

TRAVEL FOR CHANGE / Itinerario MARE

Zone: Messina – Salina - Costa

Periodo consigliato: Primavera / Autunno

Numero Consigliato: circa 10 persone. Età: > 30

Durata: 5 giorni

Mood: marino, rigenerativo, conviviale

TEMI CHIAVE

- Porti, migrazioni e identità di frontiera
- Rigenerazione sociale e cultura condivisa
- Arte, scienza e paesaggio per la consapevolezza
- Saperi costieri ed economia del mare
- Tradizione e innovazione nei borghi marinari
- Contemplazione, cammino e silenzio attivo
- Accoglienza autentica e resilienza insulare

DESCRIZIONE GENERALE

Il viaggio accompagna i partecipanti lungo un itinerario che si snoda tra la costa orientale dello Stretto e le isole Eolie, esplorando comunità resilienti, paesaggi marini, patrimoni culturali e progetti sociali legati al mare.

Le giornate si alternano tra cammini lenti sul litorale, incontri con pescatori e cooperative, navigazioni narrative e degustazioni di sapori locali. L'obiettivo è far emergere le connessioni profonde tra persone, mare e territorio, invitando a rallentare e a immergersi in esperienze che rigenerano e fanno riflettere.

Ogni modulo è dedicato a un tema diverso: **pesca sostenibile, sapori eoliani, yoga o immersioni nella cultura costiera.**

È un programma che potrà subire modifiche in base al numero di partecipanti, alla disponibilità dei fornitori locali e alla stagione. Ogni esperienza viene confermata e adattata in base al contesto specifico, mantenendo intatta la qualità e la coerenza della proposta.

ITINERARIO 5 giorni

GIORNO 1 – Messina, il riscatto sociale

Benvenuti a Messina, città di frontiera e resilienza. L'arrivo avviene in autonomia, in treno, auto o tramite transfer dall'aeroporto di Catania. In base agli orari, è previsto il primo incontro informale con il coordinatore del viaggio e il check-in presso un B&B nel cuore della città, selezionato per la sua accoglienza.

Mattina: si inizia a entrare in connessione con il territorio attraverso una passeggiata guidata nel centro storico, accompagnati da una guida locale esperta in narrazione urbana e rigenerazione. L'itinerario tocca piazze, palazzi e scorci significativi, legati alla storia sociale di Messina, tra memorie di terremoti, rinascite e scambi marittimi.

T4C > Un passaggio obbligato successivo sarà la visita del **Fonda Saccà** e l'incontro con le famiglie e le persone che oggi popolano questa zona di Messina, un tempo baraccopoli oggi centro di rigenerazione urbana grazie all'intervento della Fondazione Messina.

A seguito di questa visita è prevista la visita al **mercato del pesce cittadino**. Un luogo tradizionale dove è possibile acquistare pesce fresco, conoscere i pescatori della zona e sentire i racconti di mare e delle loro avventure. Il pesce acquistato viene poi cucinato e mangiato in uno dei ristoranti locali. Il mercato è parte integrante della cultura gastronomica messinese e rappresenta una tappa interessante per chi visita la città, offrendo un contatto diretto con la tradizione marinara e culinaria locale. Un momento semplice ma profondamente identitario.

Pomeriggio: **T4C >** si apre con una visita al **Birrificio Messina**, realtà simbolica di riscatto e imprenditorialità cooperativa. Nato dalla determinazione di un gruppo di ex lavoratori che ha rilevato l'impianto dopo il fallimento della precedente gestione, il birrificio è oggi un esempio di rinascita collettiva e attaccamento al territorio.

Accompagnati da una guida locale, i partecipanti scopriranno le fasi di produzione della birra e i valori che ispirano la cooperativa: lavoro condiviso, qualità artigianale e identità locale.

La visita non è solo un percorso produttivo, ma un'occasione di riflessione: attraverso un racconto diretto e partecipato, si parlerà di dignità, lavoro, solidarietà e futuro. L'esperienza sarà arricchita da una degustazione guidata di birre Birrificio Messina, con una selezione curata delle loro etichette più rappresentative.

Sera: dopo un momento di riposo in struttura, la giornata si conclude con una cena conviviale in una piccola osteria contemporanea, nel cuore del centro storico. *(Si consiglia*

Casa&Putia in quanto partner di progetto; nel file fornitori è possibile selezionare altre location in linea con il concept di viaggio.)

Il locale, gestito da una realtà indipendente con attenzione alla sostenibilità e alla filiera corta, propone una cucina siciliana reinterpretata con gusto creativo e ingredienti locali di stagione. Un luogo dove il cibo diventa racconto, e il piatto un modo per chiudere la giornata con pienezza e condivisione.

Pernottamento: B&B Messina

GIORNO 2 – Rigenerazione urbana

Mattina: dopo una colazione nella struttura, la giornata comincia con lo spostamento presso l'estremità nord di Messina, nella riserva naturale di Capo Peloro. Qui, a Torre Faro, sorge il **Parco Horcynus Orca**, centro culturale affacciato sullo Stretto che rappresenta un nodo del **T4C >** "Parco della Bellezza e della Scienza". In un'area dove vi era una discarica abusiva, oggi sorge un polo che unisce arte contemporanea, scienza marina e innovazione sociale.

Attraverso una visita guidata immersiva, i partecipanti scopriranno il dialogo tra paesaggio, arte e Mediterraneo: installazioni, racconti di migrazioni e progetti di tutela ambientale si intrecciano in un percorso trasformativo. Tra le sale del **T4C > Museo MACHO** e i cortili espositivi, si sperimenta anche un laboratorio partecipativo intitolato "Ascoltare il mare", con una riflessione che parte dai miti e tradizioni principali della Sicilia e arriva alla lettura di brani contemporanei come Maria Costa, detta la Sibilla dello Stretto e Stefano Arrigo, che ha dato ispirazione per il nome del Parco.

T4C > In questo luogo verrà introdotta l'**attività di journaling compilando il Diario della Gratitudine**, uno strumento che accompagnerà il viaggiatore durante tutto il viaggio e che verrà arricchito anche da frasi e dediche lasciate dagli altri componenti del gruppo oltre che dalle persone incontrate nei luoghi. Può essere anche arricchito dal coordinatore del gruppo o una guida locale, in base alle conoscenze) (*Il laboratorio partecipativo si compone di tre parti: ascolto silenzioso, journaling e condivisione libera*)

Tempo libero per vivere un momento di relax al mare e rafforzare il legame con gli altri membri del gruppo.

Il pranzo si potrà svolgere presso **T4C > Social Caffè**, un caffè sociale della costa nord, affacciato sullo Stretto, nato come progetto di ristorazione etica e inclusiva.

In un'atmosfera informale e luminosa, il gruppo potrà gustare un menù stagionale preparato con ingredienti locali: pescato del giorno, ortaggi da filiere sostenibili, profumi mediterranei.

Pomeriggio: nel primo pomeriggio, il gruppo si trasferisce nel vicino borgo marinaro di Ganzirri, per un'attività immersiva al GEMMA – Eco-Museo Il Gusto del Mare. L'esperienza accompagna i



partecipanti lungo le rive del Lago Grande e del mare, in un museo diffuso che racconta l'identità marinara della zona.

Con la guida di pescatori dello Stretto ed esperti locali, si approfondisce la pesca con le **T4C >** Feluche, antica tecnica di caccia al pesce spada unica al mondo, la relazione tra il lago, il mare e la comunità, le trasformazioni socio-ambientali del territorio.

Rientro a Messina nel tardo pomeriggio.

Sera: serata presso il Parco Horcynus Orca (osservazione delle correnti dello Stretto di Messina, approfondimento su pesci abissali), cena in riva al mare con prodotti tipici e concerto finale prodotto dalla Fondazione MeSSina.

Pernottamento: B&B Messina

GIORNO 3 – Navigare verso Salina

Mattina: colazione nella struttura, dopo il checkout la giornata comincia con un trasferimento da Messina a Milazzo (ca. 1h 00'), punto di partenza per l'arcipelago eoliano e trasferimento verso Salina con traghetto (circa 3h20) o aliscafo (circa 1h40–1h55). La traversata si svolge con ritmo lento e consapevole: la guida accompagna la navigazione con una lettura del paesaggio, introducendo le peculiarità geologiche, vulcaniche e storiche dell'isola, tra filari di malvasia e crateri addormentati.

Pomeriggio: all'arrivo a **Santa Marina di Salina**, sistemazione nella struttura gestita da Fondazione Messina e limitrofe. Pomeriggio libero per esplorare l'isola e le sue spiagge.

Sera: la giornata si conclude con una cena conviviale, preparata con prodotti locali e di stagione: capperi, ortaggi, legumi, conserve e vino dell'isola. Un momento di raccoglimento e benvenuto per iniziare a entrare nel ritmo insulare.

Pernottamento: alloggio presso la struttura gestita da Fondazione Messina.

GIORNO 4 – In barca lungo la costa di Salina

Mattina: dopo la colazione nella struttura la giornata è dedicata a un'esperienza immersiva tra le isole, seguendo rotte che collegano **Salina, Lipari e Vulcano**. L'escursione si svolge in barca con partenza al mattino, accompagnati da una guida esperta in geologia ed ecosistemi marini.

Durante la navigazione, la guida aiuta il gruppo a leggere il paesaggio vulcanico, cogliendo i segni della formazione delle isole, la biodiversità delle coste e le relazioni che legano comunità e natura.

Sono previste soste in calette isolate per chi desidera fare un bagno e momenti di osservazione silenziosa o di aggiornamento del **Diario della Gratitude**.

A metà giornata, sosta pranzo in barca. È l'occasione per gustare i sapori delle Eolie in un contesto conviviale e rilassato.

Pomeriggio: si prosegue con la navigazione verso Vulcano, dove si ammirano le coste scolpite e i giochi di colore tra terra e mare. **T4C >** Qui si consiglia un'escursione guidata per la scalata del vulcano con la possibilità di dormire in tenda.

Durante il rientro a Salina, un momento di chiusura simbolica: journaling, piccolo oggetto lasciato o pensiero condiviso.

I partecipanti sono invitati a riflettere su ciò che portano con sé da questa esperienza insulare.

Sera: la sera, il gruppo si ritrova per una cena all'aperto, in un'atmosfera semplice e autentica in struttura o ristorante locale.

Pernottamento: alloggio presso la struttura gestita da Fondazione Messina.

GIORNO 5 – Salina, l'isola che resiste

Mattina: dopo la colazione nella struttura la giornata inizia nel borgo di Malfa con la visita al **T4C > Museo dell'Emigrazione Eoliana**, un'esperienza toccante che ripercorre le storie di chi ha lasciato l'isola in cerca di un futuro altrove. Lettere, fotografie, oggetti e testimonianze vocali guidano i partecipanti in un viaggio tra partenze e ritorni, tra radici e sogni sospesi.

La mattina prosegue con la **T4C >** visita alle **Querce di Mamre**, polo formativo e culturale residenziale della Fondazione MeSSina, primo polo di turismo responsabile dell'isola.

Dopo la visita, il gruppo si sposta in un agriturismo a conduzione familiare per un pranzo veloce e genuino.

Pomeriggio: Rientro nel tardo pomeriggio verso Messina o Catania con traghetto o aliscafo. Partenze individuali, prosecuzione con i moduli facoltativi o tempo libero sull'isola.

PACCHETTI ESPERIENZIALI MODULARI

❖ Pacchetto Esperienziale Modulare: le mani nel blu

Mattina: colazione in hotel e partenza al mattino da Messina verso un piccolo porto della costa orientale. Il gruppo si imbarca per un'autentica esperienza di pescaturismo, accompagnato da un equipaggio locale che unisce tradizione e consapevolezza ambientale.

Durante la navigazione: si osservano le tecniche tradizionali di pesca, chi lo desidera può partecipare attivamente alle operazioni a bordo, si ascoltano racconti di vita marinara, trasformazione del mestiere e sfide legate all'ambiente e alla sostenibilità.

Lo sbarco avviene su una spiaggia tranquilla, dove ha luogo uno showcooking all'aperto con piatti cucinati secondo ricette locali. Il pranzo condiviso si svolge in un contesto conviviale e informale.

Pomeriggio: l'esperienza si conclude con un cerchio di restituzione: i partecipanti riflettono collettivamente sul valore dell'economia blu, sul legame tra territorio e identità marina, e su come la costa possa diventare spazio educativo, resiliente e generativo.

Sera: cena libera a Messina

Pernottamento: B&B Messina

Pasti: colazione, pranzo

Suggerimenti per l'inserimento nel viaggio "Respirare la Costa"

- **Dopo il Giorno 2** (Capo Peloro – GEMMA): rafforza il legame tra tradizione, educazione marina e comunità locale.
- **Come estensione post-itinerario:** perfetto per chi vuole aggiungere una giornata esperienziale prima del rientro e dopo Salina.

❖ Pacchetto Esperienziale Modulare: Cibo, identità e capperi

Mattina: Colazione in struttura (Salina) e il gruppo inizierà con una mattina dedicata alla scoperta di uno dei simboli gastronomici e culturali più autentici dell'isola: il capperi di Salina.

La mattinata inizia con la visita a un'azienda agricola locale, dedita alla coltivazione di capperi e cucunci secondo pratiche rispettose della biodiversità. Durante la passeggiata tra i filari, si osservano: le tecniche di coltivazione e raccolta manuale, i processi di lavorazione e conservazione, i racconti orali legati alla cultura contadina e alla trasmissione intergenerazionale di saperi.

Segue una degustazione guidata, che valorizza il capperi in tutte le sue sfumature accompagnamenti di verdure locali, formaggi, conserve e oli artigianali, il tutto abbinato a vini autoctoni selezionati. Un'esperienza sensoriale profonda, che lega gusto, territorio e memoria.

Dopo la visita, il gruppo si sposta in un agriturismo a conduzione familiare per un pranzo veloce e leggero.

Pomeriggio: il pomeriggio è libero, dedicato al relax, al mare o alla contemplazione del paesaggio oppure con partenza autonoma per chi prosegue verso nuove tappe.

Pasti: colazione, pranzo

Suggerimenti per l'inserimento nel viaggio "Respirare la Costa"

- Ideale come modulo rilassante post-itinerario core

❖ Pacchetto Esperienziale Modulare: Malvasia e Memoria

Mattina: Colazione in struttura (Salina) e giornata dedicata al vino simbolo delle Eolie: la malvasia. Tra vigneti affacciati sul mare e racconti tramandati di generazione in generazione, i partecipanti esplorano i legami profondi tra gusto, memoria familiare e identità insulare.

Accompagnati da un/una vignaiolo/a dell'isola, si cammina tra i filari su terrazzamenti vulcanici affacciati sul mare. Durante il percorso: introduzione al ciclo della vite e alla viticoltura eroica dell'isola, narrazioni sul ruolo delle famiglie contadine e delle donne nella produzione vinicola, raccolta di elementi simbolici (foglie, profumi, dettagli del paesaggio). In cantina o all'aperto, si svolge una degustazione della malvasia: assaggi accompagnati da

racconto narrativo ed evocativo, introduzione ai profumi, alle tecniche produttive, ai microclimi, esplorazione del “gusto come memoria”.

Pomeriggio: il pomeriggio è libero, dedicato al relax, al mare o alla contemplazione del paesaggio oppure con partenza autonoma.

Pasti: colazione, pranzo

Suggerimenti per l’inserimento nel viaggio “Respirare la Costa”

- Ideale come modulo rilassante post-itinerario core

❖ Pacchetto Esperienziale Modulare: Respiro e radici

Mattina: colazione in B&B a Messina e un’intera mattinata dedicata a riconnettersi al proprio corpo, respirare con consapevolezza e aprirsi all’ascolto profondo del paesaggio umano e naturale. Tra yoga, journaling e tradizioni musicali, il viaggio si trasforma in esperienza interiore.

Il gruppo si sposta verso la costa sud di Messina, in una struttura immersa nel verde. Qui una facilitatrice guida una sessione di yoga dolce, ispirata ai principi della presenza corporea, dell’ascolto del respiro e dell’apertura sensoriale.

A seguire, momento di journaling all’aperto con domande guida. Pranzo leggero e stagionale presso un agriturismo della zona, con piatti a base di ortaggi, erbe mediterranee e prodotti locali.

Pomeriggio: il viaggio continua con la visita al Museo Cultura e Musica Popolare dei Peloritani, presso Gesso (ME), dove il gruppo scopre strumenti musicali rurali, riti stagionali, mestieri scomparsi e l’immaginario acustico della Sicilia agropastorale, accompagnati da una guida locale.

Sera: partenza in autonomia o pernottamento a Messina per continuare il viaggio verso le Eolie.

Pasti: colazione, pranzo

Suggerimenti per l’inserimento nel viaggio “Respirare la Costa”

- Prima della partenza per Salina
- Subito dopo il rientro da Salina

❖ Pacchetto Esperienziale Modulare: Tra Mare e Memoria



Mattina: colazione in struttura e poi il gruppo si sposta in mattinata lungo la costa orientale, per una passeggiata guidata in un borgo marinaro autentico, come: Santa Teresa di Riva, Ali Terme o Nizza di Sicilia

Con l'accompagnamento di una guida locale, si esplora il rapporto storico tra la comunità e il mare, tra partenze, ritorni e piccoli porti che custodiscono memorie collettive.

Pranzo in un ristorante costiero a base di pesce fresco, pane cunzato, ortaggi e conserve locali.

Pomeriggio: nel pomeriggio il gruppo raggiunge una fattoria sociale e artistica, situata sulle prime colline che dominano il mare, per un'esperienza immersiva tra orto, arte e sostenibilità.

L'esperienza include: visita guidata dell'orto e degli spazi rurali rigenerati, racconto delle pratiche agroecologiche, dei progetti educativi e culturali, laboratorio sensoriale o creativo ispirato al paesaggio, apericena a base di prodotti dell'orto, pane artigianale, conserve e vino naturale.

Sera: la giornata si conclude con un momento conviviale all'aria aperta, tra tavoli rustici, luci calde e vista sul mare. I partecipanti vengono accolti con un apericena preparato con ingredienti provenienti direttamente dall'orto e dal laboratorio della fattoria.

Ritorno in struttura

Pernottamento: B&B Messina

Pasti: colazione, pranzo, apericena

Suggerimenti per l'inserimento nel viaggio "Respirare la Costa"

- Dopo Salina, durante il rientro verso Messina
- Prima di partire per Salina

* LABORATORIO PARTECIPATIVO

Un'esperienza sensoriale e riflessiva lungo le rive dello Stretto.

Stimolare un ascolto profondo del paesaggio marino come via per connettersi al territorio, alla propria interiorità e al gruppo.

Invitare il gruppo a trovare una posizione comoda (seduti su un muretto, in cerchio, su una pedana).

“Oggi ci dedichiamo all’ascolto del mare. Il mare è voce, memoria, ritmo, attesa. Lasciamoci attraversare da ciò che ci arriva, senza giudizio.”

Fase 2 – Ascolto silenzioso (10 min)

Chiudere gli occhi per 1 minuto, poi tenerli aperti in silenzio per il resto del tempo.

Suggerire

- ascoltare i suoni vicini e lontani
- percepire il ritmo del mare
- notare sensazioni corporee (vento, odori, vibrazioni)

Fase 3 – Journaling (10–15 min)

Distribuire dei taccuini o schede con queste domande guida (può bastare anche una sola):

- Cosa mi ha detto il mare?
- Quale suono porto con me?
- Se il mare fosse una parola, quale sarebbe?
- Che emozione ho sentito?
- A cosa mi ha fatto pensare questo paesaggio?

Fase 4 – Condivisione libera (facoltativa, 10 min)

Formare un piccolo cerchio. Invitare chi vuole a condividere:

- una parola
- un oggetto simbolico trovato a terra
- un pensiero letto ad alta voce

Materiale utile da portare

- Schede stampate con le domande
- Matite o penne
- Una ciotola o telo dove lasciare un “segno” collettivo (foglia, sassolino, parola scritta)

Funded by the C.S. Mott Foundation under the Global Challenges Local Solutions Program run by the Academy for the Development of Philanthropy in Poland.

Travel for Change: Aligning Tourism with SDGs in Sicily was designed and implemented in full alignment with the United Nations 2030 Agenda, promoting regenerative tourism models and sustainable local development. The activities contributed directly to several Sustainable Development Goals (SDGs):

- SDG 1 – No Poverty: Local economic empowerment via tourism and circular economy tools.
- SDG 4 – Quality Education: Community education, Academy development, school outreach.
- SDG 8 – Decent Work and Economic Growth: Creation of value chains in sustainable tourism.
- SDG 10 – Reduced Inequalities: Engagement of marginalized communities and internal rural areas.
- SDG 11 – Sustainable Cities and Communities: Enhancement and reuse of PBS sites, participatory urban regeneration.
- SDG 12 – Responsible Consumption and Production: Food policies.
- SDG 13 – Climate Action: Forest coaching, slow travel, nature-based learning.
- SDG 15 – Life on Land: Biodiversity-focused excursions, local ecological storytelling.
- SDG 17 – Partnerships for the Goals: Collaboration with Slow Food, Destination Makers, schools, and local authorities.