

Camminare fa bene & diverte

PROPOSTE MESE DI DICEMBRE 2023

Ci puoi seguire sulla pagina facebook: camminare fa bene e diverte
www.auser.lombardia.it/

Camminare in gruppo: per dare l'opportunità di socializzazione, praticare uno stile di vita sano, attivo, sostenibile e per conoscere il nostro territorio

Venerdì 1 Dicembre Tavernerio e le sue frazioni

Ritrovo parcheggio piazza di Ponzate, a sinistra salendo sulla strada principale
Km 7; dislivello m150, sentiero e strada asfaltata

Passeggiata su strada asfaltata, marciapiedi e piccoli tratti di sterrato

Iscrizioni entro Mercoledì 29 Novembre

Lunedì 11 Leggimi Forte: Como tra parole e note

ore 15 Centro Anziani Via Clerici, Camnago Volta - Como

Conosci la storia della Cortesella, di Plinio il Vecchio, del baco da seta, del tesoro di Como, del Duomo.....? Vuoi ascoltare vecchie canzoni, vuoi vedere vecchie foto di Como...?

Ti ASPETTIAMO per trascorrere con noi un'ora tra note e parole

Ingresso libero con un piccolo contributo volontario per sostenere l'iniziativa

Le letture con foto e canzoni verranno proposte nelle RSA della città e nei centri anziani

Iscrizioni entro Giovedì 8 Dicembre

Mercoledì 13 Dicembre Albavilla Baita Patrizi - Alpe del Vicerè

Ritrovo ore 10, Albese con Cassano, parcheggio di via Colombo

Percorso ad anello di Km 12, dislivello m 550 su sentiero in alcuni punti sassoso e accidentato

Con circa ore 1, 30/45 si raggiungerà la Baita Patrizi su sentiero in costante salita per poi rientrare al parcheggio con un giro ad anello

Pranzo al sacco nell'area attrezzata all'esterno, possibile ordinare dei panini e bibite o pranzare presso la baita Patrizi con menù alla carta

Iscrizioni entro lunedì 11 Dicembre

Venerdì 15 Dicembre Ponzate Civiglio Ponzate

SCAMBIO DI AUGURI

Ritrovo ore 14 parcheggio piazza di Ponzate, a sinistra salendo sulla strada principale

Giro ad anello pianeggiante con brevi salite, Km 7

Sosta al Crotto di Civiglio per uno scambio di auguri con torte dolci e salate e bibite.

Contributo € 10,00 da versare direttamente in loco

Sarà possibile rinnovare la tessera Auser € 20 o Legambiente € 20

Iscrizioni entro mercoledì 13 Dicembre

- **Per le camminate occorre indossare scarponcini e avere i bastoncini**
- **Le camminate possono subire delle variazioni o essere sospese per motivi organizzativi**
- **Per iscriversi : inviare una e mail a gabriella.cammino@virgilio.it oppure un sms al 3336973096**
scrivendo nome e cognome dei partecipanti e numero di telefono
- **Si prega di non telefonare ma di inviare un sms o la e mail informando che avete bisogno di parlare direttamente**
- **Si darà la precedenza agli iscritti Auser Oltre lo Sguardo, Legambiente Angelo Vassallo Como.**
- **Gli iscritti/e Auser oltre lo sguardo e Legambiente Angelo Vassallo hanno la precedenza sui non iscritti/e in caso di numeri superiori alle 20 persone per escursione**

INCLUDEPICTURE "http://archivio.panorama.it/images/scienza/a/15247433-1/L-Alzheimer-lascia-strane-