nostra meravigliosa avventura, augurandoci sogni d'oro!

7° GIORNO SABATO Riordinato il nostro campo base e chiuse le nostre valigie, saremo pronti per una ultima esplorazione questa volta interiore. Prima del pranzo e dei saluti, ci raggrupperemo all'ombra di un grande albero per scambiarci impressioni e sensazioni di questi giorni trascorsi insieme. Cosa ci porteremo con noi di questi giorni vissuti assieme, quale attività ci ha entusiasmato maggiormente o abbiamo trovato difficoltà? Per salutarci pranzeremo presso la locanda Poveromo a Pruno e i genitori che vorranno condividere con noi il pranzo saranno i benvenuti.

Il gruppo sarà seguito da 2 guide ambientali, specializzate in educazione ambientale con esperienza nella conduzione dei soggiorni estivi nel Parco delle Alpi Apuane. Durante tutti i giorni, le escursioni si alterneranno ad attività, giochi e laboratori creativi. Al fine di assicurare una migliore esperienza in sicurezza, le attività asseconderanno le variabili del tempo (vento, pioggia, temporale, eccessivo caldo)

Menù: sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali, locali, biologici, freschi e di stagione. La cucina della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette. Il menù è studiato per assicurare un giusto apporto sia in quantità che in qualità degli alimenti. I ragazzi saranno invitati a provare sapori diversi, senza costrizioni, ma con prove di degustazioni e coinvolgendoli nell'allestimento stesso del cibo. Eventuali intolleranze e allergie possono essere trattate con la dovuta cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane). I bambini saranno sensibilizzati a non sprecare acqua, risorsa preziosa delle Apuane, ed in genere a valorizzare l'acqua come bene di tutti da salvaguardare. L'acqua dei pasti sarà servita nelle brocche. Le stoviglie utilizzate nella struttura

sono riutilizzabili e si effettua la raccolta differenziata. Sarà privilegiata la scelta di ingredienti naturali, locali, biologici, freschi e di stagione. La cucina della struttura assicura la genuinità e privilegia la tradizione nella scelta delle ricette. Il menù è studiato per assicurare un giusto apporto sia in quantità che in qualità degli alimenti. I ragazzi saranno incuriositi a provare sapori diversi. Eventuali intolleranze e allergie possono essere trattate con la dovuta cura, così come esigenze alimentari diverse e scelte alternative (vegetariane, vegane, musulmane).

Colazione: Latte caldo e freddo, tè, cacao, orzo, succo, miele, burro, marmellata, pane, fiocchi di cereali, riso soffiato, yogurt
Merenda: frutta fresca, pane e olio, pane e pomodoro, biscotti artigianali *Pranzo al sacco: 2 panini - frutta - pezzo di dolce - frutta secca; oltre a panini sarà costituito da pasti cucinati e trasportati da contenitori individuali, da ingredienti con cui potremo allestire facilmente un pic-nic sul posto e che potremo facilmente trasportare.