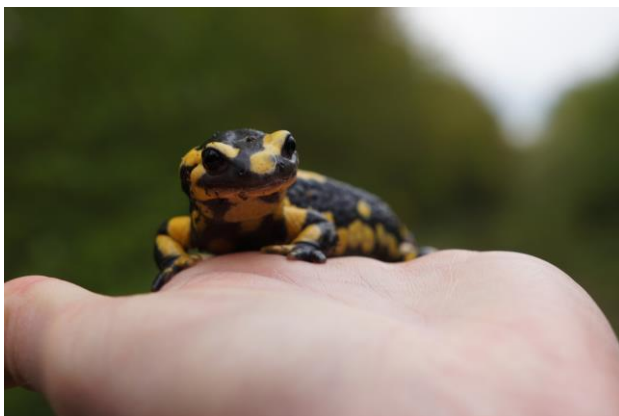


TIGOULEIX, 2014

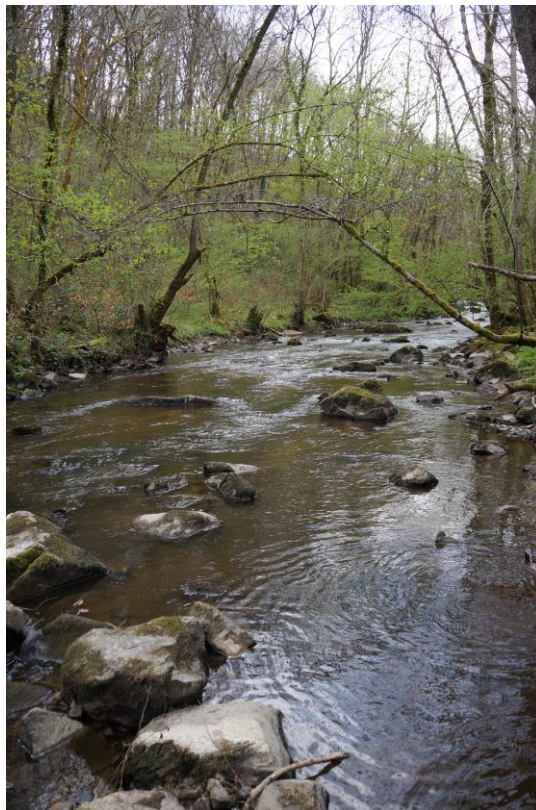


PROGRAMMABOEKJE
PROFIELEXCURSIE
12 - 17 OKTOBER 2014



INHOUDSOPGAVE

1. *VOORWOORD*
2. *VERTREKTIJDEN*
3. *PROGRAMMA-ONDERDELEN*
4. *PAKLIJST*
5. *LEEFREGELS EN VEILIGHEID*
6. *BELANGRIJKE CONTACTGEGEVENS*
7. *FOTOWEDSTRIJD*
8. *ACHTERGRONDINFORMATIE TIGOULEIX*



VOORWOORD

Voor je ligt het programmaboekje van de Tigouleix werkweek van zondag 12 oktober tot en met vrijdag 17 oktober 2014.

Tigouleix ligt in midden Frankrijk in het departement Creuse.

De Creuse is een van de meest onvolkte departementen van Frankrijk. Doordat het ook nu nog een gebied is met weinig toerisme, is het kleinschalig cultuur-, natuurlandschap goed bewaard is gebleven.

Het gebied kenmerk zich door zijn grote diversiteit aan planten en dieren. Zo leven er bijvoorbeeld verschillende hagedissen, salamanders, slangen en bijzondere padden. Ook zijn de das en de wilde kat in het gebied te vinden.

Tigouleix gaat op in zijn omgeving: een geborgen landschap met glooiende velden, bossen, bloemen, beken en dieren. Kortom: rijk aan natuur, arm aan lawaai.

VERTREKTIJDEN

HOE LAAT VERTREKKEN WE?

Zondag 12 oktober om 06.30 uur vertrekken we vanaf de parkeerplaats bij school. Zorg dat je om 06.15 uur aanwezig bent!!!

WANNEER ZIJN WE TERUG?

Op vrijdag 17 oktober omstreeks 19.30 uur verwachten we terug te zijn.

Wij hopen dat jullie er zin in hebben zodat wij er met elkaar een onvergetelijke week van kunnen maken!

WIJ WENSEN IEDEREEN HELE FIJNE REIS TOE!

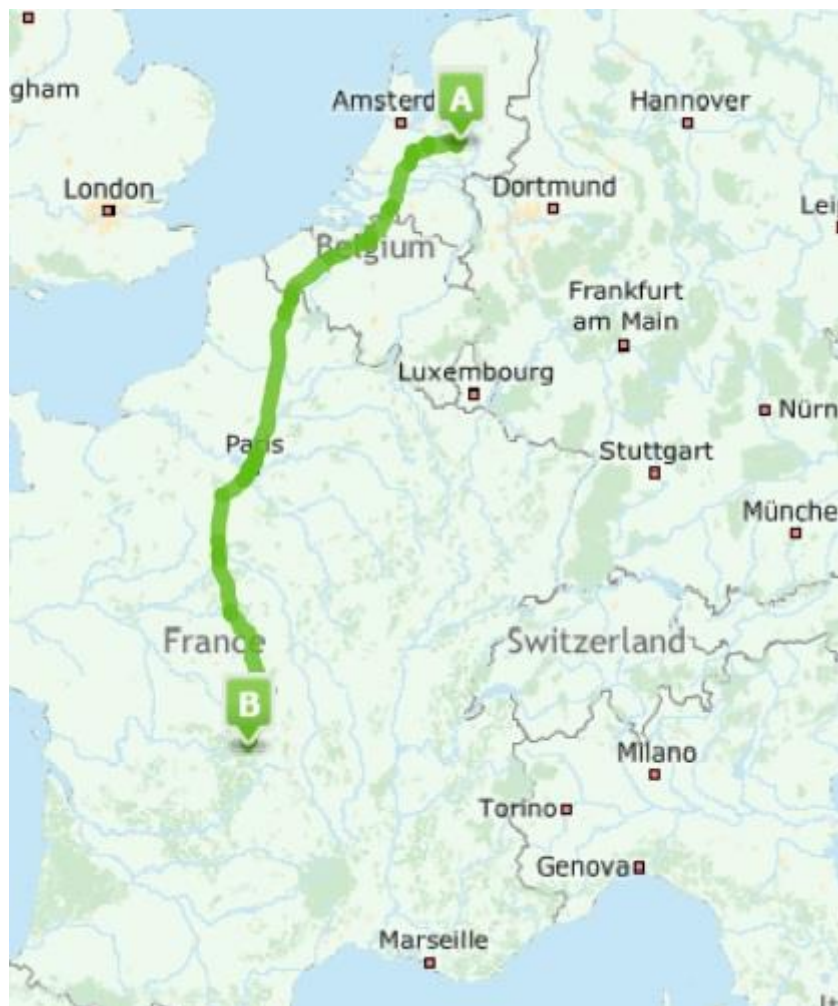


PROGRAMMA ONDERDELEN

Zondag 12 oktober: Reisdag

Vertrek vanuit Apeldoorn om 06.30 uur vanaf de parkeerplaats bij school.

Via Breda, Antwerpen, Lille, Parijs en Orleans reizen we in een rustig tempo naar midden Frankrijk. Onze eindbestemming zal Natuurcentrum Tigouleix, Saint-Agnant-près-Crocq zijn. De rijtijd is ongeveer 10 uur en we stoppen regelmatig om de benen te strekken.



Uiteraard neemt iedereen voor deze reisdag een flink lunchpakket mee in een broodtrommel en voldoende drinken voor onderweg. Hier en daar krijg je de gelegenheid om wat te kopen bij een tankstation (neem hiervoor wat kleingeld mee voor de automaten).

Bij het Natuurcentrum Tigouleix wachten Rob en Claire op ons met het diner, we zullen daar zo tegen 19.00 aankomen. Daarna kun je naar je kamer en besluiten het eind van deze reisdag met een gezellig kampvuur.

Programmaonderdelen van maandag tot en met donderdag.

Het programma voor maandag tot en met donderdag staan niet strikt vast. We willen jullie graag meenemen op ontdekkingsstocht door de natuur van de Creuse en zijn daarvoor erg afhankelijk van het weer.

Als we bijvoorbeeld de vuursalamander willen zien moeten we s'avonds laat als het net wat geregend heeft en het niet te koud is, op pad. Andere dieren laten zich weer op andere tijden en onder andere omstandigheden bewonderen.

We maken steeds bij het ontbijt bekend wat we die dag gaan doen. Er zijn een groot aantal programma onderdelen die je kunt doen en soms moet je een keuze maken.

Hieronder staan een aantal onderdelen:

Vroege vogels

Voor de vroege opstaanders zijn er vlak bij het Natuurcentrum Tigouleix, reeën, roofvogels en met wat geluk vossen en wilde zwijnen te bewonderen. Bovendien kun je genieten van de opgaande zon en de vogels die beginnen te zingen. Neem dus je verrekijker en fototoestel mee!

Het Franse Platteland

We willen jullie het Franse Platteland laten ervaren. Hiervoor kun je aan diverse activiteiten mee doen:

1. Zelf brood bakken in de oven of op het kampvuur. Smaakjes uit de natuur toevoegen (noten, zaden, bessen, kruiden), eigen recept uitproberen noem het maar op.
2. Minipizza in oventje bakken. Stel je eigen pizza samen en bak deze op een open vuur. Ingrediënten zijn voorradig of ga zelf nog even op zoek naar kruiden uit de moestuin.
3. Kip slachten. Wij staan er niet meer zo bij stil en zijn het ook niet meer zo gewend om een kip te slachten. Je ouder(s) of opa/oma weten dit nog wel. Op het Franse platteland is het nog steeds heel gewoon om eigen kippen te slachten wanneer deze van de leg af zijn. Hoe dit gaat en waar je dan op moet letten mag je gaan ervaren (niet verplicht).
4. Konijn bereiden. Ook het bereiden van een konijn is een niet alledaags gebeuren. Soms met kerst wordt dit heerlijke vlees nogal eens gegeten. Hier leer je hoe een konijn lekker klaargemaakt wordt.
5. Eten uit de natuur verzamelen. Leer welke planten, wortels, zaden, paddenstoelen en dergelijke eetbaar zijn. Maak de eetbare klaar en proef hoe het smaakt. Combineer en varieer hiermee.



6. Geit melken. 's Ochtends Mieke de geit melken. Op een krukje buiten of in de gezellige keuken. Mieke vindt het in ieder geval heerlijk.



Kampvuur

's Avonds het bekende recept: Avondeten en kampvuur. Hopelijk worden er verschillende gitaren meegenomen, voor kampvuur-liedbundels is al gezorgd.

Vissen

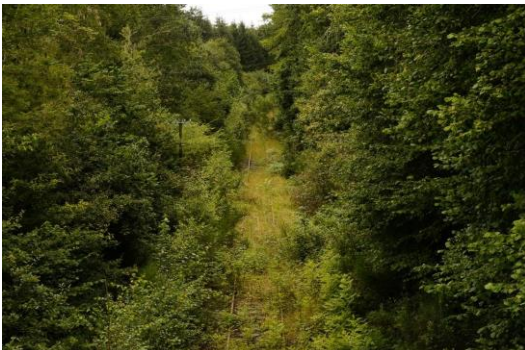
Vissen op meerval of karper in een watertje in de buurt.

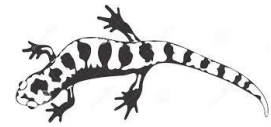
Natuur excursies

Er zijn verschillende excursies gepland. De één is wat langer en verder weg dan de ander. We gaan op zoek naar zeldzame dieren en planten die we vaak in Nederland niet meer kunnen zien.

1. Nacht excursie vuursalamander. In de herfst kunnen we bij een regenachtige nacht op zoek gaan naar de vuursalamander in een groot loofbos. In Nederland is de vuursalamander met uitsterven bedreigd, maar in de Creuse kunnen we gelukkig nog grote populaties vinden, en het is een van de soorten amfibieën die we in oktober nog kunnen waarnemen.

2. Dassenburcht. 's Nachts kunnen we de wacht houden bij een dassenburcht, om dassen te observeren.
3. De vallei van de Cher. Deze vallei is onderdeel van het Natura 2000 project, een groot Nationaal project in het kader van de bescherming van de Geelbuikvuurpad. Uitleg van een Engels sprekende bioloog, over dit unieke project in Frankrijk, opgezet door Rob Veen in samenwerking met wetenschappers uit Nederland en Frankrijk.
4. Hoogveen Het meest ongerepte hoogveen van Frankrijk het "Plateau de Millevaches" is te vinden in het departement Creuse. Het gebied bezit vele geheime plaatsen zoals oude romeinse bruggetjes, zwerfkeien, glasheldere beken met echte zeldzaamheden als beekparelmossel en rivierdonderpad. Met een beetje goed weer kunnen we zelfs nog hagedissen en slangen vinden.
5. De nieuwe wildernis in de vorm van jonge bossen bedekken de eens door geiten begraasde rivierhellingen. In slechts 80 jaar wordt een tweeduizend jaar oude cultuur bedekt met een nieuwe jungle, we gaan hier door heen en ontdekken de oude cultuur van de graan watermolens in de beekdalen, deze gebieden behoren tot de meest biodiverse gebieden die we in Europa kunnen vinden, en het leuke is dat dit nog vrijwel niet ontdekt is!





Cultuur excursies

6. Oude en moderne verbindingroutes. Een zeer belangrijke Romeinse route loopt van Saintes naar Lyon, vlak bij ons kunnen we een stukje van deze route lopen. Iets moderner kan ook...een spoorlijn die in 2005 is afgesloten begint dicht te groeien, maar is nog steeds begaanbaar. Er komen snel allerlei planten te groeien, en het wemelt er vaak van de bijzonder diersoorten die deze "snelwegen" door het landschap snel veroveren.
7. Kasteeldorpje. We zullen een dorpje bezoeken in de omgeving die bekend staat om zijn oorspronkelijke karakter en natuurlijk het kasteel. In dit dorpje krijg je o.a. tijd om souvenirs te kopen.

Koken

Doen we met elkaar. Claire zal het een en ander begeleiden.

Iedere dag wordt er aan een groepje leerlingen gevraagd om te assisteren bij het koken, afwassen, tafeldekken e.d. Dat geldt ook voor het klaar zetten van de ontbijtspullen. Eten doen we normaal gesproken in de zaal van het Natuurcentrum en af en toe bij het kampvuur. En iedereen helpt mee.

Vrijdag 17 oktober: Het zit er weer op.

Tegen 07.00 uur willen we vertrekken, nadat iedereen een lunchpakket heeft gemaakt en de spullen in de busjes heeft geladen.

We hopen rond een uur of 19.30 weer bij de Heemgaard aan te komen.

Rond 18.00 uur stuur je een SMSje of WhatsApp naar huis met de actuele aankomsttijd.

Tot zover het programma. Uiteraard valt er nog veel meer over te vertellen maar je hebt waarschijnlijk al in de gaten dat je deze unieke reis gewoon moet beleven!

PAKLIJST:

Probeer één tas mee te nemen en een klein dagrugzakje, beide voorzien van een labeltje.

- Dagrugzakje met:
 - een lunchpakket in een broodtrommel en een klein thermosflesje en wat pakjes drinken voor de eerste reisdag. *De broodtrommel gebruik je steeds voor je lunchpakket ter plaatse én in je thermosflesje kun je wat warm's meenemen voor als het fris is tijdens een excursie.*
 - Een reflecterend hesje voor als we pech onderweg hebben (verplicht!)
- Regenkleding, warme trui; in het algemeen: zorg voor voldoende warme kleding ook voor bij het kampvuur 's avonds, hou echter ook rekening met wat meer zomerse temperaturen.
- Zorg voor functionele kleding die tegen een stootje kan. *Neem zo minmogelijk overbodige kleding mee!*
- Schoeisel: stevige schoenen en **laarzen!**
- Oplader voor je telefoon.
- Pinpas en kleingeld voor onderweg (50 eurocent en 2 euro munten zijn handig)
- Toiletpullen en handdoek zelf meenemen. Biologische shampoo e.d. is aanwezig
- Verrekijker, camera.
- Hoofd-/zaklamp, evt. reservebatterijen
- Zwemkleding
- Evt. medicijnen voor persoonlijk gebruik. Denk ook aan evt. wagenziekte. We nemen een EHBO-doos mee.
- Voor de lange ritten: boek, mp3 speler, CD's voor in het busje (géén radio's !)
- Gezelschapsspelletjes
- Evt. muziekinstrument (liefst één met een hoog kampvuurgehalte)
- Evt. sportkleding en hardloopschoenen
- Evt. Vishengel en benodigdheden
- Evt. oordopjes
- Pen en papier.
- Slaapzak, alleen als je buiten wil gaan slapen...
- **GELDIG PASPOORT OF ID-KAART!**





LEEFREGELS:

We gaan er vanuit dat dit een uitermate goed kamp wordt en wat dat betreft is het wellicht niet zo nodig om allerlei regeltjes te gaan opstellen.

Toch enkele dingen op een rij:

- De reis heeft meer weg van een soort "expeditie" dan van een "schoolreisje"; er moet veel gebeuren, er zijn veel indrukken, het programma begint op tijd en duurt soms de hele dag. Dus is het hartstikke belangrijk dat **iedereen** aan zijn/ haar slaap toe komt. Laten we dat met z'n allen mogelijk maken.
- **Iedereen** doet aan het programma mee en zorgt dat we op tijd met de programma's kunnen starten. Heel af en toe heb je een keuze tussen twee onderdelen.
- Wanneer er geen programma is ('s avonds bv.) en je hebt zelf (of met een groepje) wat ideeën, laat ons dat dan weten. Wij willen wel weten waar je bent en wat je wil gaan doen! Wij, als begeleiders zijn namelijk tijdens deze reis verantwoordelijk voor jullie!
- **Roken:** Niet tijdens een programma-onderdeel en niet in de gebouwen!
- **Alcohol is verboden**, neem dus ook niets van huis mee!
- Hou elkaar een beetje in de peiling; wanneer je bijvoorbeeld merkt dat iemand zich niet lekker voelt of op een bepaald moment niet zo goed in z'n vel steekt, probeer daar wat aan te doen of heb het er met ons over.
- **Fotograferen:** Het zal duidelijk zijn dat we dit stimuleren (Er is óók een fotowedstrijd). Eén ding is hierbij wel erg belangrijk: Maak geen foto's van mensen (we hebben het hier niet over onze eigen groep), zonder van tevoren toestemming te hebben gevraagd. Respecteer ieders persoonlijke privacy.
- Ga je een keer vroeg uit de veren: prima, maar laat de rest lekker door slapen.



VEILIGHEID:

- Pas altijd goed op je persoonlijke, waardevolle spullen (camera, geld e.d.). Met name op de Parkeerplaatsen onderweg. Kijk ook altijd even om je heen als we weer in de busjes stappen na een excursie of je ergens wat hebt neergelegd.
- Ga niet in je eentje zomaar het bos in. In ieder geval per tweetal en overleg dit met de begeleiders wat je wilt gaan doen en hoe lang. Er zijn in de Creuse geen echte gevaarlijke grote dieren die normaliter mensen aanvallen. Wel komen er in het gebied zwijnen en de wilde kat voor. Net als in Nederland en veel andere Europese landen moet je meer uitkijken voor de "kleintjes" , zoals bv. teken en muggen.
- Teken: De ziekte van Lyme komt ook in Frankrijk voor. Dus is het héél belangrijk dat je elkaar regelmatig onderzoekt op teken/-beten, vooral in huidplooien!
Constaateer je een tekenbeet; ga dan niet zelf knoeien, maar vraag iemand van de leiding om hulp! Wij verwijderen de teek met behulp van een tekenkaart (en NIET met een tekentang) en houden het verder in de gaten. In Nederland geven we nog even door wat (en wanneer) er gebeurt is. Lijkt misschien overdreven, tot je weet hoeveel mensen er jaarlijks besmet raken.



- Muggen: Weet je dat je allergisch bent voor muggensteken, zorg dan dat je, met name in de avonduren, blote huiddelen bedekt houdt. Anti-mug met "DEET" is het meest doeltreffend. Niet iedereen kan hier echter tegen.
- Bijen en Wespen: ben je allergisch voor een bijen- of wespensteek neem dan je medicijnen mee (vaak anti-histamine, of epi-pen) en meld dit van te voren aan ons via het gezondheidsformulier.



BEGELEIDING



Frank ten Bolscher



Marjan Feddema



Bonnie Kevenaar

DEELNEMERS: (IN WILLEKEURIGE VOLGORDE)

Wegens Privacy weggelaten

BELANGRIJKE CONTACTGEGEVENS:

De volgende adressen en telefoonnummers zijn van de begeleiders en het natuurcentrum waar we verblijven. Het is echter niet de bedoeling dat er zomaar vanuit Nederland naar Frankrijk wordt gebeld, maar alleen in noodgevallen! Geen bericht is goed bericht. We houden via school contact over hoe het gaat.

Omgekeerd heb je best wel gelegenheid (met namen 's avonds) om eens naar huis te bellen met je eigen telefoon, denk hierbij wel aan de kosten. Hou rekening met een mindere bereikbaarheid dan in Nederland.

Adres en contactgegevens Tigouleix:

Centre Tigouleix.
23260 Saint Agnant près Crocq
France
Telefoonnummer vanuit Nederland:
0033555678487
Rob en Claire spreken Nederlands
Website: www.tigouleix.nl
Emailadres: info@tigouleix.nl (hét middel om
even contact te zoeken mocht dit nodig zijn).



Begeleiders (alleen in nood):

Frank ten Bolscher:
Marjan Feddema:
Bonnie Kevenaar:

GELDZAKEN:

Veel zakgeld heb je niet nodig, behalve voor een consumptie onderweg.

In de Centre Tigouleix is alles geregeld (all-in), je kunt daar wel wat frisdrank of biologisch sap kopen.

Thee, koffie, melk, ranja e.d. zijn bij de prijs inbegrepen.



FOTOWEDSRTIJD:

Het lijkt ons een goed idee om een fotowedstrijd te organiseren. We komen op hele bijzondere plaatsen. Wie maakt de mooiste foto?

Als je mee wilt doen, lever dan vóór 1 november 2014 maximaal 2 foto's in bij een van de begeleiders. Zet je naam op de achterkant van de foto. Een deskundige jury bepaalt wie de mooiste foto heeft gemaakt.

Er wordt een 1^{ste} en 2^{de} prijs uitgereikt. De uitreiking vindt op de reünie.

DOE MEE !!!



..... (deze foto doet niet mee met de wedstrijd)

ACHTERGRONDINFORMATIE:

In het laatste deel van het programmaboek vindt je achtergrond informatie t.a.v. bepaalde zaken die we in Frankrijk zullen gaan tegenkomen.

Het eten in het natuurcentrum is biologisch en dynamisch.

Biologische producten worden gemaakt zonder gebruik van chemische en synthetische bestrijdingsmiddelen, kunstmest of genetische manipulatie. In de biologische landbouw krijgen dieren de ruimte.

Biologisch voedsel

Producten uit de biologische landbouw worden gemaakt zonder gebruik van chemische en synthetische bestrijdingsmiddelen, kunstmest of genetische manipulatie. Biologische landbouw is een verzamelnaam voor ecologische en biologisch-dynamische landbouw. Biologische boeren houden zoveel mogelijk rekening met natuur en milieu. Omdat een vruchtbare bodem van groot belang is, gebruiken ze organische mest, oogstresten en groenbemesting. De biologisch-dynamische landbouw gebruikt daarnaast bijvoorbeeld ook homeopathische preparaten.

Biologische producten zijn te herkennen aan het EKO-keurmerk. Het EKO-keurmerk wordt verleent door SKAL. Op biologisch-dynamische producten kan behalve het EKO-keurmerk ook het Demeter-keurmerk staan.

Milieuvoordelen

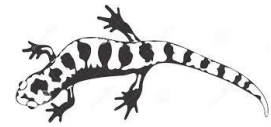
De voornaamste milieubelasting bij voedselproductie komt door het gebruik van bestrijdingsmiddelen, (kunst)mest en energie.

Biologische landbouw is veel milieuvriendelijker dan gangbare landbouw. Biologische boeren gebruiken geen chemische-synthetische maar natuurlijke bestrijdingsmiddelen.

Mestoverschotten komen bij biologisch boeren niet voor. Het aantal dieren op een biologische boerderij hangt samen met de oppervlakte van de boerderij. Er wordt ook geen kunstmest gebruikt. Door de matige bemesting groeien de planten minder hard (op een natuurlijk tempo) en zijn ze minder gevoelig voor ziektes. Het spreekt vanzelf dat de natuur op en rond een biologisch boerenbedrijf hiervan profiteert.



De Hop (zie foto) eet grote insecten, die hij vaak uit de mestvaalten haalt die je hier overal bij boerderijen ziet. Vroeger kwam hij ook in Nederland voor.



Dierenwelzijn

Biologische veehouders houden bij de huisvesting van hun dieren en het voer meer rekening met het dierenwelzijn. Dieren in de biologische landbouw zijn ruim gehuisvest en kunnen buiten lopen. Een biologisch varken heeft ruim vier keer zoveel ruimte tot zijn beschikking als een niet-biologisch varken (en ruim dubbel zoveel ruimte als een scharrelvarken). Het preventief geven van geneesmiddelen (bijvoorbeeld in het voer) is, anders dan in de reguliere landbouw, verboden. Een dier krijgt alleen medicijnen als het ziek is. In de biologische landbouw behouden de dieren in tegen stelling met de gangbare landbouw, hun staarten en hoektanden.

Overigens doet Nederland het niet echt goed t.a.v. biologische producten i.v.m. de ons omringende landen. Het meeste van wat biologische boeren in ons land produceren gaat naar het buitenland. De Nederlandse consument staat wat dat betreft ver achter op consumenten uit de Scandinavische landen, Engeland, Duitsland etc.

Frankrijk heeft heel veel boerenland; het zijn kleine boeren, oftewel boeren met kleine stukjes grond en weinig middelen.

Vaak hebben ze geen geld voor bestrijdingsmiddelen en kunstmest, waardoor ze in feite, voor een groot deel onbewust, biologisch boeren. De natuur op het platteland is er dan ook naar.



In de Creuse zijn de natuurwaarden net zo hoog als de oerbossen in Polen. De Creuse is ook één van de weinige gebieden waar de natuur in opmars is. Dit komt doordat steeds meer boeren niet meer rond kunnen komen en de jongelui vertrekken naar de grote stad. De vrijgekomen gebieden worden door de natuur overgenomen. Dit maakt de Creuse een erg interessant gebied. De wolf, wilde kat, marters, dassen dergelijke komen hier steeds meer voor. Ze zijn echter zeer schuw en moeilijk waar te nemen.

Rob en Claire hebben het Natuurcentrum Tigouleix en een kleine camping. Hun grootste bron van inkomsten zijn het toerisme, een aantal scholen én de onvergetelijke excursies van Rob en de biologische culinaire hoogstandjes van Claire.