

# Calendario de actividades Mayo 2018

- **Sábado 5. Guardianes de la Naturaleza**
- **Sábado 19. Curso Familiar de Supervivencia**
- **Sábado 19. Taller Cosmética Natural**
- **Sábado 26 – Domingo 2. Foto+Natura (Curso de fotografía y naturaleza)**
- **Jueves 10 y 24: Jornadas Ocio Saludable: Nordic Walking**

## **Guardianes de la Naturaleza**



La actividad de los Guardianes de la Naturaleza está pensada para los niños que tienen desde **5 a 12 años**. Es una actividad que se realiza en **Moralzarzal**, contando con el apoyo de la Librería la osera de la Sierra (C/ Iglesia, 18).

Nos reunimos el **primer sábado de cada mes** para hacer actividades divertidas con el fin de conocer, amar, respetar y proteger la naturaleza (nuestra casa).

De 10h a 12h trabajamos con los más pequeños (de 5 a 9 años) jugando a ser "Pequeños Ecológicos" para aprender y conocer nuestro fascinante entorno natural; y de 12h a 14h con los mayores (de 9 a 12 años) con los que convirtiéndonos en "Guardianes en Acción" donde trabajamos problemáticas medioambientales poniéndolo al conocimiento de la Concejala de Medioambiente.

Lugar: Salida desde Librería de la Osera

Hora: 10h (peques), 12h (Guardianes en acción)

Duración: 2h

Material necesario: Ropa de campo adecuada a la climatología, gorra, protector solar, libreta, lápiz

Precio: 10€/niño

## Curso familiar de supervivencia



Sorprende a tu familia llevándola a una actividad de Supervivencia y Aventura en la Naturaleza.

Cuáles son los pasos a seguir si no sé donde me encuentro, ha caído la noche..... Agua, refugio, comida, fuego.....

Aprenderemos qué plantas son comestibles y cuáles no, cómo hacer con seguridad una hoguera, cómo encontrar el camino de regreso, encontrar agua y una vez encontrada potabilizarla.....y miles de trucos que nos harán más fácil sobrevivir en el bosque

Y algo muy importante....las nociones sobre primeros auxilios..Qué hacemos si alguien se lesiona..????

Haremos una senda analizando las cosas que nos encontramos por el camino como el agua, la posibilidad de refugio, las especies vegetales que nos dan alimento, y los profesionales nos irán enseñando técnicas y contando experiencias que permitirán que en una situación real de supervivencia podamos no sólo salir de la situación , sino disfrutar de ella.

Seremos unos aventureros supervivientes.....

Lugar: Valle de la Fuenfría (Aparcamiento Majavilán)

Hora: 10h

Duración: 3h

Material necesario: Ropa de montaña adecuada a la climatología, agua, gorra.

Precio: 12€/adulto, 6€/niño, Niños hasta 5 años: GRATIS

## Taller Cosmética natural



Aprende a cuidar de tu piel utilizando materias primas naturales y técnicas de elaboración que vienen de nuestras abuelas: Cremas ungüentos, jabones....

Este mes de mayo vamos a hacer una crema para protegernos del sol de una manera natural. Crema Solar

Lugar: El Estudio de Silvia (C/ Iglesia, 11. Moralarzal)

Hora: 17:30

Duración: 2h

Material necesario: Cuaderno y lápiz

Precio (Incluido material) : 12€/persona

## Curso de fotografía y naturaleza: foto+natura

foto+natura



Sábado 26: Jornada Teórica. Conceptos básicos de fotografía aplicados a la naturaleza. Introducción al paraíso natural de la Sierra del Guadarrama

Horario: 17:30 – 19.3

Lugar: El estudio de Silvia (c/Iglesia, 11. Moralarzal)

Domingo 27: Jornada Práctica. Aprenderemos de la ecología en el Valle de la Barranca elaborando nuestro Cuaderno de Campo Fotográfico

Horario: 10h – 13h

Material necesario: Cámara fotográfica, Ropa de campo adecuada a la climatología, agua, protector solar....

Incluye entrega de un dossier

Precio. 50€/ persona

## Jornadas de ocio Saludable: Nordic Walking



Regálate dos horas de actividad realizando calentamiento, Nordic Walking y estiramientos en el marco incomparable de la Sierra del Guadarrama. Irás acompañado por un profesional que te hablará de nutrición, salud natural, ecología y; si no tienes bastones, te los prestamos

Lugar: Dehesa vieja de Moralarzal

Hora. 9.30h

Duración: 2h

Material necesario: ropa deportiva, protección solar, gorra, agua, bastones

Precio: 10€/persona