



ESPERIENZA “CAMPUS ” ANNO 2007/08

Il progetto Campus presso la struttura “Il Parco del Mulino” è stato avviato nella primavera del 2008 Novembre 2007.

Il progetto è stato sviluppato e reso effettivo, attraverso una esperienza di residenzialità con i ragazzi down al di fuori del contesto familiare, che ha portato a strutturare attività stimolanti legate ai processi di autonomia e socializzazione, trasformando una permanenza di alcuni giorni in un’esperienza indimenticabile.

Dopo un’analisi diretta delle necessità di ogni ragazzo nella vita vissuta all’ interno della zona residence del Parco del Mulino, l’associazione ha potuto migliorare la lista dei servizi ai ragazzi proponendo un programma che prevede il loro coinvolgimento in vari campi quali sport, svago, attività culturali e di sviluppo interpersonale, attraverso un’offerta didattica e formativa sempre nuova e stimolante.

I ANNO DI ATTIVITA’

Nel primo anno di attività il Parco del Mulino ha visto avvicinarsi due realtà a noi oggi ancora molto vicine:

- I ragazzi dell’ Associazione “Trisomia 21” di Firenze,
- I ragazzi dell’ A.I.P.D., sezione di Arezzo.

I primi hanno seguito un corso di vela promosso dalla Lega Navale di Firenze, strutturato in una serie di week end, per un periodo di diversi mesi da marzo a maggio.

Il Parco del Mulino ha organizzato il resto della giornata preparando i pranzi, le cene e le colazioni e proponendo ai ragazzi alcune attività alternative: visita alla città di Livorno e uscite serali in pizzeria e la grande festa di fine attività.

Il progetto dei ragazzi di Arezzo, invece è nato dalla collaborazione diretta con il presidente dell’ Associazione Italiana Persone Down sez. Arezzo, che ci ha richiesto la possibilità di un soggiorno di 5 giorni per i ragazzi (dai 18 anni ai 40) della loro associazione.

L’ Aipd di Arezzo ha seguito un corso di canoa e windsurf con l’ associazione OVOSODO ed ha passato una serata al laghetto di pesca sportiva con l’ associazione sportiva CRUISER MIX: due giornate passate all’ insegna del divertimento all’ aria aperta.

L’ attività è stata coordinata dalle operatrici dell’ associazione di Arezzo che hanno interagito direttamente con lo staff di tutor del Parco del Mulino ottenendo un risultato ottimale.

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

- Il progetto “DCamp” 2009 al Parco del Mulino prevede l'accoglienza di gruppi di ragazzi down presso la struttura residenziale “Il Parco del Mulino”, per periodi di 2/3/5 giorni;

Il centro prevede lo svolgimento di varie attività inside, con l'appoggio e il supporto di tutor che lo staff del “Parco del Mulino” mette a disposizione della struttura, e attività outside con la collaborazione e il coinvolgimento di partner e soggetti esterni .

I PARTNERS

Sempre nel primo anno di attività, il Parco del Mulino ha intrapreso, nel contesto del progetto “campus”, una ricerca di partners che potessero completare la proposta didattico- formativa del soggiorno estivo.

LE ATTIVITÀ

- **Progettazione percorsi didattici con partner accreditati:**
Attività velica (Ass. Strapoggia);

Windsurf e canoa (Scuola Ovosodo Tre ponti)

Camping (Gruppo scout Livorno 3 in allestimento)

Pesca turismo (Ass. La bua)

Il mondo del maneggio (agriturismo erba di campo, loc. Il castellaccio)
- **Sviluppo e consolidamento delle risorse territoriali di zona:**
soggiorni mare in collaborazione con la struttura balneare Bagni Lido;

Escursioni a Livorno e nelle città d'arte Toscane.
- Sviluppo delle attività *inside*, riproponendo anche all' esterno le esperienze effettuate durante l'inverno con i ragazzi di Livorno:ginnastica dolce, prime esperienze di campeggio , corso di fotografia digitale, feste e cene a tema...

LA FIGURA DEL TUTOR/COORDINATORE

Il personale del Parco del Mulino si offre ai gruppi delle Associazione Down d'Italia per **coordinare** tutte le attività durante il periodo di soggiorno.

Per ogni campus il tutor strutturerà con gli educatori programmi mirati, collaborando alla buona riuscita dell' attività e lavorando direttamente con i ragazzi in piena sintonia con le esigenze di ogni progetto educativo.



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Ogni gruppo **dovrà** essere accompagnato da uno o più operatori o educatori (in base al numero) che, conoscendo le varie problematiche di ogni ragazzo, sappiano affrontare le diverse situazioni legate alla permanenza al Parco.



LISTINO PREZZI

Per esigenze organizzative, ad ogni campus il Parco potrà offrire ospitalità ad un numero di ragazzi compreso fra un minimo di 5 e un massimo di 12.

La struttura è dotata di:

4 camere doppie/triple, ciascuna fornita di bagno proprio con aria condizionata

2 camere singole per operatori o educatori, con bagno proprio con aria condizionata

area soggiorno con televisore

grande sala da pranzo e cucina attrezzata.

Saletta per ginnastica

Area giardino con barbecue

Parco interno con giochi vari ping-pong, calcio balilla, calcetto.

grande terrazza solarium.

Per accedere agli stabilimenti balneari abbiamo un percorso pedonale che dal Parco porta al mare di circa 300 metri

Costo a persona al giorno: 40 euro.

Questa formula al giorno è comprensiva della retta di alloggio più la presenza di 1 o 2 tutor del Parco secondo il numero dei ragazzi.

Numero minimo di persone a soggiorno: 5 + 1 educatore

Numero massimo di persone a soggiorno: 12 + 2 educatori

Vitto

Il vitto è a carico di ogni gruppo

Colazione e merenda pomeridiana 5 euro

Pranzo 10 euro

Cena 15 euro

Totale 30 euro al giorno

Pranzo al mare :

3 opzioni - Pranzo al sacco: (panino o primo freddo), insalata mista, frutto e bottiglina acqua

- Pranzo alla self service dello stabilimento balneare “Bagni Lido”, prezzo fisso 10 euro con primo caldo , contorno pane acqua, frutta (prezzo da definire).

- pranzo al parco: dalle Ore 9.00 alle ore 11. 00 al mare
Ore 13.30 pranzo al parco

Tutto quello che è bibite, gelato o altro è a carico di ogni ragazzo

Programma **indicativo** di una settimana esperienza: si può calcolare anche la possibilità di soggiorni più brevi di 2 /3 /5 giorni: la cronologia delle attività rimane secondo questi moduli indicativi.

Ogni associazione può in maniera autonoma seguire un suo programma tenendo sempre conto della presenza del tutor che aiuterà nel facilitare ogni aspetto logistico e ludico della vacanza (vedi attività inside ed outside).



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Giorno	Attività	Note
lun	<ul style="list-style-type: none">- ore 10.00 Arrivo- ore 10.30 Sistemazione camere- Presentazione attività e regolamento residence- pranzo al sacco portato da casa- ore 15.00 mare– stabilimento balneare “Bagni Lido”- ore 18.00 ritorno al parco e doccia- fino ore 17.30 libero- ore 19.00 preparazione cena-ore 20.30 cena sulla terrazza del parco del mulino- Ore 21.30 Cinema sotto le stelle visione di film nel maxischermo del saloneOre 24.00 letto	<ul style="list-style-type: none">Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e fruttoPenne al pomodoroHamburger e patate arrostoFrutta e gelato



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Giorno	Attività	Note
Mart	<p>-Ore 8.30 sveglia e sessione di ginnastica dolce sulla terrazza.</p> <p>- Ore 9.00 colazione</p> <p>-ore 10.30 mare stabilimento balneare “Bagni Lido”).- attività alternativa- outside</p> <p>- ore 13 pranzo</p> <p>- ore 16.00 ritorno al parco e doccia</p> <p>- fino ore 17.30 libero</p> <p>- ore 17.30-19.00 attività inside</p> <p>- ore 20.30 cena in terrazza</p> <p>- ore 21 .30 gelato sul lungomare di Livorno</p> <p>- ore 24.00 letto</p>	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p> <p>Pranzo al mare vedi allegato:dai 5 ai 10 euro</p> <p>Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e frutto</p> <p>Pollo arrosto e caprese</p> <p>Frutta</p>
Merc	<p>-Ore 8.30 sveglia e sessione di ginnastica dolce</p>	



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Giorno	Attività	Note
	<p>sulla terrazza.</p> <ul style="list-style-type: none">- Ore 9.00 colazione-ore 10.30 mare stabilimento balneare “Bagni Lido”).- attività alternativa- outside- ore 13 pranzo- ore 16.00 ritorno al parco e doccia- fino ore 17.30 libero- ore 17.30-19.00 attività inside- ore 20.30 grigliata nel parco, canzoni all’ombra dei magici ulivi <p>Ore 24.00 letto</p>	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p> <p>Pranzo al mare vedi allegato:dai 5 ai 10 euro</p> <p>Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e frutto</p> <p>Wurstell, spiedini , bistecche, rosticciana</p> <p>Patate al cartoccio verdure alla griglia</p> <p>Frutta e gelato</p>
Giov	<ul style="list-style-type: none">-Ore 8.30 sveglia e sessione di corsa nel Parco di ginnastica dolce sulla terrazza.- Ore 9.00 colazione- autobus per spostamento alle spiagge bianche nella località balneare di Vada(Cecina).- attività alternativa- outside- pranzo al sacco- ore 17.00 ritorno al parco e doccia- fino ore 18.30 libero- ore 20.30 cena sotto le stelle : giochiamo a riconoscere le costellazioni con un nostro amico astronomo <p>- Ore 24.00 letto</p>	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p> <p>Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e frutto</p> <p>Spaghetti alle vongole</p> <p>orata pesce al forno e insalatona</p>



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Giorno	Attività	Note
		Frutta e gelato
Ven	<p>-Ore 8.30 sveglia e sessione di ginnastica dolce sulla terrazza.</p> <p>- Ore 9.00 colazione</p> <p>-ore 10.30 mare stabilimento balneare “Bagni Lido”).- attività alternativa- outside</p> <p>- ore 13 pranzo</p> <p>- ore 16.00 ritorno al parco e doccia</p> <p>- fino ore 17.30 libero</p> <p>- partenza in autobus per il centro città</p> <p>- visita al centro città</p> <p>- cena alla pizzeria napoletana “Rosso Pomodoro” Piazza Attias</p> <p>- visita al quartiere Venezia e sosta a pub tipico</p> <p>-24.00 letto</p>	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p> <p>Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e frutto</p>



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Giorno	Attività	Note
Sab	<p>-Ore 8.30 sveglia e sessione di corsa nel Parco di ginnastica dolce sulla terrazza.</p> <p>- Ore 9.00 colazione</p> <p>-ore 10.30 mare stabilimento balneare “Bagni Lido”).- attività alternativa- outside</p> <p>- ore 13 pranzo</p> <p>- ore 16.00 ritorno al parco e doccia</p> <p>- fino ore 17.30 libero</p> <p>- ore 17.30-19.00 attività inside</p> <p>Il mondo del camping</p> <p>-canzoni e storie alla luce di un piccolo falò</p> <p>- 00.00 a letto esperienza notturna in tenda</p>	<p>Cena con gavette e cucina trapper stile scout o tecniche di cucina con gavette da campeggio e fornellini a gas</p> <p><i>Vedi allegato</i></p>
Dom.	<p>-Ore 8.30 smontaggio tende</p> <p>-Ore 9.30 colazione</p> <p>- Giornata di preparazione festa finale nel parco per l'arrivo di tutti i genitori</p> <p>-ore 12.00 pranzo</p> <p>Siesta dopo pranzo</p> <p>-ore 15.00 preparazione valige</p> <p>-ore ore 16.00 festa nel parco di saluto ai genitori</p>	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p> <p>Gnocchetti al pesto</p> <p>Bistecchina di maiale e patate lesse e insalata</p> <p>Frutta e gelato</p>

La vela attività di 2 giorni

Giorno	Attività	Note
I giorno	<ul style="list-style-type: none"> - ore 10.00 Arrivo - ore 10.30 Sistemazione camere - Presentazione attività e regolamento residence - pranzo al sacco portato da casa - ore 15.00 mare– stabilimento balneare “Bagni Lido” - ore 18.00 ritorno al parco e doccia - fino ore 17.30 libero - ore 19.00 preparazione cena -ore 20.30 cena sulla terrazza del parco del mulino - Ore 21.30 attività inside Ore 23.00 letto 	<p>Merenda con fetta di pane e pomodoro o marmellata e frutto</p> <p>Penne al pomodoro</p> <p>Hamburger e patate arrosto</p> <p>Frutta e gelato</p>
II giorno	<ul style="list-style-type: none"> -Ore 7.30 sveglia -Ore 8 colazione - Ore 8.30 trasferimento al porticciolo di Antignano sede dell’ associazione Strapoggia - ore 9-11 attività in mare - pranzo al sacco al circolo - ore 16.00 ritorno al parco e preparazione partenza - ore 17.00-arrivo dei genitori 	<p>Pane e marmellata, biscotti assortiti, succo di frutta , jogurt, caffè, latte, thè, cioccolata.</p> <p>In alternativa toast</p>

ATTIVITA' e GIOCHI

Attività INSIDE : corso fotografia digitale (tutte sessioni di due lezioni minimo)

: corso barman I e II livello (tutte sessioni di due lezioni minimo)

: Il mondo del camping (attività completa), dormiamo in tenda

: conosciamo le stelle (studio delle costellazioni e cena a tema sulla terrazza con visione delle stelle e riconoscimento delle costellazioni nel periodo estivo)

: cantiamo con Ester tecniche per migliorare l'intonazione ed il senso del ritmo

: tiro con l'arco (un pomeriggio con *Davide Tornar* che ci insegnerà le tecniche di base per tirare con l'arco).

: giardinaggio con il signor Martini (tecniche di base di orticoltura e gestione del verde)

: sessioni di ginnastica al tramonto – corriamo per stare bene Jogging sul lungomare, stretching e giochi di movimento nel parco

Ogni sessione dura due ore di lezione e si avvale di volontari che mettono a disposizione le loro competenze per offrire un trapasso nozioni ai nostri ragazzi.

I BAGNI LIDO:

Raggiungibile a piedi lo stabilimento balneare è il luogo ideale per le vacanze al mare dei nostri ragazzi: piscina, aree per il bagno in mare in acque sicure (piscine naturali), servizi igienici, zone d'ombra, bar, self service, docce.

SPOSTAMENTI

Ogni spostamento per attività o uscite varie saranno effettuate con mezzi pubblici offrendo ai ragazzi anche la possibilità di conoscere come muovesi all'interno del tessuto urbano di Livorno.

Ogni spostamento verrà comunicato ai genitori nel progetto di massima della permanenza al parco con l'indirizzo e la descrizione del luogo dove andremo a fare l'uscita a garantire la sicurezza necessaria.

Nel caso di numero di persone pari a 6 ragazzi ed 2 operatori è possibile l'utilizzo dei veicoli dei tutor per favorire gli spostamenti. Sarà necessario piccolo rimborso spese.

ATTIVITÀ OUTSIDE

Avvicinamento alla vela: Associazione sportiva Strapoggia di Antignano

Costi 160 euro per due ore di vela in mare teoria e pratica numero min di persone 8

Costo di 250 euro Oltre le 8 persone

Canoa e windsurf: Associazione sportiva ovo sodo windsurf team

Un' ora di canoa 10 euro con istruttore qualificato 1 ogni 5 ragazzi

Avvicinamento al windsurf tre ore di lezione 20 euro a ragazzo, anche individuali. Raggiungibile a piedi.

Il mondo del cavallo: serata al maneggio dalle ore 17.00 spostamento all'agriturismo Erba di Campo in località Castellaccio per un'ora di attività legata la mondo del cavallo e cena all' agriturismo con prodotti tipici della zona: 10 euro a testa per lezione + supplemento di 8 € per la cena numero massimo 8 persone.

Bagno in piscina prima di cena. Prezzi indicativi, ancora da definire con la struttura.

La pesca sportiva al laghetto la bua: laghetto artificiale nella zona di limoncino , dalle ore 17 inizio attività con istruttori che spiegheranno le tecniche di pesca in acqua dolce e aiuteranno nella pratica nel lago.

Cena con prodotti tipici a contatto con la natura per una serata diversa: 15 euro tutto compreso pescata e cena.

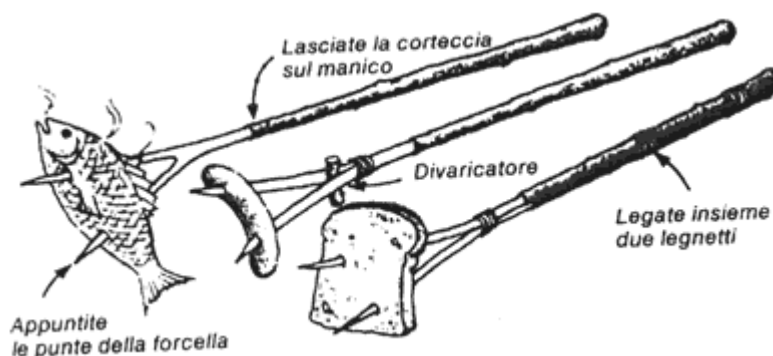
Per l'attività della pesca e della canoa e windsurf è necessaria l'iscrizione di 4 euro alla Acsi - Associazione di cultura, sport e tempo libero per avere una copertura assicurativa per ogni attività.

Solo un esempio di attività inside...

Il mondo del camping Cucina alla Trappeur

Il cibo cucinato su un fuoco da campo acquista un sapore delizioso, ma prima di iniziare a cucinare dovete lasciare che il legno bruci completamente e si formi la brace: le fiamme vive non fanno altro che bruciare e annerire il cibo. Se volete cuocere qualcosa sulla brace, vi servono degli utensili di legna verde. Il cibo può essere cotto sotto la cenere, ma in questo caso va avvolto in carta stagnola.

Cuocete il pesce, le salsicce e il pane su legnetti verdi scorticati. Le forcelle sono più adatte perchè è difficile che il cibo si stacchi e cada nella brace. Se non ne trovate, fatene una tagliando longitudinalmente un legno e divaricandolo con un legnetto, o legando due bastoncini a un'estremità.



Cuocete funghi, kebab e twist su bastoncini dritti. Il twist si fa impastando acqua e farina in consistenza tale da essere attorcigliato in blocchi intorno a un legnetto e tostato. Le molle (fatte con bastoncini verdi curvi) servono per spostare i tizzoni e recuperare il cibo che cade nel fuoco.

SALSICCE E PATATE

Per una persona: 3 salsicce piccole - 1 cipolla - 2 patate - olio, mostarda.

Tagliare le patate in quattro, la cipolla in fette circolari. Infilare sullo spiedino alternando: cipolla, salsiccia, patata, cipolla ecc. Ungere d'olio. Fare arrostitire molto rapidamente.

HAMBURGER AL POMODORO

Per 2 persone: 250 gr. di carne tritata - un uovo - una cipolla piccola - un pomodoro - prezzemolo, pepe. Impastare la carne tritata con l'uovo, il pomodoro schiacciato, la cipolla ed il prezzemolo tritati; salare e

pepare; formare due polpette piatte; avvolgere separatamente in un foglio di carta d'alluminio, accuratamente imburrito e lasciar cuocere per 6 minuti circa nella cenere.

MELE RIPIENE

Per una persona: una bella mela - 1 o 2 quadratini di zucchero - un po' d'uva secca e, se possibile, una noce di burro.

Scavare al centro della mela e riempirla con lo zucchero, l'uva secca e il burro. Avvolgerla in un foglio di carta d'alluminio, unto di burro, chiudendo bene e tenere sotto le ceneri calde per una trentina di minuti.

SPIEDINI ALLA PROVENZALE

Per una persona: 8-10 cubetti di carne (fi letto di manzo o spalla d'agnello) - 10 pezzetti di lardo - 1 peperone - 3 piccole cipolle - 3 spicchi d'aglio - 2 pomodori - olio, sale, pepe.

Preparare i cubetti di carne, tagliare i pomodori, il peperone, ecc. Infi lare sullo spiedino i vari pezzi alternando: carne, peperone, lardo, cipolla, pomodoro, ecc. Spennellare d'olio il tutto, salare e pepare. Fare arrostitire rapidamente, girando lo spiedino.



MACEDONIA IN... CALDO

1 banana - 1 o 2 arance - 1 mela - qualche prugna secca - eventualmente uva secca . zucchero - un po' di cannella (è logico che si può usare il tipo di frutta che è di proprio gradimento).

Sbucciare la frutta e tagliarla in pezzi non molto sottili, cospargerla di zucchero, aggiungere un pizzico di cannella e qualche noce di burro, una spruzzatina di brandy o di rum non guasta. Chiudere il tutto accuratamente in foglio di carta d'alluminio e mettere nella cenere calda per 10 minuti circa. Per cuocere un uovo. Usare sempre un fuoco di brace (legna di carpino, quercia, faggio, frassino).

UOVO ALLO SPIEDO



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Alle due estremità del fuoco piantare due forcelle di legno verde a circa 30 cm d'altezza. Tagliare quindi un ramoscello sottile di nocciolo o di tiglio, levarne la scorza e appuntirlo.

Con la punta di un coltello fare un piccolo foro alle estremità dell'uovo tenuto in posizione orizzontale. Posare infine lo spiedo sulle forcelle e far cuocere per circa 3 minuti.



UOVO SOTTO LA CENERE

Perforare la sacca d'aria dell'uovo. Porre quindi l'uovo sotto le ceneri tiepide. Cottura: 1 minuto.

UOVO AL PIATTO

Scegliete una pietra la più adatta possibile e infuocarla sotto la brace ardente, Al momento opportuno toglierla dal fuoco, spolverarla (attenzione a non scottarsi) e rompervi sopra l'uovo. Cottura istantanea.



UOVO E PATATA

Parco del Mulino centro semiresidenziale polifunzionale
www.aipdlivorno.org www.parcodelmulino.it
Associazione Italiana Persone Down – Sezione di Livorno
Via Fontani 5 57100 tel/fax 0586/509567
Cel. 334 5969241



Parco del Mulino

CENTRO POLIFUNZIONALE SEMIRESIDENZIALE

LIVORNO

Procurarsi una grossa patata. Tagliare la parte superiore.

Vuotare la patata grattando con un cucchiaino lasciando una crosta di circa 1 cm di spessore. Rimettere a posto la parte superiore e avvolgere il tutto in un foglio di carta d'alluminio. Cuocere sulla brace per 85 minuti all'incirca. Togliere quindi la patata dal fuoco, aprirla, rompervi nella cavità un uovo, salare e pepare. Ricoprire e richiudere nel foglio d'alluminio. Fare pietra piatta cuocere per altri 3 minuti.