



Agriturismo La Canestra di Commentucci Giuseppe – via San Rocco 40, Aglioni di Capitignano (AQ) – tel. 0862901243 o 3403889340 – email: la [canestra@libero.it](mailto:canestra@libero.it) – sito web: [www.lacanestra.it](http://www.lacanestra.it)

## SOGGIORNO VERDE IN FATTORIA

### Giornata tipo

ore 8,00	sveglia!
ore 8,30 - 9,00	colazione
ore 9,30 - 12,30	ATTIVITÀ DIDATTICA
ore 13,00	pranzo
ore 14,00 - 15,00	riposo
ore 16,30 - 17,30	LABORATORI CREATIVI
ore 17,30 - 19,00	ATTIVITÀ RICREATIVE, GIOCHI DI GRUPPO, PASSEGGIATE
ore 19,30 - 20,00	cena
ore 20,30 - 21,30	giochi in piazzetta, giochi da tavola, poi ... la buonanotte!

Oltre alle attività didattiche specifiche, tutti i giorni i piccoli ospiti saranno invitati a collaborare in modo divertente ai lavori aziendali seguendo i ritmi di vita del contadino: al mattino prendersi cura degli animali, portare loro da mangiare, raccogliere le uova nel pollaio, pulire la stalla, andare nei campi a raccogliere i prodotti, custodire l'orto ecc..

### 1° GIORNO

#### mattina:

- **Accoglienza e visita della fattoria** con presentazione del luogo che ci ospita e dei diversi ambienti che lo compongono: ricoveri degli animali, gli orti, i campi coltivati, il giardino botanico, il forno a legna, il punto ristoro, il borgo di Aglioni;
- sistemazione negli alloggi.

#### pomeriggio:

- **"Laboratorio di terra cruda"**: scopriremo le nostre abilità manuali e artistiche imparando a costruire con la terra cruda e utilizzando materiali naturali (semi, paglia, sassi, fiori, legni,...);
- giochi di gruppo.

### 2° GIORNO:

#### mattina:

- **"Il pane tramandato"**: impareremo a preparare il pane secondo la tradizione contadina, partendo da un'antica varietà di grano (la solina) le patate, la pasta acida o "lievito madre". L'impasto ottenuto verrà lavorato dai bambini per ottenere focacce e pagnottelle, che verranno successivamente cotte al forno a legna.

#### pomeriggio:

- **"Tutti in cucina a pasticciare"** approfittando del calore del forno a legna prepareremo biscotti utilizzando le materie prime offerte dalla nostra terra e dai nostri animali (le uova del pollaio, le farine...), modellando l'impasto ottenuto in varie forme dando libero sfogo alla creatività.

### 3° GIORNO

#### mattina:

- **"Alla scoperta del magico mondo delle erbe"**: visiteremo il giardino botanico e impareremo a conoscere alcune delle erbe aromatiche e officinali più importanti e utili e le loro proprietà.



Agriturismo La Canestra di Commentucci Giuseppe – via San Rocco 40, Aglioni di Capitignano (AQ) – tel. 0862901243 o 3403889340 – email: la [canestra@libero.it](mailto:canestra@libero.it) – sito web: [www.lacanestra.it](http://www.lacanestra.it)

### **pomeriggio:**

- svolgeremo un **laboratorio sull'uso delle piante in cosmesi** imparando insieme a fare il sapone naturale, i profumi, gli unguenti e gli oli essenziali; l'attività sarà accompagnata da giochi sensoriali.

### **4°GIORNO**

#### **mattina:**

- **"Le mani in pasta"**: impareremo a fare tanti formati di pasta con le nostre mani utilizzando le farine della fattoria (farro, solina,...); cucineremo la pasta fresca con una salsa da noi inventata utilizzando le erbe aromatiche.

#### **pomeriggio:**

- **Laboratorio creativo: "gioielli e altre meraviglie"** realizzati a partire dalle antiche sementi coltivate a La Canestra.

### **5° GIORNO**

#### **Mattina e pomeriggio:**

- **"Piccoli contadini all'opera"**: coltiveremo l'orto imparando a seminare e a prenderci cura delle piante secondo i principi dell'agricoltura biologica, per poi finalmente raccogliere e gustare i nostri ortaggi nel pomeriggio costruiremo uno spaventapasseri per proteggere le nostre colture dagli uccelli utilizzando la paglia e materiali di scarto ( vecchi vestiti, stoffe colorate, bastoncini, ...).

### **6° GIORNO**

#### **mattina e pomeriggio:**

- **"Viviamo la natura... intrecciamo la canestra"**: l'attività prevede una passeggiata lungo i corsi d'acqua, per trovare gli arbusti più flessibili e adatti per la realizzazione di cesti. Dopo aver raccolto questi rami, localmente noti come "vinci", si torna all'agriturismo per pranzare. Il pomeriggio è dedicato all'intreccio delle canestre, realizzate da ciascun partecipante nella forma e dimensione desiderata.

### **7°GIORNO**

- preparazione del **pranzo finale** con allestimento di una mostra dei lavori realizzati durante il soggiorno.

Naturalmente gli orari sono indicativi e, nello svolgimento delle varie attività, cercheremo di rispettare i ritmi di tutti. Dovremo rispettare anche i ritmi della natura compreso quello atmosferico, degli animali e delle persone del luogo coinvolte nel nostro divertimento e pronte a rispondere alle nostre curiosità.

### **NOTE ORGANIZZATIVE:**

**CONDIZIONI DI SOGGIORNO:** i bambini alloggeranno nelle camere dell'agriturismo tutte con ingresso autonomo e bagno in camera.

Sarà cura degli operatori garantire assistenza notturna ai bambini qualora fosse necessario.

Si mangerà tutti insieme nel punto ristoro dell'azienda o negli spazi all'aperto nel giardino botanico.

I pasti sono preparati a partire da prodotti locali.



Agriturismo La Canestra di Commentucci Giuseppe – via San Rocco 40, Aglioni di Capitignano (AQ) – tel. 0862901243 o 3403889340 – email: la [canestra@libero.it](mailto:canestra@libero.it) – sito web: [www.lacanestra.it](http://www.lacanestra.it)

I menù ove necessario, verranno adeguati alle esigenze dei piccoli ospiti concordandole anticipatamente. A riguardo è necessario segnalare eventuali intolleranze alimentari o allergie.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE: 55,00 €/giorno/partecipante.**

#### **La quota comprende:**

- 40,00 € per trattamento di pensione completa in agriturismo (pernottamento, prima colazione, pranzo e cena);
- 15,00 € per:
  - le attività didattiche ( 3 ore la mattina);
  - laboratori creativi (2 ore il pomeriggio);
  - assistenza ed organizzazione del tempo libero (giochi all'aria aperta, passeggiate in campagna ecc.)
  - l'assicurazione (1,25 €)
  - i materiali necessari allo svolgimento delle attività didattiche e dei laboratori;
  - n° 2 operatori didattici qualificati che seguono i bambini 24 ore su 24.

#### **LE ISCRIZIONI:**

Al momento dell'iscrizione dovrà essere versato un anticipo del 50% della quota; il saldo finale verrà effettuato all'inizio del soggiorno.

Il numero di partecipanti ad ogni soggiorno sarà compreso tra un minimo di 6 bambini e un massimo di 12 bambini.

#### **EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:**

le maggior parte delle attività si svolge all'aperto e a contatto con la natura. Avremo bisogno quindi di vestiti e calzature comodi e resistenti, zainetto, cappellino per il sole, giacca a vento impermeabile, indumenti di diversa pesantezza (anche d'estate in montagna l'aria può essere fresca per cui ricordiamo di portare un pile o un maglioncino di lana).

#### **DOVE SIAMO:**

il nostro agriturismo si trova in un piccolo paese situato a 910 m slm, nel cuore del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

Da L'Aquila: percorrere la SS80 fino a località Cermone, quindi svoltare a sinistra e seguire la strada in direzione Montereale- Capitignano. Prima di arrivare a Capitignano svoltare sulla sinistra in direzione Aglioni. Tempo di percorrenza: 35 minuti.