

# Circolo Velico Lucano

Via Lido – 75025 Policoro (MT) Tel. 0835/910097 - 335.1277907  
e-mail: [circolovelicolucano@gmail.com](mailto:circolovelicolucano@gmail.com) - [www.circolovelicolucano.it](http://www.circolovelicolucano.it)

## Progetto “FOR EVER YOUNG” ..per sempre giovani!!



Il **Circolo Velico Lucano** , sorge, a ridosso della Riserva Naturale del Bosco Pantano di Policoro, a pochi chilometri dalla Città dei Sassi – Matera, Capitale Europea della Cultura 2019, nella ridente ed amena Regione della Basilicata dove mare e montagna si fondono in paesaggi spettacolari.

E' immerso in una splendida pineta a pochi passi dal mare. Un'incantevole spiaggia incontaminata accoglie i nostri campi e le nostre imbarcazioni che sono sempre pronte per navigare in un mare incontaminato e sicuro, dove i delfini e le tartarughe marine sono di casa.

Il Circolo Velico Lucano è una società sportiva impegnata nel promuovere la conoscenza e la cultura dell'ambiente naturale e socio-culturale attraverso la pratica sportiva, quale strumento pedagogico ed educativo capace di favorire l' inclusione sociale e lo sviluppo di sani modelli di vita sportiva ed alimentare.



# Circolo Velico Lucano

Via Lido – 75025 Policoro (MT) Tel. 0835/910097 - 335.1277907  
e-mail: circolovelicolucano@gmail.com - [www.circolovelicolucano.it](http://www.circolovelicolucano.it)

Il progetto "FOR EVER YOUNG – ..per sempre giovani!!" si rivolge a persone della terza età, e vuole offrire un soggiorno settimanale, nel quale apprendere l'importanza di curare il proprio stile di vita attraverso lo sport, l'alimentazione e l'attenzione alle relazioni umane.

Il progetto offre tutte le tecnologie nel campo della salute, per dare la possibilità di monitorare i propri parametri corporei e vitali (pressione arteriosa, battiti cardiaci, ossigeno, calorie bruciate, peso corporeo e glicemia). Lo scopo è quello di far comprendere che tutte le attività svolte durante la settimana non devono rimanere fine a se stesse ma devono essere adottate anche nella propria vita quotidiana cercando di essere man mano sempre più consapevoli delle proprie capacità mentali e delle proprie attitudini fisiche.

Da un'attività fisica svolta con regolarità potranno derivare: miglioramento del cammino, della resistenza allo sforzo, minori difficoltà a compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in ambito domestico e fuori casa; essa, inoltre, favorisce ed incentiva la socializzazione, migliorando il tono dell'umore, la motivazione, le relazioni sociali e familiari. Una buona pratica sportiva assieme ad una corretta alimentazione e un sano stile di vita aiutano a limitare le situazioni di malattia e a creare un progressivo miglioramento qualitativo e quantitativo della vita.

Le attività sono monitorate **da un'equipe composta da specialisti dello sport per la terza età** coadiuvati da esperti sanitari. È in atto un protocollo d'intesa con **l'Azienda Sanitaria di Matera** che offre una collaborazione tecnico scientifica per il raggiungimento di un'elevata qualità del progetto.

Proponiamo, dunque, una settimana in cui:

... Vivremo il mare con escursioni in barca a vela e a motore alla scoperta dei branchi di delfini che popolano il nostro mare ...

... Vivremo i nostri boschi con passeggiate a piedi, a cavallo ed in mountain-bike ...

... Riscopriremo il piacere di stare insieme attraverso laboratori di musica e danza popolare che accompagneranno le nostre serate!

e ... soprattutto ... scopriremo insieme le migliori ricette della dieta mediterranea ... sarà l'occasione per entrare nella nostra tradizione culinaria, fatta di ricette semplici e prodotti biologici.

## *Programma della Settimana*

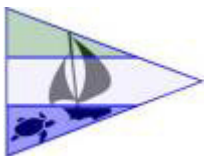
### **PRIMO GIORNO**

- ≈ Arrivo previsto nel pomeriggio
- ≈ Sistemazione in bungalow di legno con servizi interni
- ≈ Accoglienza e presentazione del programma
- ≈ Cena presso la struttura del Circolo Velico Lucano

### **SECONDO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino – stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Visita alla città di Matera, Capitale Europea Della Cultura 2019
- ≈ Rientro e cena presso il Circolo Velico Lucano





# Circolo Velico Lucano

Via Lido – 75025 Policoro (MT) Tel. 0835/910097 - 335.1277907  
e-mail: [circolovelicolucano@gmail.com](mailto:circolovelicolucano@gmail.com) - [www.circolovelicolucano.it](http://www.circolovelicolucano.it)

≈ Serata danzante/ Conosciamoci!

## **TERZO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Laboratorio manuale: Come lavorare la terra cotta
- ≈ Ginnastica dolce in riva al mare
- ≈ Cena presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Serata danzante

## **QUARTO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Ginnastica dolce in riva al mare
- ≈ Cena presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Serata: Lezioni di astronomia

## **QUINTO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Attività sportive-ricreative: ping-pong, badminton, calcio balilla
- ≈ Cena presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Serata danzante/ Karaoke

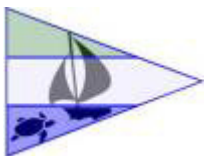
## **SESTO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Ginnastica dolce in riva al mare
- ≈ Cena presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Serata danzante/ Mimiamo l'arte!

## **SETTIMO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Ginnastica dolce in riva al mare
- ≈ Cena presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Incontro e dibattito sul progetto "sport-salute-stili di vita"





# Circolo Velico Lucano

Via Lido – 75025 Policoro (MT) Tel. 0835/910097 - 335.1277907  
e-mail: circolovelicolucano@gmail.com - [www.circolovelicolucano.it](http://www.circolovelicolucano.it)

≈ Serata danzante/ Festa conclusiva

## **OTTAVO GIORNO**

- ≈ Risveglio mattutino - stretching dolce
- ≈ Colazione
- ≈ Attività sportive/ naturalistiche
- ≈ Pranzo presso il Circolo Velico Lucano
- ≈ Partenza

La **giornata sarà** dedicata ad attività sportive, naturalistiche e culturali:

- Escursione naturalistica in barca a vela
- Escursioni guidate nella Riserva Naturale del Bosco Pantano di Policoro
- Passeggiate a Cavallo
- Esperienza di pesca sportiva
- Trekking in mountain bike
- Nordic walking
- Fitwalking
- Ginnastica dolce in spiaggia
- Acquagym
- Visite Culturali

La **sera** dedicata a serate di musica e danza etnica-popolare e alle attività alternative proposte.

**Nel pomeriggio verranno inseriti:**

- Laboratori relativi alla conoscenza delle nuove tecnologie in campo della salute applicate allo Sport
- Laboratori di cucina per la conoscenza di una sana alimentazione attraverso i prodotti della dieta mediterranea
- Laboratori di lavorazione della terra cotta

**Possibilità di organizzare le seguenti ESCURSIONI a pagamento:**

- Esperienza di pesca sportiva in Motobarca € 10.00 a persona
- Crociere giornaliere su cabinati a vela con pranzo a bordo € 10.00 a persona
- Visite nelle Aziende e Fattorie locali con degustazione di prodotti tipici enogastronomici € 10.00 a persona

**PERIODO: Agosto (turni settimanali da sabato a sabato)**

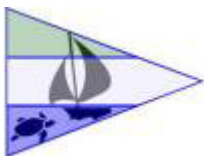
**PERNOTTAMENTO:** presso il Circolo Velico Lucano Open Village; sistemazione in bungalow di legno situati all'interno della pineta a 50 mt dal mare, con servizi interi.

**VITTO:** presso la struttura del Circolo Velico Lucano, dotata di ristorante al chiuso ed all'aperto con menù della tradizione lucana e menù specifici per eventuali intolleranze ed allergie alimentari.

**COSTO AL PUBBLICO: € 550,00 pro-capite – BUNGALOW MATRIMONIALE/DOPPIO**

**COSTO A VOI RISERVATO: € 350,00 pro-capite - BUNGALOW MATRIMONIALE/DOPPIO**





# Circolo Velico Lucano

Via Lido – 75025 Policoro (MT) Tel. 0835/910097 - 335.1277907  
e-mail: [circolovelicolucano@gmail.com](mailto:circolovelicolucano@gmail.com) - [www.circolovelicolucano.it](http://www.circolovelicolucano.it)

---

**Il costo comprende:** vitto in pensione completa, alloggio in bungalow , escursioni e visite culturali come da programma, spostamenti in pullman, guide e Animazione serale.

**Il Costo non comprende:** il viaggio dai luoghi di provenienza, gli extra di carattere personale.