



**ShareWood APS**

Via Zuane 6, 37010 Rivoli V.se (VR)

c.f. 93273190236

[www.associazionesharewood.org](http://www.associazionesharewood.org)

## **ATTIVITÀ IN MALGA VALFREDDA 2023**

### **L'Associazione**

Per garantire la continuità del servizio con gli anni passati, gli operatori e le operatrici della Malga hanno costituito una Associazione, ShareWood APS, che ha come obiettivi quello di continuare ad offrire a bambini e ragazzi la possibilità di vivere quest'avventura unica e quello di proporre nuove occasioni educative e ricreative a loro dedicate, in particolare a contatto con la natura, mettendo a frutto le competenze maturate negli anni dai propri operatori e la collaborazione con le famiglie.

### **Il senso delle attività in Malga Valfredda**

Le settimane in Malga Valfredda sono un'esperienza, oltre che divertente e ricreativa, anche fortemente educativa.

I ragazzi e le ragazze sperimenteranno l'autogestione: saranno loro a dover condurre al meglio gli spazi della Malga riordinando, pulendo, apparecchiando, rifacendo i letti, e così via; l'unica attività riservata agli adulti è la cucina, per ovvi motivi di sicurezza. Inoltre, è fondamentale imparare a rispettarsi e a vivere in gruppo, sviluppando capacità di tipo relazionale e di lavoro di squadra. Le attività sono pensate per sviluppare la socialità e i valori della vita in comune.

Oltre a questo, centrale è anche il rapporto con la natura: si cercherà di valorizzare l'ambiente in cui ci si trova, e di favorire la presa di coscienza dell'importanza dell'ecosistema.

L'alternanza di attività organizzate e di spazi di "tempo libero" in cui i/le ragazzi/e possono autogestirsi (sempre sotto la vigilante sorveglianza degli/le operatori/trici, naturalmente!) è funzionale a questa crescita che vorremmo, nel nostro piccolo, provare a supportare,

aiutando a sviluppare le autonomie assieme alla socialità.

Gli operatori e le operatrici sono, salvo gruppi ridotti, in tre, garantendo un rapporto di uno a quattro con i minori. La programmazione prevede che ci sia sempre, tra i tre, almeno un uomo e una donna per venire incontro ad ogni esigenza. Tutti gli operatori e le operatrici sono naturalmente maggiorenni, selezionati, viene fatta una apposita formazione e il/la responsabile della settimana deve avere sempre qualche anno di esperienza in Malga Valfredda.



## La struttura di Malga Valfredda e come arrivarci

Le attività si svolgeranno in una piccola ex-casara, completamente ristrutturata, situata sul Monte Baldo a 1.300mslm circa, in loc. Valfredda, data in gestione al CAI di Caprino Veronese – Gruppo Escursionistico Montebaldino dal Comune di Caprino V.se, adattata allo svolgimento delle attività con i minori. La malga è composta da tre camere da letto, un bagno, un soggiorno con caminetto e angolo cottura. Il totale delle persone che la malga può ospitare è sedici.



Per arrivare: *da Caprino V.se, prendere per Spiazzi; a Spiazzi, prima della salita che conduce in piazza, prendere a sinistra la strada Graziani (indicazioni per "Sacrarario del Baldo" – "Malga Ime"); dopo circa 3km, poco oltre loc. Pravazzar, girare a sinistra per "Agriturismo Malga Ime"; oltrepassato l'agriturismo, seguire la strada e all'altezza del 4° tornante, in vista di Malga Valfredda Crocetta, si trova il parcheggio.* La Malga è nella vallata, a qualche centinaio di metri, sopra una collinetta.

Coordinate GPS: 45°40'02.9"N - 10°49'30.7"E

## Cosa portare e cosa NON portare per la settimana in Malga Valfredda

Le cose necessarie da portare sono:

- maglie e magliette, in numero adeguato;
- non scordate anche indumenti pesanti (felpe, maglioncini, giacca...) - in Valfredda le temperature sono mediamente 6 o 7 gradi più basse rispetto a valle;
- spolverino o comunque giacca impermeabile con cappuccio;
- alcune paia di pantaloni lunghi (non pantaloncini corti per il rischio zecche...);
- scarponcini alti per camminare in montagna o scarpe da ginnastica comode, comunque dotate di buona suola e possibilmente alla caviglia, e almeno tre paia di calzini alti;
- secondo paio di scarpe più comode per stare attorno alla malga, ma comunque adatte alla montagna;
- ciabatte per l'interno, evitando assolutamente le infradito;
- effetti personali per lavarsi e per le docce e asciugamani;
- asciugacapelli per chi avesse i capelli lunghi;
- biancheria per il cambio quotidiano;
- **lenzuolo coprimaterasso, federa per coprire il cuscino, set di lenzuola o sacco lenzuolo o sacco a pelo** per il posto letto individuale (**ATTENZIONE:** coprimaterasso e federa devono essere portati anche se si usano sacco lenzuolo o sacco a pelo; in malga ci sono a disposizione dei ragazzi coperte pesanti che possono essere aggiunte sopra alla biancheria da letto di ciascuno);
- **tovagliolo di stoffa per i pasti;**
- berretto e crema solare;
- **repellente anti zecche;**
- **borraccia o bottiglia di plastica resistente** (per contenere almeno 1 litro di acqua, meglio un litro e mezzo, oppure due bottiglie o borracce più piccole);
- zaino adatto ad una camminata in montagna, comodo sulla schiena;

- torcia elettrica;
  - qualche euro per eventuali acquisti in Rifugio.
  - **asciugacapelli** consigliato per chi avesse i capelli lunghi
- Ricordiamo che i ragazzi non devono portare con sé: cellulare, videogiochi, radio, dispositivi elettronici o cose pensate per una fruizione solitaria, poiché l'esperienza del soggiorno in malga ha fra i suoi obiettivi la socializzazione e l'ascolto della natura. Qualora trovati, questi oggetti saranno presi in custodia dagli adulti e riconsegnati ai genitori il sabato.
- I/le ragazzi/e possono portare con sé, però, libri o macchina fotografica.

## Precauzioni sanitarie

È indispensabile che i genitori comunichino agli operatori eventuali precauzioni alimentari e/o mediche, ed ogni informazione su comportamenti particolari o insoliti (come allergie, problematiche fisiche, farmaci da somministrare, cure in corso, sonnambulismo...).

**Nel caso in cui le eventuali intolleranze comportino molte modifiche al menu proposto, (ad esempio, intolleranza a lattosio o glutine) si prega di contattare l'associazione almeno una decina di giorni prima dell'inizio della settimana. (Ci darà il tempo per organizzarci con la spesa ed eventualmente con l'attrezzatura da cucina; grazie!)**

Gli operatori e le operatrici della Malga non possono somministrare alcun tipo di farmaco ai minori; i minori potranno portare con sé eventuali farmaci che i genitori ritengano utili (cure in corso, antipiretici, pomate per eventuali piccole contusioni, farmaci per mal di testa...) da utilizzare al bisogno o quando necessario, avvertendo di questo gli operatori che potranno controllarne l'uso corretto o ricordarne l'assunzione.



**ATTENZIONE:** quest'anno si sta purtroppo presentando ricco di zecche. Normalmente in luglio/agosto la situazione dovrebbe migliorare, ma date le condizioni climatiche un po' anomale è difficile da prevedere.

**In caso di zecca, gli operatori e le operatrici non possono rimuoverla in autonomia.** I genitori verranno contattati e dovranno provvedere alla rimozione della stessa, in autonomia o presso strutture sanitarie, concordando le modalità con i responsabili della Malga.

**Necessario fornire un apposito repellente personale.** A seconda della situazione, gli operatori potranno adottare delle misure, come evitare alcune zone di gioco, per prevenire possibili punture. Per uscire dall'area della malga saranno richiesti pantaloni lunghi.

La Associazione si è comunque dotata di un medico di riferimento che si è reso disponibile per eventuali consulti o per intervenire, anche in Valfredda, se necessario.

**NB:** naturalmente, i genitori saranno immediatamente informati di qualunque problema, di salute o emotivo, si manifestasse nel corso della settimana per concordare l'intervento. In caso di urgenza (mai successo finora) i minori saranno accompagnati al più vicino pronto soccorso, avendo preventivamente avvertito i genitori che potranno raggiungerli lì.

## Telefonate e comunicazioni

Al fine di rendere più autonomi i ragazzi, durante la settimana questi non potranno essere contattati telefonicamente, ma chiameranno a casa il mercoledì nel pomeriggio tardo (tra le 18 e le 19 indicativamente, cercate di essere reperibili!), come da programma.

Per ogni evenienza gli educatori sono dotati di cellulare, con il quale potranno tempestivamente comunicare qualsiasi problema o essere contattati per urgenze.

È comunque possibile telefonare al numero dell'Associazione (vedere sotto) per avere notizie e/o dare informazioni da riferire ai propri figli.

Non è consentito fare visita ai propri figli durante la settimana, se non avendolo precedentemente concordato con il/la responsabile.

## Orari di arrivo e partenza

I ragazzi dovranno essere accompagnati in malga dai genitori la **domenica pomeriggio dalle ore 16.00** (l'attuale situazione epidemiologica sembra attualmente permettere l'arrivo di tutti i ragazzi insieme; se la normativa lo prevederà, saranno date indicazioni per lo scaglionamento degli arrivi).

Per evitare problemi con la Guardia Forestale preghiamo di non accompagnare i figli in macchina fino alla malga, ma di sostare al parcheggio, in quanto la struttura è situata in una zona protetta, vietata al transito dei veicoli non autorizzati. Inoltre vi chiediamo di chiudere sempre il cancello per evitare la fuga delle mucche.

I vostri ragazzi vi attenderanno il **sabato alle 12 per condividere quanto voi porterete per un pranzare insieme**, per poi tornare tutti a casa.

## Regole della Malga

Al fine di evitare qualche spiacevole malinteso vi elenchiamo le regole più importanti che i vostri figli e le vostre figlie dovranno rispettare:

- non entrare in malga con le scarpe e non scendere mai le scale esterne con le ciabatte;
- mettere le valigie sopra il letto ogni mattina, dopo aver rifatto il letto;
- rispettare i tempi dell'acqua calda per la doccia;
- tenere sempre in ordine le proprie cose e mantenere la pulizia degli spazi;
- rispettare i turni di pulizia e gli orari delle attività (e del sonno...);
- tenere in ordine i giochi e riordinare anche ogni oggetto utilizzato;
- non saltare sul letto e non sbattere le porte;
- non fare le scale di corsa;
- attendere il "buon appetito!" per iniziare a mangiare;
- mangiare tutto quello che si ha nel piatto e non sprecare cibo in nessun modo;
- avvertire sempre dei propri movimenti;
- rispettare tutte le persone, la natura, gli spazi e gli oggetti.

Altre regole potranno essere concordate tra gli animatori e ragazzi qualora se ne vedesse la necessità. La logica di base è che più i ragazzi e le ragazze dimostreranno maturità e responsabilità, più sarà possibile lasciare maggiori libertà rendendo la settimana più piacevole per tutti e tutte!

## Contatti

Numero di riferimento per le comunicazioni attivo 24 ore al giorno per tutta la durata delle attività in Malga Valfredda (sì telefonate e sms, no whatsapp):

**3311865217**

A questo numero rispondono dei responsabili "a valle" costantemente in contatto con gli animatori in Valfredda, con aggiornamenti in tempo reale.

È disponibile anche il numero, specialmente per whatsapp, orario 9.00-19.00 (Sandra):

**3288437794**

È possibile contattarci anche via e-mail all'indirizzo:

[malga@associazionesharewood.org](mailto:malga@associazionesharewood.org)

## MALGA VALFREDDA 2023

### PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ

*In caso di maltempo, non si garantisce che le attività all'aperto non svolte possano essere recuperate. Il programma può subire qualche variazione sulla base del meteo e/o di esigenze organizzative o imprevisti.*

#### • DOMENICA

- **Arrivo in Malga** tra le 16.00 e le 17.00.
- Organizzazione della settimana e conoscenza reciproca.
- Cena e riordino.
- Giochi in compagnia, liberi e organizzati.

#### • LUNEDÌ

- Colazione e riordino.
- **Escursione giornaliera**, con il supporto organizzativo di volontari CAI-GEM, partenza verso le 9.00.
- Pranzo al sacco.
- Rientro dall'escursione nel pomeriggio.
- Giochi all'aperto, liberi o guidati.
- Doccia.
- Cena e riordino.
- Giochi in compagnia, liberi e organizzati.

#### • MARTEDÌ

- Colazione e riordino.
- **Laboratorio creativo con l'argilla o acchiappasogni.**
- Pranzo e riordino.
- Giochi liberi e doccia.
- Cena e riordino.
- Giochi in compagnia, liberi e organizzati.

#### • MERCOLEDÌ

- Colazione e riordino.
- **Attività di arrampicata su roccia**, con guida alpina.
- Pranzo e riordino.
- **Attività di arrampicata sugli alberi**, con guida alpina.
- Giochi liberi e doccia.
- Cena e riordino.
- **Telefonata a casa.**
- Cena e riordino.
- Giochi in compagnia, liberi e organizzati.

- **GIOVEDÌ**

- Colazione e riordino.
- **Attività di bushcraft / vita nel bosco**
- Pranzo e riordino.
- Giochi liberi e doccia.
- Cena e riordino.
- **Escursione notturna** con il supporto organizzativo di volontari CAI-GEM, partenza verso le 21.00.
- Rientro dalla notturna, the e biscotti.

- **VENERDÌ**

- Colazione e riordino.
- Giochi all'aperto, in autonomia o guidati.
- Pranzo e riordino.
- Giochi liberi e doccia.
- Cena e riordino.
- **Serata in compagnia!**

- **SABATO**

- Colazione e riordino.
- **Arrivo dei genitori** alle ore 12 e **pranzo** condividendo quanto **i genitori porteranno.**

## MALGA VALFREDDA 2023

### MENÙ

*Il menù può subire variazioni nell'ordine, ma comunque verranno preparati i piatti qui proposti.*

*Si ricorda che, nel limite del possibile, i minori saranno incoraggiati ad assaggiare TUTTI i piatti presentati e che, una volta che si siano serviti, dovranno cercare di finire quanto nel piatto.*

*Buon appetito!*

**IMPORTANTE.** Si prega di segnalare al/alla responsabile della settimana eventuali ALLERGIE o INTOLLERANZE alimentari all'inizio della settimana, o prima se queste richiedono accorgimenti organizzativi particolari (p.e. in caso di celiachia o intolleranza al lattosio; nell'elenco che segue *i piatti in corsivo sono naturalmente privi di glutine*).

#### • DOMENICA

- Cena: pasta al pomodoro; piatto freddo (affettati e formaggi); *verdura; frutta.*

#### • LUNEDÌ

- Colazione: biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: al sacco con panini (salame, prosciutto, mortadella, formaggio); dolce.
- Merenda: *anguria.*
- Cena: pasta al pesto; *frutta.*

#### • MARTEDÌ

- Colazione: biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: cordon bleu; *verdure cotte e crude;* dolce.
- Merenda: dolce o *frutta.*
- Cena: *scaloppine al limone; verdura; frutta.*

#### • MERCOLEDÌ

- Colazione: biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: pasta con le zucchine; bastoncini di pesce; *verdura mista; frutta.*
- Merenda: *taralli o schiacciatina.*
- Cena: pasta panna e speck; *verdura mista; dolce.*



- **GIOVEDÌ**

- Colazione: biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: *risotto allo zafferano; uova (strapazzate o frittata); verdura; frutta.*
- Merenda: *macedonia.*
- Cena: *polpettone; patate e piselli; dolce.*
- Al rientro dalla notturna: the e biscotti.

- **VENERDÌ**

- Colazione: biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: *pasta al tonno; verdura mista; frutta.*
- Merenda: *yogurt.*
- Cena: *grigliata; verdure; polenta; frutta e dolci.*

- **SABATO**

- Colazione: Biscotti o fette biscottate, *marmellata, crema alla nocciola, latte, caffelatte, thè.*
- Pranzo: *cibi condivisi dai genitori*