

# TERRA E MARE

SCAMBIO INTERAZIONALE IN ITALIA

1 - 13 GIUGNO 2026, ORZIGNANO (PI)



Co-funded by  
the European Union



mangwana



SOUTH NICOSIA - IDALION  
MUNICIPALITY

# CHE COS'È TERRA E MARE?

TERRA E MARE È UNO SCAMBIO INTERNAZIONALE IN TOSCANA SUI TEMI DELLA COOPERAZIONE, DELLA NAVIGAZIONE, DELL'AMBIENTE, DELLA VITA IN AREE RURALI E DELLA PARTECIPAZIONE GIOVANILE.

QUESTA ESPERIENZA DI 12 GIORNI (GIUGNO 2026) RAGGRUPPERÀ 6 FRANCESI 5 ITALIANI/E E 7 CIPRIOTI/E PER:



VIVERE UN'ESPERIENZA DI NAVIGAZIONE DI 3 GIORNI A BORDO DI UNA BARCA A VELA



SCOPRIRE UN'ASSOCIAZIONE LOCALE IMPEGNATA IN ATTIVITÀ SOCIO-CULTURALI



PARTECIPARE ALL'ORGANIZZAZIONE E ALLA REALIZZAZIONE DI UN EVENTO CULTURALE



FAR PARTE DI UN GRUPPO E SPERIMENTARE LA CONDIVISIONE, IL SENSO DI COMUNITÀ E LA COOPERAZIONE



CONDIVIDERE DEI MOMENTI INSIEME IN UN GRUPPO INTERCULTURALE

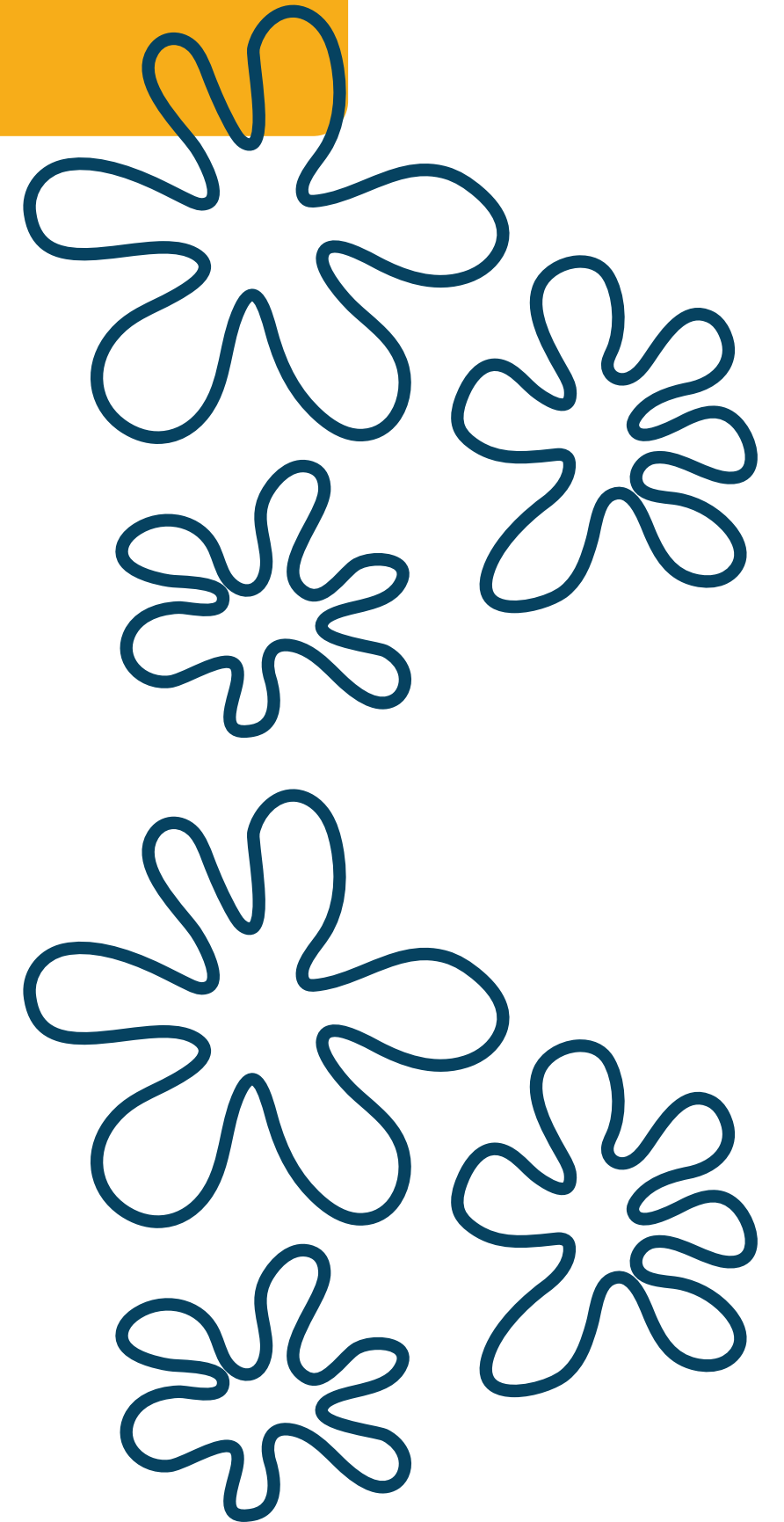
# A CHI È RIVOLTO?

HORS PISTES OFFRE L'OPPORTUNITÀ A 18 GIOVANI DAI 18 AI 30 ANNI PROVENIENTI DA ITALIA, CIPRO E FRANCIA, DI PARTECIPARE ALLO SCAMBIO.

NESSUN REQUISITO LINGUISTICO È RICHIESTO PER PARTECIPARE.

CONDIZIONI PER PARTECIPARE:

- ESSERE MOTIVATI/E
- ESSERE DISPONIBILE PER LA PREPARAZIONE PRE-PARTENZA E NEL PERIODO DELLO SCAMBIO
- ESSERE A PROPRIO AGIO CON L'IDEA DI PASSARE 3 GIORNI IN BARCA E DI CONDIVIDERE SPAZI CON POCA PRIVACY



# LE STRUTTURE D'INVIO



ASSOCIATIONE HORS PISTES,  
MARSIGLIA, FRANCIA



MANGWANA OASI,  
LUCCA, ITALIA



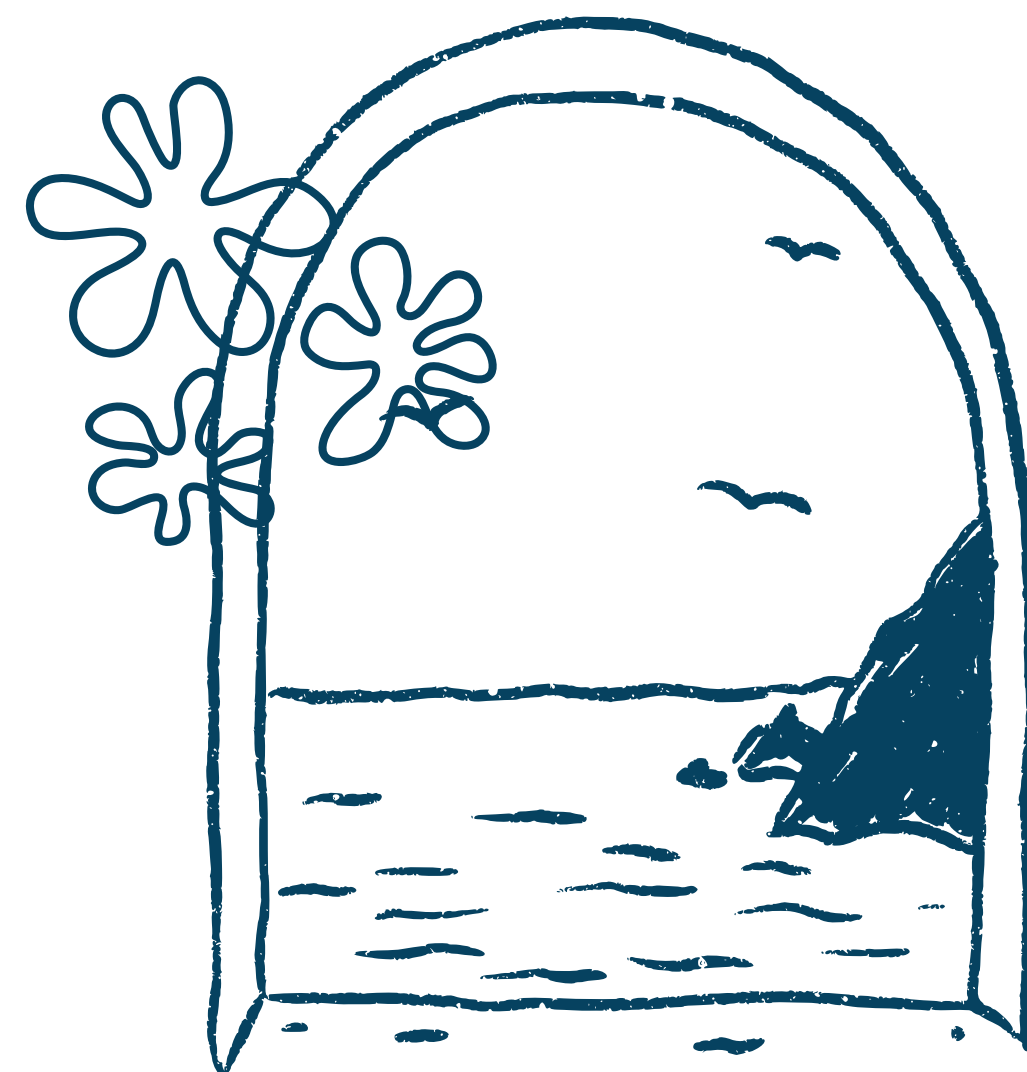
COMUNE DI NICOSIA SUD - IDALION  
DALI, CIPRO

# QUALI SARANNO LE ATTIVITÀ?

L'ASPETTO COOPERATIVO È AL CUORE DELLO SCAMBIO. LA VITA IN COMUNITÀ E LA CONDIVISIONE DI SPAZI CHE LASCIANO POCA PRIVACY, COME LE TENDE O LA BARCA A VELA, POSSONO RAPPRESENTARE UNA SFIDA PER ALCUNE PERSONE.

PER QUESTO, DEDICHEREMO DEL TEMPO PER DISCUTERE DEI BISOGNI, DELLE ATTESE E DI EVENTUALI PERPLESSITÀ DI TUTTI/E. STABILIREMO DEI PRINCIPI PER VIVERE BENE IL GRUPPO E CI DIVIDEREMO I COMPITI PER LA GESTIONE DELLA VITA QUOTIDIANA INSIEME.

LE ATTIVITÀ MANUALI E PEDAGOGICHE PREVISTE, CHE SI TERRANNO IN BARCA E NEGLI SPAZI DELL'ASSOCIAZIONE MANGWANA, PERMETTERANNO AI/ALLE PARTECIPANTI DI APPRENDERE COSE NUOVE E DI LAVORARE IN GRUPPO.



# QUALI SARANNO LE ATTIVITÀ?

LO SCAMBIO SARÀ ORGANIZZATO IN MOMENTI DIVERSI



DINAMICA DI GRUPPO E TEAM BUILDING



MANGWANA OASI

I PRIMI GIORNI SARANNO DEDICATI ALLA CREAZIONE DEL GRUPPO ATTRAVERSO DELLE ATTIVITÀ E DEI GIOCHI PER ROMPERE IL GHIACCIO.

L'ASSOCIAZIONE MANGWANA PRESENTERÀ IL LUOGO E LE PROPRIE ATTIVITÀ.



LA NAVIGAZIONE

QUATTRO GIORNI SARANNO DEDICATI ALLA PREPARAZIONE DELL'ESPERIENZA DI NAVIGAZIONE E ALLA NAVIGAZIONE STESSA. DURANTE I TRE GIORNI IN MARE, I PARTECIPANTI SCOPRIRANNO LE TECNICHE DI BASE DI NAVIGAZIONE E PARTECIPERANNO A DELLE ATTIVITÀ SULLA VITA IN MARE.

# QUALI SARANNO LE ATTIVITÀ?

LO SCAMBIO SARÀ ORGANIZZATO IN MOMENTI DIVERSI



MANGWANA OASI



PREPARAZIONE DI UN EVENTO CULTURALE

MANGWANA FESTEGGIA I SUOI 20 ANNI DI ATTIVITÀ A GIUGNO E COINVOLGERÀ I PARTECIPANTI NELL'ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO. IL GRUPPO SARÀ DIVISO IN SOTTO GRUPPI CHE SI ALTERNERANNO PER LAVORARE ALLA COSTRUZIONE DI MOBILI IN LEGNO, ALLA RACCOLTA DI PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI, ALLA PREPARAZIONE DI SAPONI E MARMELLATE. L'EVENTO SI TERRÀ L'ULTIMA SERA DEL PROGETTO.



VALUTAZIONE FINALE

A FINE PROGETTO, SARÀ DEDICATO UN DEL TEMPO PER UN CONFRONTO SU QUANTO APPRESO E PER UNA VALUTAZIONE COMPLESSIVA DELL'ESPERIENZA.

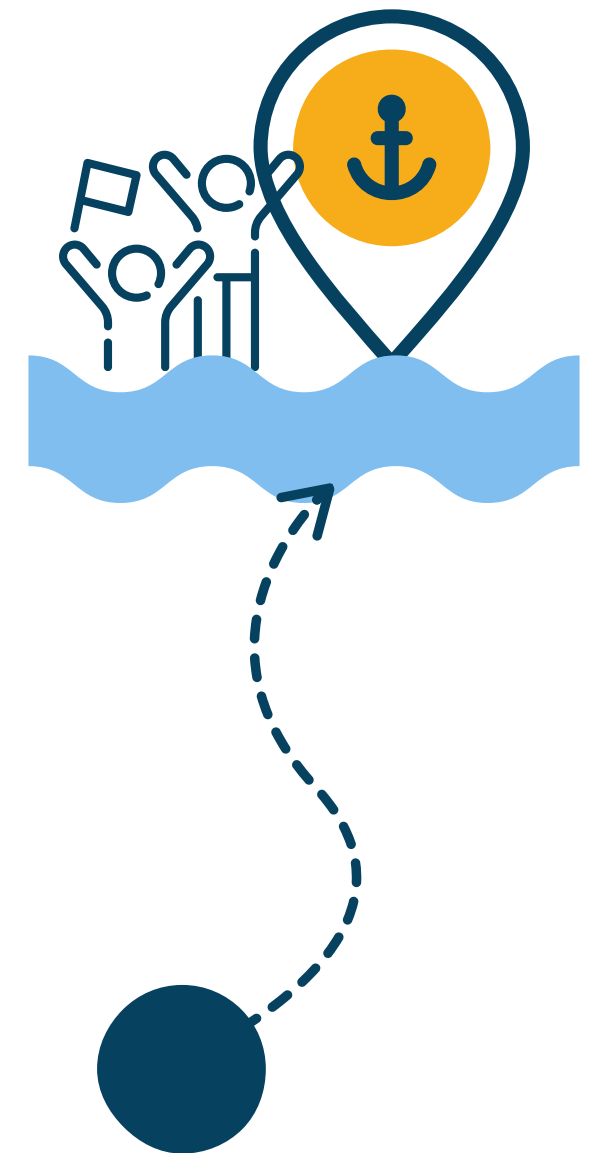
# VIAGGIO E TRASPORTI

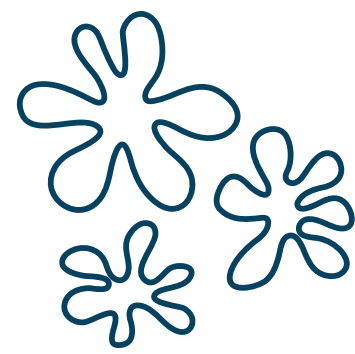
DATA DI ARRIVO: 1 GIUGNO - DATA DI PARTENZA: 13 GIUGNO

IN ACCORDO CON LE STRUTTURE DI INVIO E I BISOGNI DEI/DELLE PARTECIPANTI, I BIGLIETTI SARANNO ACQUISTATI O DAI/DALLE PARTECIPANTI O DALL'ASSOCIAZIONE D'INVIO.

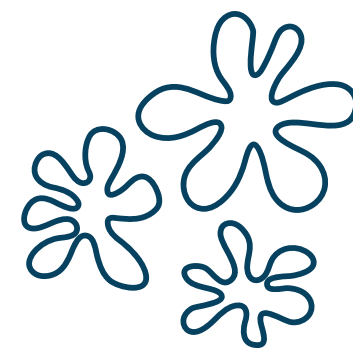
LE SPESE DI VIAGGIO SONO PRESE IN CARICO SULLA BASE DI UN CALCOLO CHILOMETRICO CHE SARÀ COMUNICATO AI/ALLE PARTECIPANTI PRIMA DI PRENDERE I BIGLIETTI. I/LE PARTECIPANTI DOVRANNO INVIARE LA PROPRIA PROPOSTA DI ITINERARIO AI PROPRI ORGANISMI DI INVIO E ATTENDERE LA LORO CONFERMA PRIMA DI PRENOTARE IL VIAGGIO.

INCORAGGIAMO I/LE PARTECIPANTI A OPTARE, SE POSSIBILE, PER I VIAGGI GREEN, CIOÉ UTILIZZARE DEI MEZZI DI TRASPORTO A EMISSIONI RIDOTTE (TRENI, BUS).





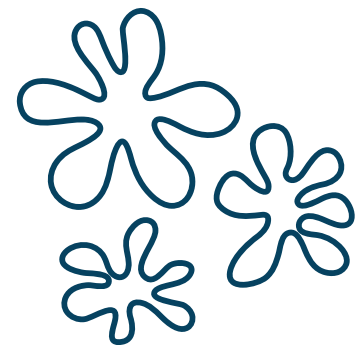
# ALLOGGIO



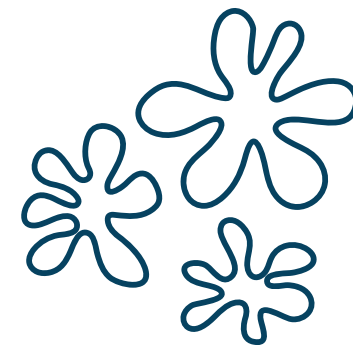
I/LE PARTECIPANTI DORMIRANNO ALL'INTERNO DI TENDE O CABINE CONDIVISE. PER 9 NOTTI ALLOGGEREMO AL GLAMPING IL PRUNO CHE PROPONE SISTEMAZIONI IN TENDE O CABINE IN LEGNO DA 3 A 5 PERSONE.



ALCUNI LETTI SONO DOPPI, CHIEDEREMO AI/ALLE PARTECIPANTI DI COMUNICARCI LE LORO PREFERENZE IN CASO DI CONDIVISIONE DEL LETTO. ALCUNE I BAGNI SONO CONDIVISI O ALL'INTERNO DELLA CABINA O ALL'ESTERNO.



# ALLOGGIO



TRASCORREREMO 3 NOTTI A BORDO DELLE BARCHE A VELA CHE POSSONO ACCOGLIERE DALLE 3 ALLE 6 PERSONE.  
DORMIREMO AL PORTO DOVE SONO DISPONIBILI DEI BAGNI PUBBLICI.



# BARCA A VELA

PER I TRE GIORNI DI NAVIGAZIONE IL GRUPPO SARÀ DIVISO SU 5 IMBARCAZIONI DIVERSE. IL TEMPO DI NAVIGAZIONE PREVISTO PER IL PRIMO E IL TERZO GIORNO È DI 8-9 ORE, LA ROTTA È DA PISA ALL'ISOLA DI CAPRAIA. IL SECONDO GIORNO PARTIREMO ALLA SCOPERTA DELL'ISOLA. L'ITINERARIO POTREBBE SUBIRE DEI CAMBIAMENTI SULLA BASE DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE.

LE MISURE DI SICUREZZA SARANNO SPIEGATE PRIMA DELL'ESPERIENZA. CHIEDEREMO AI/ALLE PARTECIPANTI CHE SANNO O CHE CREDONO DI SOFFRIRE DI MAL DI MARE DI PORTARE LE MEDICINE E GLI ACCESSORI NECESSARI.

L'ASSOCIAZIONE MANGWANA È ABITUATA A PORTARE DEI GRUPPI IN MARE E POTRÀ QUINDI OFFRIRE SUPPORTO DURANTE LA TRAVESATA.



# COSA PORTARE

- ★ CREMA SOLARE
- ★ COSTUME DA BAGNO
- ★ SCARPE SPORTIVE, COMODE PER CAMMINARE
- ★ MEDICINE/ACCESSORI CONTRO IL MAL DI MARE
- ★ VESTITI ADATTI A SVOLGERE ATTIVITÀ MANUALI
- ★ UNO ZANIO E NON UNA VALIGIA
- ★ UNA FELPA PER LE SERE IN BARCA
- ★ ASCIUGAMANI E OGGETTI PER IL BAGNO
- ★ PER LA BARCA: LENZUOLO, FEDERA, SACCO A PELO
- ★ BORRACCIA D'ACQUA
- ★ CIABATTE PER LA DOCCIA AL GLAMPING

## MOLTO IMPORTANTE!

UNA PARTE DEI BAGAGLI RESTERÀ A MANGAWANA DURANTE I TRE GIORNI IN BARCA A VELA. PER L'ESPERIENZA DI NAVIGAZIONE AVRETE BISOGNO DI UNO ZAINO PER PORTARE LE VOSTRE COSE.

NON DIMENTICATE CHE SIA NEL GLAMPING CHE SULLA BARCA LO SPAZIO PER I BAGAGLI È RIDOTTO.

CI SARÀ LA POSSIBILITÀ DI LAVARE I VESTITI UNA VOLTA (SE NON CON LA LAVATRICE, A MANO).

# CONTATTI



ASSOCIATIONE HORS PISTES  
WWW.HORS-PISTES.ORG



ECHANGES@HORS-PISTES.ORG



MANGWANA OASI  
WWW.MANGWANA.ORG



MASSIMILIANOCIUCCI@HOTMAIL.COM



COMUNE DI NICOSIA SUD -  
IDALION  
WWW.SNI.ORG.CY



A.IOANNOU@SNI.ORG.CY



Co-funded by  
the European Union



m a n g w a n a



SOUTH NICOSIA - IDALION  
MUNICIPALITY