



## PROGRAMMA 'PEOPLE HAVE THE POWER'

### 1 AGOSTO

#### SNORKELING 'SALVA LA PINNA'

- START h. 16.00
- END h. 17.30
- Punto di incontro: Mare Morto
- Contributo 13€ + previdita
- Prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

In collaborazione con [Fit&Go Oristano](#)

Con la partecipazione di [LIFE PINNA](#) e [Area Marina Protetta Sinis – Isola di Mal di Ventre](#)

Assieme a una guida ambientale AIGAE andremo alla ricerca della Pinna Nobilis, mollusco bivalve, che un tempo affollava i fondali dell'interno della penisola del Sinis. Scopriremo che ognuno di noi può contribuire al suo ripopolamento attraverso azioni di Citizen Science. La gita è anticipata da un momento di confronto e dibattito con un Biologo Marino dell'[Area Marina Protetta Sinis-Isola di Mal di Ventre](#), e il prof. Marco Casu, ricercatore dell'Università di Sassari referente LIFE PINNA, progetto europeo nato per salvare la nacchera di mare, Pinna nobilis.

- età +18
- E' obbligatorio saper nuotare ed essere in buone condizioni psico-fisiche
- Consumare un pasto almeno 2 ore prima dell'inizio attività
- Munirsi di maschera e boccaglio, pinne consigliate
- Eventuale mutino è a discrezione del partecipante
- Nessun servizio di custodia di beni e oggetti in spiaggia durante lo snorkeling
- Max 12 partecipanti

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## CLEAN UP SAN GIOVANNI

- START h. 17.30
- END h.19.00
- Punto di incontro: San Giovanni Piazza Centrale
- Prenotazione sul sito di [Plastic Free](#)

Organizzato da [Plastic Free Sardegna](#) e [Azienda Sa Marigosa](#).

Pulizia della spiaggia da ogni tipo di rifiuto presente, il quale verrà differenziato negli appositi contenitori

- Munirsi di guanti
- Consigliamo di portare crema solare

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## LABORATORIO ACQUA LIBERA

- START h. 18.00
- END h.19.00
- Punto di incontro: San Giovanni 'Gli scalini'
- Luogo: Sala da Ballo
- contributo 10€ + prevendita
- prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

A cura dell'associazione ACORPOVIVO

Laboratorio di educazione ambientale: attraverso il movimento espressivo, la sperimentazione sonora, il gioco e l'improvvisazione guidata, esploreremo movimenti, suoni ispirati all'acqua, all'ecosistema marino e alle sue creature viventi.

- età dai 6 ai 10 anni
- Consigliamo mettere crema solare, maglietta e cappellino, repellente anti-zanzare
- Portare sacca con acqua e telo mare
- min 5 partecipanti, max 15

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## TREKKING AL FARO

- START h. 19.00
- END h.20.30 circa
- Punto di incontro: fronte Tharros
- contributo 13€ + prevendita
- prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

Assieme a una guida ambientale AIGAE ci tufferemo nel verde della penisola del Sinis, andremo alla ricerca del nostro benessere naturale e mentale per trovare la riconnessione con noi stessi in simbiosi con l'ecosistema. Esploreremo Capo San Marco, scopriremo la sua biodiversità e capiremo come preservarla. Tuffo finale nelle acque azzurre di Cala Usai accanto a Tharros.

PERCORSO: circa 5 km

COSA PORTARE: almeno 2 l di acqua, snack leggero, sacca stagna, crema solare, cappellino – consigliamo anche telo mare, occhiali da sole

- Obbligatorio scarpe comode (non sono ammesse infradito o ciabatte)
- Stra-consigliato repellente anti-zanzare
- Max 20 partecipanti

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## 2 AGOSTO

### ESCURSIONE COAST TO COAST

- START h. 16.00
- END h. 18.00/18.30
- Punto di incontro: Mare Morto
- contributo 15€ + prevendita
- Noleggio sup/kayak/waterbike info e prenotazioni **Enjoysinis 3519607891** (sconto 25% per i partecipanti all'escursione)
- prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

In collaborazione con [Fit&Go Oristano](#)

Con la partecipazione dell'associazione [MareVivo Onlus](#) e [Area Marina Protetta Sinis – Isola di Mal di Ventre](#)

Sponsor tecnico [Enjoysinis](#)

Con una guida ambientale a bordo di kayak, sup o waterbike andremo ad ammirare la bellezza della costa del Sinis da una prospettiva alternativa. Scopriremo i suoi punti deboli e i suoi punti di forza. Parleremo di biodiversità e microplastiche. Perché le AMP sono importanti? Come è cambiato il sinis da quando è diventato area marina? La gita è anticipata da un momento di confronto e dibattito con un Biologo Marino dell'Area Marina Protetta e Giorgio Culazzu, referente regionale dell'associazione ambientalista MareVivo.

Percorso: circa 3 km, si parte da Mare Morto dopo un breve briefing con gli accompagnatori, si pagaia verso Torre Vecchia per poi fare una sosta rigenerativa con bagno annesso (per chi lo desidera) a Cala Usai, una piccola perla incastonata tra le rovine dell'antica città di Tharros, tra acque cristalline e sabbia dorata.

COSA PORTARE: almeno 2 l di acqua, snack leggero, sacca stagna, crema solare, cappellino, stick ammoniaci – consigliamo anche telo mare, occhiali da sole e scarpette scoglio

**Possibilità di escursione per disabili: info e prenotazioni Enjoysinis 3519607891**

- Età +18(bambini accompagnati e sotto responsabilità di un adulto)
- E' necessario saper nuotare ed essere in buone condizioni psico-fisiche
- GIUBBOTTO SALVAGENTE OBBLIGATORIO (si può noleggiare in loco)
- Nessun servizio di custodia di beni e oggetti in spiaggia durante l'escursione

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## **LABORATORIO 'IL PAGURO CERCA CASA'**

- START h.17.00
- END h.18.00
- Luogo Mare Morto (arenile a destra del molo dell'AMP)
- Contributo di 10€ + prevendita
- Prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

Laboratorio per bambini con Stefania e Matteo: l'uomo in passato si è appropriato ingiustamente di tantissimi occhi di Santa Lucia e quindi ora il mare cerca di trattenerli, tuttavia qualcuno sfugge sempre e sarà nostro compito trovarlo per rimmetterlo in mare così che il paguro possa avere la sua porta.

- Età dai 6 ai 10 anni
- MAX 15 partecipanti
- Consigliamo mettere crema solare, maglietta e cappellino, repellente anti-zanzare
- Portare sacca con acqua e telo mare

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## **LABORATORIO TRA DUNE E MARE**

- START h.18.00
- END h.19.00
- LUOGO: MARE MORTO (spiaggia a destra del molo dell'AMP)
- Contributo di 10€ + prevendita
- Prenotazione necessaria su [EventBrite](#)

Laboratorio per bambini alla scoperta del delicato ecosistema dunale e dei suoi abitanti. Insieme impareremo a conoscere le piante amiche delle dune e della spiaggia e quelle che lo sono un po' meno. Scopriremo quali e quanti animali frequentano le dune e perché è fondamentale imparare a rispettare e proteggere questo prezioso ecosistema.

A cura di Francesca Frau, Guida ambientale e escursionistica AIGAE.

- Età dagli 8 in su
- Consigliamo mettere crema solare, maglietta e cappellino, repellente anti-zanzare
- Portare sacca con acqua e telo mare

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)

## **IO, NOI, IL MARE: MEDITAZIONE**

- START h. 19.30
- END h. 20.15
- PUNTO DI INCONTRO: SAN GIOVANNI – GLI SCALINI
- LUOGO: SAN GIOVANNI SALA DA BALLO
- Contributo libero
- Prenotazione su [EvenBrite](#)

Meditazione al tramonto, a cura di Alchimia della Jana, per ri-connettere il nostro io al mare, alla sua immensità, alla sua forza e bellezza, ascolteremo insieme le sue note, il sciabordio delle onde, la sua pace. Il mare è parte di noi, lo è sempre stato, dobbiamo solo ri-scoprire e ri-attivare questo antico legame per avere un nuovo futuro insieme.

- Munirsi di telo/tappetino/cuscino e repellente per le zanzare

[INFO – SCOPRI DI PIU'](#)