

Tulime
wasafiri
2019

VIAGGIA CONSAPEVOLE

**CIÒ CHE NON HAI
MAI VISTO,
LO TROVI DOVE
NON SEI MAI STATO.**

proverbio africano



Tulime
wasafiri
2019
VIAGGIA CONSAPEVOLE

Viaggio in Tanzania

Da giovedì 25 luglio a venerdì 9 agosto 2019

COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA:

€ **2.200** se prenoti e acquisti entro il 15 giugno.

€ **1.800** se prenoti e acquisti entro il 30 aprile.

Il viaggio sarà confermato al raggiungimento di un numero minimo di 5 partecipanti. Il numero massimo di partecipanti è di 12.

COSTI COMPRESI

- Trasferimenti locali
- Accompagnatore dall'Italia e guida locale
- Pernottamenti
- Pasti (tranne quelli liberi)
- Ingresso al Rhuha National Park
- Tessera associativa di Tulime Onlus

COSTI NON COMPRESI

- Volo A/R per aeroporto di Roma Fiumicino
- Visto da pagare all'arrivo in Tanzania (50 \$, pagabile anche in €)
- Assicurazione medica/bagaglio personale
- Pasti liberi
- Medicine personali
- Quanto non espressamente specificato

Programma del Viaggio

DATA

1° g. 25.07.2019	PARTENZA DA ROMA FIUMICINO Alle h 20 tutti i WASAFIRI si incontrano all'aeroporto di Fiumicino. Le guide accolgono il gruppo e presentano il programma delle attività. L'imbarco del volo Ethiopian Airlines è previsto per le h 23.00
2° g. 26.07.2019	ARRIVO E VISITA DI DAR ES SALAAM Nel primo pomeriggio arrivo in Tanzania, disbrigo delle formalità di dogana. Accoglienza in aeroporto da parte del nostro referente e guida del viaggio, sistemazione presso la struttura del Safari Inn. Sistemazione nelle camere, presentazione del viaggio. h. 16.30 Breve visita di Dar Es Salaam. Passeggiata nel centro della città; il quartiere di Kisutu abitato prevalentemente da tanzaniani di origine indiana è caratterizzato dalla presenza di piccoli mercati della frutta, negozi che vengono coloratissime stoffe tradizionali e varietà di spezie. Visita al caratteristico mercato del pesce, situato sul mare dove confluisce la maggior parte del pescato della città di Dar Es Salaam, caotico e avvolto nei profumi tipici dell'oceano, a pochi passi dalla White House dove risiede il Presidente del Paese. Cena presso la caffetteria The Chef che offre un'ampia selezione di pietanze locali, fusion e internazionali.
3° g. 27.07.2019	VIAGGIO PER POMERINI h. 7.00 Colazione h. 7.30 Partenza per Pomerini h. 13.00 Sosta e pranzo nei pressi del Mikumi National Park, il percorso si snoda dalla costa al cuore del Paese, passando per il Parco del Mikumi dove a bordo strada sono facilmente avvistabili gazzelle, zebre, bufali e altri animali che popolano la savana; attraversa poi la valle dei Baobab abitata da numerose tribù maasai, dove si varca il confine fra le regioni di Morogoro e Iringa e si inerpica per le tortuose strade che scalano i verdissimi e lussureggianti monti Udzungwa regno incontrastato dei babuini. h. 20.00 Arrivo a Pomerini, benvenuto e cena a casa Tulime. <i>Nel villaggio di Pomerini saremo accolti da Casa Tulime, una tradizionale casa coloniale tanzaniana all'interno della quale sono stati realizzati dei servizi minimi necessari per un'accoglienza confortevole. Dotata di 5 camere da letto con letti a castello (può ospitare comodamente fino a 15 persone), due bagni con sanitari e doccia, una piccola cucina con lavabo, dispensa piano d'appoggio e piano cottura, un lavatoio esterno ed un grande salone con camino. La casa è dotata di acqua corrente, copertura telefonica, un piccolo impianto fotovoltaico che permette l'uso di energia elettrica per l'illuminazione notturna e per la ricarica di pc, cellulari e macchine fotografiche. La casa, circondata da un piccolo bosco che degrada fino al fiume Ifuenga, sorge adiacente ad un'abitazione tradizionale di proprietà di una famiglia locale con la quale si condividono gli spazi, i campi coltivati, gli animali ma anche i saperi e momenti di relazione e confronto.</i>
4° g. 28.07.2019	VISITA DI POMERINI E KITOWO Mattina: Passeggiata fra i progetti di Tulime (distretto frutticolo, il centro per l'infanzia Tupo Pamoja, il centro Be Able, il vivaio, la falegnameria, la sartoria e lo shop di Mani d'Africa, arrivati in centro davanti ad te speziato proseguirà la descrizione degli altri progetti attivi). La passeggiata sarà un'immersione nella storia e nell'impegno profuso da Tulime nel corso degli anni a partire dai progetti storici fino ai più recenti. Pranzo a casa Tulime Pomeriggio: Trasferimento nel villaggio di Kitowo distante pochi km da Pomerini, visita al sito del pozzo, descrizione del progetto Maji 4 Kitowo e dell'impegno di Tulime nella tutela del diritto all'acqua. Cena a casa Tulime con un ospite speciale che ci racconterà aneddoti sul villaggio di Pomerini <i>Pomerini è senza dubbio il villaggio più vitale dell'altipiano, con il maggior numero di botteghe, un magazzino agrario e un'associazione per lo sviluppo.</i>

DATA

<p>5° g. 29.07.2019</p>	<p>POMERINI E KIHESA MGAGAO Mattina: visita alla Primary School di Msengela poi minitrekking alle cascatelle del Fiume Ifuenga Pranzo al sacco presso le rive del fiume Pomeriggio: visita alla pietra bianca di Kihesa Mgagao e (se le condizioni del ponte lo permettono) al lago incantato di Masège, un impluvio naturale “magico” vicino al villaggio omonimo dove i medici tradizionali sono soliti raccogliere piante medicamentose per uso terapeutico nell’arte della magia bianca. Nelle vicinanze ci recheremo al villaggio di Kiesa Mgagao, uno dei villaggi più alti dell’altopiano: la vista è mozzafiato sull’orizzonte, una distesa di colline e campi coltivati a perdita d’occhio, il tutto seduti su un gigantesco promontorio di roccia bianca a seguito di idrolisi di rocce contenenti minerali silicati: una complessa reazione chimica fra l’acqua e i silicati assai diffusa in quasi tutti gli ambienti, ma con velocità che tende ad aumentare con l’aumentare della temperatura e dell’umidità (l’idrolisi dei silicati è particolarmente intensa nelle zone equatoriali e tropicali, caratterizzate da condizioni di umidità e temperatura elevate). Durante le visite si prevede un racconto di favole locali legate ai due luoghi visitati. Cena a casa Tulime con le specialità di Mama Editha, proprietaria di un piccolo locale e famosa per la sua cucina.</p>
<p>6° g. 30.07.2019</p>	<p>ESPERIENZE DI IMMERSIONE NELLE ATTIVITÀ DEL VILLAGGIO DI POMERINI Immersione in uno dei progetti di Tulime a scelta fra Tupo Pamoja (animazione con i bimbi), Microcredito (visita agli utenti beneficiari nell’ambito del consueto monitoraggio settimanale), Mani d’Africa (mini training di cucito con macchine a pedali) Pranzo a Casa Tulime. Il progetto Tupo Pamoja e l’omonimo centro, nati nel 2017 ospitano 25 bambini di età compresa fra i 18 mesi e i 4 anni. Le attività del centro cominciano alle 7.30 e terminano alle 12.30, in questo lasso di tempo i piccoli svolgono differenti attività ricreative e di apprendimento interrotte da una piccola merenda a metà mattina. Il centro viene gestito da due operatrici locali e quando presenti, dai nostri volontari. Pomeriggio: corso di cucina con Mama Novetha imparando a preparare le Sambusa La nostra Mama vi darà la possibilità di imparare a preparare questo gustosissimo finger food tradizionale, con pazienza e amore. Cena con testimonianza dei nostri volontari e tirocinanti</p>
<p>7° g. 31.07.2019</p>	<p>LABORATORI DI ARTIGIANATO Mattina: mattinata all’insegna dell’artigianato partecipando ad uno dei laboratori a scelta fra intreccio di fibre naturali e lavorazione della creta Entrambe queste attività artigianali affondano le radici nella tradizione locale. Il milulu, fibra locale che cresce sulle rive del fiume, viene raccolto a mano e lasciato ad essicare al sole, alcuni fili vengono colorati e poi le sapienti mani delle cestaie intrecciano per ottenere cesti di ogni dimensione. Con un pò di pazienza a fine mattinata, guidate da esperte maestre, anche voi avrete ottenuto il vostro piccolo cestino di milulu. Per chi preferisce sporcarsi le mani invece sarà irrinunciabile lavorare la creta. La materia prima, dopo una lunga camminata, viene raccolta ai piedi di un anziano albero e lasciata riposare per alcuni giorni. Successivamente viene ammorbidita con un pestello, lavorata manualmente e decorata, sceglierete voi se volete realizzare un vaso, una tazza con piattino, qualche animaletto o ciò che la fantasia vi suggerisce. Pranzo a casa Tulime Pomeriggio: passeggiata verso la periferia di Msichoke dove si trova un punto di raccolta dei rifiuti in plastica e descrizione dell’impegno di Tulime a favore della tutela dell’ambiente. Cena dai Mazengo.</p>

DATA

<p>8° g. 01.08.201</p>	<p>VISITA AL SITO ARCHEOLOGICO DI ISMILA E ALLA CITTÀ DI IRINGA Mattina: Trasferimento verso Iringa, sosta al sito archeologico di Isimila con mini trekking sul letto del fiume (2 h approx.). Il sito di Ismila scoperto nel 1951, ha rivelato la presenza di numerosi animali del Paleolitico ed una concentrazione incredibile di pietre intagliate quali “coltelli, martelli, punte di frecce”. Questi reperti sono stati datati in un periodo compreso fra 60.000 e 70.000 anni fa e appartennero ad antichi cacciatori delle specie <i>Homo habilis</i> e <i>Homo erectus</i>. Passeggiata nell’antico letto del lago che, con il suo prosciugamento, ha creato le principali attrazioni di Isimila: le <i>cattedrali di tufo</i>. Un curioso fenomeno geologico il cui risultato sono pilastri rocciosi alti oltre dieci metri che in alcune zone formano strutture imponenti che richiamano le canne di un organo. Arrivo a Iringa, visita guidata al laboratorio artigianale del Neema Craft Il plesso del Neema Craft oltre che ostello e caffetteria ospita anche un laboratorio di avviamento professionale per giovani affetti da disabilità fisiche di Iringa. È gestito dalla Chiesa Anglicana, vende oggetti artigianali, abbigliamento e cartoline di produzione propria. Accanto al negozio c’è il laboratorio artigianale, con la possibilità di visita e al piano superiore trova spazio il café. Pranzo al Clock Tower Café (cucina tipica) piccolo ristorante situato in prossimità della torre dell’orologio della città, offre una scelta di piatti tradizionali e barbecue. Pomeriggio: visita al museo della cultura Wahehe Il museo ospita al suo interno non solo reperti ma anche manufatti tradizionali ed è il modo più rapido per conoscere gli usi e costumi e la storia dei Wahehe. Sopra il museo ha di recente aperto uno shop della linea di cesti in milulu Vikapu Bomba in cui vale la pena spendere due minuti considerato che l’azienda è 100% locale, riunisce cooperative di donne di diversi villaggi e esporta in Europa e negli Usa. Aperitivo/Cena al Sunset intorno al falò. Il Sunset, come suggerisce il suo nome, offre una vista dall’alto sulla città di Iringa ed è possibile ammirare il tramonto sorseggiando un succo fresco o un cocktail. Nel fine settimana spesso ospita artisti locali per performances di musica da vivo.</p>
<p>9° - 10°gg. 02/03.08.2019</p>	<p>RUAHA NATIONAL PARK Mattina: Colazione al sacco e trasferimento verso il Ruaha National Park (4 h approx.), arrivo e game L’intera giornata sarà dedicata alla visita del Ruaha NP, un safari fotografico che ci condurrà alla scoperta del secondo parco naturale più grande della Tanzania che trae il proprio nome dal fiume Great Ruaha, il confine orientale del parco, famoso per le sue gole spettacolari. Qui troveremo tutti i “protagonisti” della fauna selvaggia africana come: elefanti, bufali, zebre, gnu, antilopi, giraffe, facoceri e naturalmente, leoni, leopardi, ghepardi, licaoni e iene. Presso il fiume sono facilmente avvistabili numerosi esemplari di coccodrilli e ippopotami. Il parco ospita oltre 370 specie diverse di volatili, alcuni dei quali non sono presenti in altre zone della Tanzania. Inoltre il parco vanta un ecosistema quasi intatto e inesplorato, rendendo la visita davvero molto affascinante. Nel tardo pomeriggio rientro ad Iringa. Pranzo al sacco Pomeriggio: game fino al tramonto Cena all’interno del parco e falò in compagnia dei rangers. Immersi nella savana, tendendo le orecchie potrete ascoltare i rumori caratteristici delle notti africane e i rangers sapranno descrivere con dovizia di particolari aneddoti e leggende del parco. Pernottamento nelle bandas del parco Mattina: Walking safari all’alba (approx. 2 h) e partenza per Iringa Il walking safari dà la possibilità di camminare per la savana individuando tracce fresche, soffermandosi ad ammirare la vegetazione e gli animali più piccoli che generalmente sfuggono durante il game drive. Pranzo in sosta al Neema Craft Pomeriggio: trasferimento verso Pomerini Cena con ospite</p>

DATA

11° g. 04.08.2019	GIORNATA ALL'INSEGNA DELLA CONOSCENZA RECIPROCA Mattina: giornata all'insegna della conoscenza reciproca. Ogni MSAFIRI viene adottato da un amico di Tulime spendendo insieme la giornata Le relazioni che avete intessuto durante la vostra permanenza saranno suggellate da una giornata intera insieme ai vostri nuovi amici. Ogni Msafiri passerà la mattinata ospite di una famiglia contribuendo alle attività quotidiane. Pranzo ad invito Pomeriggio: preparazione dei bagagli Cena di commiato con gli amici di Tulime e le persone conosciute durante la permanenza.
12° g. 05.08.2019	VIAGGIO PER BAGAMOYO h. 6.00 partenza alla volta di Bagamoyo, colazione al sacco e pranzo in sosta nei pressi di Morogoro. h. 16.30 arrivo a Bagamoyo, check in al Mary Nice Place Lodge Cena al Nashes Cafè ristorante alloggiato in un edificio di epoca coloniale con ampia veranda affacciata sul locale mercato del pesce e sull'oceano che offre un'ampia scelta di piatti di pesce cucinati secondo le ricette tradizionali.
13° g. 06.08.2019	VISITA DELLA CITTÀ DI BAGAMOYO Mattina: passeggiata in spiaggia fino al pittoresco mercato del pesce e relax Il litorale di Bagamoyo presenta alle sue estremità delle fitte foreste di mangrovia. Proprio sulla spiaggia sorge il mercato del pesce, le barche dei pescatori attraccano in prossimità e per concludere gli affari più vantaggiosi è bene contrattare con l'acqua fino alla cintola, prima che i proprietari delle bancarelle che vendono pesce fritto si accaparrino la merce migliore. Fra le enormi padelle dove friggono pesci, gamberi e calamari sono disposte alcune panche in cui è possibile consumare un pasto veloce a base di frutti di mare e chapati. Pranzo libero Bagamoyo essendo una località turistica in rapida espansione offre numerose opzioni per il pranzo sia di cucina locale che internazionale. Pomeriggio: a scelta tra visita al sito archeologico di epoca Shirazi Kaole Ruins o visita al college delle arti TASUBA e mini training di percussioni Le rovine della cittadina di Kaole comprendono quella che si pensa sia la moschea più antica dell'est-Africa e numerose colonne tombali. L'abbandono della cittadina risale prima dell'arrivo dei conquistatori omaniti ed è da attribuirsi probabilmente al cambio delle condizioni ambientali dato che gran parte della cittadina è stata invasa dal mare e dalle mangrovie. Bagamoyo è considerata il centro principale dell'arte moderna della Tanzania, vi si trovano la scuola d'arte e diverse cooperative di artisti e ogni anno la città ospita il Bagamoyo Art Festival. Fra le arti insegnate al college merita una menzione la scuola di percussioni che attira studenti da varie parti del mondo. Sarà possibile partecipare ad un mini training con insegnanti di fama internazionale. Cena da Pizza Fresh.
14° g. 07.08.2019	ESCURSIONE IN BARCA LUNGO LE COSTE DELL'OCEANO INDIANO Mattina: a scelta tra escursione in barca e visita al museo della schiavitù Dal litorale di Bagamoyo, dopo una breve navigazione è possibile raggiungere la laguna di Mbegani e la striscia di sabbia di Mwambakuni, nuotare in acque trasparenti e fare snorkeling. In alternativa, è possibile visitare il modesto Museo della Schiavitù e passeggiare per le vie del centro. Pranzo: grigliata di pesce in barca/ Poa Poa Restaurant Pomeriggio: libero e preparazione dei bagagli Cena BBQ autogestito in hotel
15° g. 08.08.2019	RIENTRO IN ITALIA Colazione e alle h. 10.00 trasferimento all'aeroporto Julius Nyerere di Dar Es Salaam e imbarco previsto per le h. 16.45. Arrivo in Italia il giorno successivo.

Cosa serve sapere e portare in Tanzania

A COLPO D'OCCHIO

- Nome completo del paese: Repubblica Unita di Tanzania
- Superficie: 945.090 kmq
- Popolazione: 44.928.923 abitanti,
- Capitale: Dar es Salaam - il trasferimento delle funzioni amministrative nella nuova capitale designata Dodoma, posta nel centro della Tanzania, non è stato ancora completato
- Lingua: Lingua ufficiale - Swahili; seconda lingua - inglese
- Popoli: Ci sono circa 125 etnie. La maggioranza degli abitanti appartiene a etnie di ceppo bantu, come suku-ma, nyamwezi, hehe-bena, gogo, bahaya, makonde, chagga, ha e nyakyusa. Fra le etnie nilotiche si trovano i nomadi masai e i luò
- Religione: I cristiani (cattolici e protestanti quasi in pari numero) costituiscono il 35% della popolazione, seguiti dai musulmani (35%) e dai seguaci delle religioni tradizionali (ridotti al 30%).
- Settori economici/prodotti principali: Il reddito annuo pro capite (nel 2012) è di circa 629\$ (nominali). Il 60% della popolazione è privo dell'elettricità e il 40% dell'acqua potabile. Negli ultimi anni si è tuttavia registrata una crescita contenuta ma costante permessa dalla stabilità politica.
- L'economia dipende in gran parte dall'agricoltura, che pesa per circa 60%, costituisce l'85% delle esportazioni e impiega l'80% della forza lavoro. Le condizioni geografiche e climatiche limitano i campi coltivati al 5% del territorio. L'industria pesa circa il 10% ed è prevalentemente limitata alla trasformazione dei prodotti agricoli.
- Aree Naturali Protette: Circa il 32% del territorio della Tanzania (pari a 303.316 kmq) è considerato area naturale protetta. La Tanzania ha 16 parchi nazionali e numerose altre riserve naturali. Fra le riserve più celebri della Tanzania si contano il Serengeti National Park, la riserva naturale di Ngorongoro, il Tarangire National Park, il Lake Manyara National Park, la Riserva di caccia del Selous, il Kilimanjaro National Park il Ruaha National Park e il Mikumi National Park. Nella parte ovest della Tanzania sorge il Parco nazionale del Gombe Stream, fondato nel 1960 da Jane Goodall per la salvaguardia e lo studio degli scimpanzé. La Tanzania ha un'elevata biodiversità e contiene una grande varietà di habitat. Nella pianura del Serengeti, lo gnu barba bianca e altri bovini partecipano a una migrazione annuale su larga scala. La Tanzania è anche sede di circa 130 anfibi e oltre 275 specie di rettili, molte delle quali strettamente endemiche. La Tanzania ha messo a punto un piano d'azione sulla biodiversità per affrontare la conservazione delle specie.

FUSO ORARIO

La Tanzania si trova ad una fascia oraria a 2 ore avanti rispetto all'Italia nel caso di ora solare, e 1 ora avanti nel caso di ora legale.

VALUTA

Scellino tanzaniano (TZS). Sono disponibili sportelli bancomat a Dar Es Salaam e Iringa. Si consiglia di portare con sé una carta prepagata (es. postepay) oppure una carta di credito che girino su circuiti Visa o Mastercard. Le carte di debito italiane (bancomat) generalmente non vengono accettate perché si appoggiano su circuiti Maestro e Cirrus, poco presenti all'estero. Inoltre, in aggiunta alle carte di credito e/o prepagate, è buona norma portare una buona somma in euro in contanti, da convertire in TZS direttamente all'arrivo. La conversione EUR-TZS, aggiornata al 2019 è pari a 1€=2644.4107 TZS.

MEDICINALI

Durante il viaggio, soprattutto se non ci si attiene alle avvertenze sull'assunzione di liquidi e cibi crudi, potrebbero insorgere disturbi correlati a infezioni intestinali; si consiglia pertanto di portare medicinali adeguati per tipologia e quantità. Consigliabile portare Imodium e Normix ed anche antistaminici per persone soggette ad allergie.

È bene munirsi di antidolorifici, antiinfiammatori, fasce elastiche, e supporti per chi soffre di dolori reumatici o alle articolazioni. Il paracetamolo, l'ibuprofene e l'aspirina sono ottimi rimedi in caso di dolori di testa, addominali o di varia natura.

AVVERTENZE

Si consiglia di stipulare prima della partenza una *polizza assicurativa* che preveda la copertura delle spese mediche e l'eventuale rimpatrio aereo sanitario (o il trasferimento in altro Paese) del paziente. Inoltre, è buona pratica verificare che la polizza non escluda l'alpinismo, dato che nell'eventualità di un incidente sarà difficile smentire questo tipo di attività nonostante da programma si svolgerà un semplice trekking.

Si consiglia inoltre di:

- bere solo acqua o bevande in bottiglia (da aprire in presenza del consumatore), senza aggiunta di ghiaccio;
- bollire o purificare sempre l'acqua del rubinetto prima di berla;
- non mangiare cibi crudi a meno che non necessario, includendo insalate e verdure fresche.

Durante il viaggio si potranno presentare piccoli imprevisti e disagi, soprattutto nella sistemazione negli alloggi e nella condivisione dei bagni. Queste situazioni non sempre pianificabili a priori richiedono da parte dei partecipanti un'attitudine positiva di apertura e una flessibilità nell'adattamento. Ritrovarsi inseriti nella realtà locale, anche con la sua carenza di pianificazione, con gli imprevisti e i possibili disagi, fa parte dell'esperienza di immersione nella cultura tanzaniana.

DOVE SI DORME

Pernottamenti generalmente in camera doppia in alberghi semplici, puliti e confortevoli, strutture in genere piccole e sostenibili. In ogni caso, è necessario un po' di spirito di adattamento. È bene essere dotati di sacco lenzuolo/sacco a pelo. In qualche caso anche negli alberghi può non essere garantita la camera doppia, ma è necessario almeno che parte del gruppo si adatti in camerata. In altri, si può anche chiedere con supplemento la stanza singola.

DOVE E COSA SI MANGIA

In Tanzania non troveremo un grande varietà di piatti. I pasti verranno consumati in "ristorantini" locali. Lungo le coste del mare e del lago è garantito il pesce come alimento principale. Nell'interno i piatti principali sono: riso, pollo, verdure lesse, insalata, frutta tropicale.

COME SI FANNO GLI SPOSTAMENTI INTERNI

Gli spostamenti saranno a bordo di minibus. Le strade in Tanzania sono dissestate e polverose e molti tratti non saranno asfaltati. I percorsi in alcuni casi piuttosto lunghi.

PROBLEMI LEGATI AL CLIMA (STAGIONALE) E ALL'AMBIENTE NATURALE

Tutti i viaggi verranno effettuati nella stagione secca, molto caldo, le giornate saranno sempre soleggiate. Per i viaggi estivi si consiglia di mettere in valigia un maglione/pile e una giacca a vento per la permanenza nell'interno del paese e nella zona dell'altopiano settentrionale.

GIUDIZIO GENERALE

Il viaggio è una immersione completa nella vera realtà tanzaniana. Tutti possono affrontare questo tipo di viaggio certamente muniti di spirito di adattamento e tanta voglia di aprirsi ad una realtà completamente differente alla nostra vita di tutti i giorni.



Tulime onlus
Associazione di Cooperanti
viale Regione Siciliana, 2156 - 90135 - Palermo
tel./fax 091.217612 - info@tulime.org

Tulime
wasafiri
2019
VIAGGIA CONSAPEVOLE