



## Programma della giornata della foresta Monte Limbara Nord località "Vallicciola" (Tempio Pausania)

15 maggio 2016

**Laboratorio di Educazione Ambientale "Noccioli e alberi .. aspettando i ...venti.. isole che parlano.. ai bambini" destinati a bambini e bambine.**

*A cura della Associazione Sarditudine in Palau*

**Destinatari:** bambini da 4-12 anni

**Partecipanti:** 15 MAX per laboratorio su prenotazione

**Costo:** € 8,00 pp

**Grado di difficoltà:** basso, richiesta la presenza di un adulto.

**Orari:** dalle 10:00 alle 12:00, un turno a.m. della durata di circa 2 h

**Abbigliamento:** comodo

**Descrizione attività:** attività di gioco informazione sui temi dell'ambiente, del territorio dell'uso sostenibile, prima fase di gioco dove si dà spazio alla scoperta e esplorazione polisensoriale degli elementi naturali e una seconda fase di attività manuale creativa con la realizzazione di piccoli semenzai.

### **Nordic Walking "L'arte del camminare bene ... e vivere il territorio"**

*A cura della Scuola del Cammino unico centro di formazione per la Sardegna per il Nordic walking e fitwalking referente regionale Msp/Nordic walking Accademy*

**Destinatari:** dagli 8/10 anni in su

**Grado di difficoltà:** facile

**Partecipanti:** 10/15 max per escursione su prenotazione

**Costo:** € 5,00 pp

**Orari:** dalle 10:00 alle 11:00 un turno a.m. della durata di 1 h circa

**Orari:** dalle 14:30 alle 15:30 un turno p.m. della durata di 1 h circa

**Abbigliamento consigliato:** sportivo o da montagna

**Descrizione:** disciplina sportiva, che dà al cammino una dimensione di vera e propria attività di fitness, fruibile all'aria aperta e godendo, nel frattempo delle bellezze del territorio. Briefing/teorico/pratici e tecnici per tutti. Utilizzo dei bastoncini specifici forniti dalla associazione dietro presentazione di un documento di identità

## **Fitwalking “L’arte del camminare bene ..... e vivere il territorio”**

A cura della **Scuola del Cammino** unico centro di formazione per la Sardegna per il fitwalking

**Destinatari:** dagli 8/10 anni in sù

**Partecipanti:** 25 max per escursione su prenotazione;

**Costo:** € 5,00 pp

**Grado di difficoltà:** basso

**Orari:** dalle 11:30 alle 12:30 un turno a.m. della durata di 1 h circa

**Orari:** dalle 16:00 alle 17:00 un turno p.m. della durata di 1 h circa

**Abbigliamento consigliato:** sportivo con scarpe da running

**Descrizione:** disciplina sportiva, che dà al cammino una dimensione di vera e propria attività di fitness, fruibile all'aria aperta e godendo, nel frattempo delle bellezze del territorio. Briefing/teorico/pratici e tecnici per tutti

## **Camminata per i bambini e le famiglie**

A cura della Associazione **Tutt’a Pediti in Aggius**

**Destinatari:** famiglie con bambini a partire dagli 8 anni

**Partecipanti:** 30 MAX per attività su prenotazione

**Costo:** € 10,00 adulti - € 5,00 bambini

**Grado di difficoltà:** turista

**Orari:** dalle 10:00 alle 13:00 un turno a.m. della durata di circa 3 h circa

**Orari:** dalle 14:30 alle 17:00 un turno p.m. della durata di circa 2,5 - 3 h circa

**Abbigliamento:** comodo, scarpe da trekking, abbigliamento adatto in caso di pioggia, zaino, cappellino.

**Consigli:** portare acqua, frutta, pranzo al sacco, snack energetico

**Descrizione attività:** camminata trekking ad anello, partenza e rientro a Vallicciola, leggere pendenze facilmente superabili.

## **Avvicinamento all’orienteeing per trascorrere una sana giornata all’aria aperta**

a cura della **FISO Federazione Italiana Sport orienteeing**

**Destinatari:** tutte le età, famiglie, bambini, adulti

**Partecipanti:** 15 per volta per escursione prova pratica

**Costo:** € 3,00 tessera assicurativa

**Grado di difficoltà:** basso

**Orari:** 10:00/10:45 - 11:00/11:45 – 12:00/12:45 tre turni a.m. della durata di 30/45’ minuti circa

**Orari:** 14:00/14:45 – 15:00/15:45 due turni p.m. della durata di 30’/ 45’ minuti circa

**Abbigliamento:** Comodo, sportivo

## Laboratorio del gusto.... degustazione dei mieli prodotti dall'Agencia Forestas e cenni di apicoltura

A cura dell'Agencia **Laore Sardegna**

**Destinatari:** adulti

**Partecipanti:** 20 MAX fino ad esaurimento dei posti

**Costo:** gratuito

**Orari:** dalle 10:30 alle 11:15 circa, un turno a.m. della durata di 30/45 minuti circa

**Orari:** dalle 15:30 alle 16:15 circa, un turno p.m. della durata di 30/45 minuti circa

**Descrizione:** attività di assaggio dei mieli prodotti dall'Ente Foreste della Sardegna con apposito kit individuale fornito dall'organizzazione, descrizione organolettica dei mieli, differenze, cenni di apicoltura.

## Attività di sensibilizzazione sui rapaci

A cura della **ASD Occhi di Falco**

**Destinatari:** tutte le età

**Partecipanti:** 10/15 MAX per laboratorio

**Costo :** gratuito

**Grado di difficoltà:** facile

**Orari:** dalle 12:00 alle 13:00, un turno a.m. della durata di 1 h circa

**Orari:** dalle 16:00 alle 17:00, un turno a.m. della durata di 1 h circa

**Descrizione:** i bambini potranno osservare da vicino alcuni rapaci e comprenderne la loro importanza all'interno dell'ecosistema.

## Ore 17,00 termine giornata

### A disposizione:

☒ *Segreteria informativa*

☒ *Primo soccorso*

**Non è prevista la somministrazione di pasti da parte dell'organizzazione, dunque, pranzo al sacco, è disponibile anche un'area attrezzata con panche e tavoli!**

**Ed una volta finito il pranzo, porta via i rifiuti con te!**

**Per chi fosse interessato, nell'area adiacente è presente un bar e punto ristoro per la somministrazione di panini e bevande mentre nelle vicinanze dell'area della manifestazione sono presenti albergo, agriturismi e ristoranti.**

## Altre iniziative

Durante la giornata sarà visitabile il gazebo istituzionale del Corpo Forestale di Vigilanza Ambientale.

Per informazioni ed iscrizioni scrivete a [noilaforesta@enteforestesardegna.it](mailto:noilaforesta@enteforestesardegna.it) o telefonate al numero

**070.2799275 – 070.27.99.247**