

"AL RITMO DELLE APUANE"

30 GIUGNO - 6 LUGLIO 2024

8-11 ANNI

PRESENTAZIONE DELLA STRUTTURA E DEI LUOGHI

Ostello Pania Forata
via del teatro 205-
a Pruno di Stazzema (LU)
tel 333 6725870
www.paniaforatahostel.it
facebook: Pania forata hostel

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 urbano nettamente 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 anche un centro di educazione alla sostenibilità, attento ad adottare e diffondere accorgimenti e pratiche per diminuire l'impatto ambientale: minuziosa raccolta differenziata, produzione di compost, orti in cassetta per l'autoproduzione, esclusione di usa e getta e di acqua in bottiglia, energia da fonti rinnovabili, saponi biodegradabili, materie prime da produttori locali, commercio equo e solidale, produzione biologica, lampadine a risparmio energetico, diffusori di acqua ai rubinetti.

ESPERIENZE PREGRESSE

La struttura ha ospitato dal 2008 i soggiorni estivi del Parco e numerosi altri gruppi di ragazzi; 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.

GUIDE ED ESPERTI

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.

Chiara Sale e Gabriele Bertozzi: musicisti, insegnanti di batteria presso la scuola di musica "Free Your Sound" e musicoterapeuti.

MOTIVAZIONI E OBIETTIVI EDUCATIVI

Natura e musica

Esploriamo l'ambiente, le piante, le pietre e noi stessi dal punto di vista....sonoro! Il senso del ritmo è il primo che percepiamo fin da piccolissimi, che riconosciamo, ripetiamo. Pronti per iniziare la nostra avventura nel mondo del suono?!

Esperti percussionisti ci accompagneranno in questo avvincente viaggio nel ritmo, sicuri che i bambini saranno bravissimi a lasciarsi coinvolgere ed appassionare.

Potremo approfondire la conoscenza della natura, partendo dall'osservarne i suoni. Ogni materiale naturale produce un suono diverso. La natura è fatta di movimenti ritmici ed armonici. Basti pensare ai canti degli uccelli, al fischio del vento, ai rumori del bosco di notte, al ticchettio della pioggia, al soffice depositarsi della neve, alla fragorosa energia della cascata, allo scorrere del fiume. Le nostre escursioni saranno dedicate a seguire il rumore dell'acqua e della cascata; ci concentreremo in particolare sul riconoscimento del canto di alcuni degli uccelli più comuni e facili da distinguere: picchio verde, picchio rosso maggiore, usignolo, cinciallegra, allocco, succiacapre, pettirosso, ghiandaia, civetta. Alcuni di questi uccelli hanno nomi onomatopeici, che ripetono il loro canto: il cuculo, il luì, l'upupa. Infine scopriremo che ci sono anche luoghi con nomi onomatopeici: il Muglione per esempio, la grotta che mugola.

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

DOMENICA

Arrivo partecipanti e accoglienza nel giardino della struttura.

Visita esplorativa del paese con gioco per scoprire particolari nascosti.

Sistemazione nella struttura e indicazioni utili per l'uso delle risorse acqua, luce, raccolta differenziata dei rifiuti. Preparazione del taccuino del naturalista-musicista.

Presentazione della settimana e delle aspettative dei partecipanti.

Breve escursione al fresco per scoprire l'ambiente attorno al paese.

Giochi in piazzetta dell'Aia. Storie della buonanotte.

LUNEDÌ

Facciamo conoscenza con i musicisti che ci accompagneranno in questa settimana alla scoperta del ritmo. Presentazione della loro attività e scelta del laboratorio che faremo insieme.

Il pomeriggio andremo nel bosco per cercare materiale sonoro utile al nostro laboratorio e per trovare il suono dell'acqua con cui rinfrescarci.

Dopo cena proviamo a metterci in ascolto dei versi degli uccelli e animali notturni.

MARTEDÌ

Iniziamo il laboratorio con Chiara e Gabriele.

Al pomeriggio faremo due passi per il bosco di castagni attorno al paese, scoprendo il castagneto e la trasformazione della farina dell'albero del pane.

Per merenda ci aspetta qualcosa di molto fresco e dissetante.

Ora ci possiamo dedicare a prendere nota sui nostri taccuini delle impressioni e delle nuove

conoscenze appena fatte.

Giochi serali per rilassarci prima di dormire.

MERCOLEDÌ

La prima parte della giornata sarà dedicata alla musica con i nostri esperti batteristi con cui ci addentreremo nell'esplorazione di ritmo e suono.

Nella seconda parte invece raggiungeremo il fiume per un freschissimo picnic e ci fermeremo il pomeriggio al Palazzo della Cultura di Cardoso per partecipare ad un laboratorio di lettura coi bambini locali. Prima del rientro, una bella merenda!

Infine saremo contenti di fare il bucato ai lavatoi, perché 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.

GIOVEDÌ

Escursione alla scoperta degli alpeggi*.

Picnic sui prati e giochi di gruppo fino al pomeriggio.

Merenda a sorpresa, organizzata per noi da Roberta e Massimo a Cima alle Selve.

Una bella doccia e cena per terminare alla grande la giornata.

VENERDÌ

Completiamo il laboratorio musicale.

Un pomeriggio di giochi con l'acqua e coi bambini del paese di 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!

SABATO

Sistemazione bagagli; scambi di impressioni; possibile esibizione a sorpresa; pranzo aperto alle famiglie

*In caso di maltempo le escursioni di una giornata intera saranno spostate.

Esempio di menù per soggiorno estivo del Parco presso ostello PANIA FORATA

Domenica

Pranzo: pasta fredda con pomodori, olive, origano

Cena: pasta al tonno, polpette con patate, crostata.

Lunedì

Pranzo: pasta con sugo di zucchine; frittata con patate ed insalata.

Cena: fettine di polenta e salsicce, verdure al forno, crema di vaniglia

Martedì

Pranzo al sacco*

Cena: pasta al pomodoro, pizza, budino al cioccolato.

Mercoledì

Pranzo al sacco*

Cena: pasta al pesto, torte salate, torta al limone.

Giovedì

Pranzo: insalata di farro, macedonia

Cena: risotto all'ortica, uova al pomodoro, torta di mele

Venerdì

Pranzo al sacco*

Cena: zuppa del mugnaio, pollo e fagiolini, crostata

Sabato

Pranzo presso Locanda Il Poveromo di Pruno con menù degustazione di ricette tipiche.

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.

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 ragazzi 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.