

Camminare fa bene & diverte

PROPOSTE MESE DI Febbraio 2023

Ci puoi seguire sulla pagina facebook :camminare fa bene e diverte

www.auser.lombardia.it/Como/valmorea

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

Venerdì 3

Brughiera canturina a: Fabbrica Durini. Accompagnati dalla presidente Legambiente di Cantù

Ritrovo ore 14 Stazione di Brenna /Alzate

ore 13.30 Parcheggio piscina di Muggiò

Camminata in sentieri nei boschi con leggeri dislivelli km 5

Si richiede un piccolo contributo volontario da devolvere a Legambiente Cantù

Iscrizione entro Mercoledì

Lunedì 6

Prevenzione salute benessere

h.15.30 Sala Civica Via Martignoni Camnago Volta Como

“Ambiente e salute”

Dott. ENZO TISO Medico, specialista in medicina del lavoro, igiene e medicina preventiva.

Presidente Legambiente Angelo Vassallo Como

Venerdì 10

Il Planetario del Parco Pineta di Tradate

Ritrovo: ore 14.00 Parcheggio di Via ai Ronchi di Tradate

ore 13.20 Parcheggio Bennet di Montano Lucino davanti al MC

Facile camminata di circa 20 minuti dal parcheggio al Planetario.

Nel Planetario, proiezione del filmato: "Esploriamo il Sistema Solare",

visita guidata alla Specola (camera del telescopio) dell'Osservatorio

Astronomico.

Durata ore 2.30 Attività adatta anche ai bambini di età scolare

Biglietto d'ingresso 6 euro.

Iscrizione entro Mercoledì 8

Lunedì 13 h.15.30

Prevenzione salute benessere

Sala Civica Via Martignoni Camnago Volta Como

“SCREENING E PATOLOGIE FEMMINILI”

SCREENING E DIAGNOSI del CANCRO DELLA MAMMELLA. Dott.ssa ANNA MORRESI.
Medico Chirurgo, Specialista in Radiologia, esperta in Diagnostica Senologica, già Ospedale Sant'Anna e Ospedale Valduce.

SCREENING E PREVENZIONE in GINECOLOGIA. Dott.ssa ANNA TUSEI. Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia e Ostetricia. Già Ospedale Sant'Anna, attualmente Ospedale Valduce.

Mercoledì 15

Rifugio Terz'Alpe Val Ravella Sasso Malascarpa

Ritrovo ore 10.30 Parcheggio Fonte Gajum Canzo

ore 9.45 Parcheggio Esselunga Lipomo

Percorso ad anello

Pranzo in rifugio o al sacco

iscrizioni entro Lunedì 13

Venerdì 17

Eupilio Madonna della Neve Parco del Roccolo

ritrovo ore 14 Eupilio da definire

ore 13.15 Parcheggio Esselunga Lipomo

Sentiero panoramico dislivello m 150 km 8

iscrizioni entro Mercoledì 15

Lunedì 20 h.15.30

Prevenzione salute benessere

Sala Civica Via Martignoni Camnago Volta Como

“ CERVELLO E CUORE : CONOSCERE E PREVENIRE LE MALATTIE

CEREBROVASCOLARI”A cura dell'associazione ALICe (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale)

- **CHE COS'È L'ICTUS** : quali sono i sintomi , come riconoscerli e cosa fare. **Dott. MARCO ARNABOLDI.** Medico Chirurgo Specialista in Neurologia, già Primario dell'unità complessa di Neurologia Ospedale Sant'Anna.
- **LA PREVENZIONE DELL' ICTUS E DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.**
Dott.ssa ROSANNA JEMOLI. Medico Chirurgo Specialista in Cardiologia, già Ospedale Sant'Anna.
- **COME CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO CEREBRALE.** **Dott. MARIO GUIDOTTI.** Medico Chirurgo Specialista in Neurologia, già Primario dell'unità complessa di Neurologia Ospedale Valduce

Mercoledì 22

Gli artisti comaschi

Mostra :Universo Parisi .I vetri e le ceramiche di Ico e Luisa Parisi

Visita guidata da Chiara Mannino

Ritrovo ore 10 ingresso Pinacoteca Civica Via Diaz 84

Biglietto ingresso € 5 (€ 3 se si raggiungono le 20 persone)da pagarsi in loco

Contributo per la guida €8 ma può variare a secondo del numero dei partecipanti

Iscrizioni entro Lunedì 20

Venerdì 24

Moltrasio Chiesa di Sant'Agata

camminata in via di definizione

iscrizioni entro Mercoledì 22

Sabato 25

Alla scoperta di Rezzago e del suo castello

Accompagnati da Silvia Fasana

Ritrovo ore 10.30 davanti alla chiesa di Rezzago SS, Cosma e Damiano Via Santa Valeria 61

durata della visita ore 2.30

Contributo libero

Lunedì 27 h.15.30

Sala Civica Via Martignoni Camnago Volta Com

“PREVENZIONE, SALUTE, BENESSERE”

IL RUOLO CENTRALE DEL MEDICO di MEDICINA GENERALE”

Dott.ssa FRANCESCA DE PASQUALE. Medico Chirurgo. Medico di Medicina Generale. Como.

- **Occorre, per le camminate essere in possesso del green pass rafforzato e 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**