



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



APPRENDIAMO
IN(SIEME) MOVIMENTO

cramars
FORMAZIONE/INNOVAZIONE SOCIALE/SVILUPPO LOCALE



CITTÀ DI TOLMEZZO



CLUB ALPINO ITALIANO | SEZIONE DI TOLMEZZO



APPrendiamo in(sieme) movimento

Le passeggiate in compagnia per mantenersi in salute e imparare utili trucchi digitali per muoversi in sicurezza. Camminare è il miglior modo per restare in salute, incontrare amici e... imparare!

COSA SI FA ► unisciti all'iniziativa gratuita delle passeggiate **APPrendiamo in(sieme) movimento**, che coniuga facili camminate in compagnia con l'acquisizione di nuove competenze informatiche e digitali utili per mantenersi in salute e spostarsi all'aperto in sicurezza. (Utilizzo APP salute e sicurezza, collegate a strumenti come smartphone e smartwatch). Oltre alle passeggiate l'iniziativa prevede anche degli agili incontri laboratoriali con esperti di tecnologia, strumenti digitali, salute e benessere.

QUANDO ► le 10 passeggiate previste dall'iniziativa si svolgeranno nell'autunno 2023 e nel corso della primavera 2024. I calendari dei momenti laboratoriali (due in autunno e due in primavera) verranno concordati direttamente con le persone che si iscriveranno alle passeggiate e si terranno nei giorni e negli orari scelti dal gruppo nelle aule attrezzate della Cooperativa Cramars di Tolmezzo. È previsto un evento finale.

PER CHI ► siete tutti benvenuti, l'iniziativa è in particolare rivolta agli over 60.

DOVE ► le camminate si svolgeranno a Tolmezzo e dintorni, all'aria aperta, in mezzo alla natura su facili percorsi selezionati dai volontari del CAI locale che affiancheranno i partecipanti nelle uscite. Due sono i percorsi previsti per ogni uscita, il percorso verde pensato per chi si avvicina al mondo della camminata e il percorso rosso per i camminatori abituali.

INCONTRO DI PRESENTAZIONE

Lunedì 25 settembre, ore 18.30
C/O Cramars, via della Cooperativa 11/n
Tolmezzo.

ISCRIZIONI & INFORMAZIONI

L'iniziativa è organizzata da Cramars Società Cooperativa Sociale

Tutte le attività sono gratuite ma è necessario iscriversi, chiamando lo **0433.41943** oppure mandando una mail a **info@coopcramars.it** e comunicando il proprio nome e cognome e recapito telefonico. Per motivi assicurativi l'iscrizione deve essere perfezionata entro le ore 12.00 del venerdì precedente la camminata. Il calendario delle passeggiate e dei laboratori primaverili verrà reso pubblico al termine della sessione autunnale.

Iniziativa realizzata con il contributo della Regione Friuli-Venezia Giulia - LR 22/2014

Calendario passeggiate autunnali

Per tutte le uscite il ritrovo è previsto alla Casa dell'Acqua di via Gortani a Tolmezzo, alle ore 14.30.

Si raccomanda di indossare calzature adatte e di portare al seguito una borraccia d'acqua, una giacca antipioggia e un copricapo. In caso di maltempo le passeggiate saranno recuperate il giovedì.

LUNEDÌ 2 OTTOBRE

Percorso Verde
Tolmezzo - Casa dell'Acqua, Ciclabile - Punto Sosta Attrezzato "Il Percorso del But" a/r

Percorso Rosso
Tolmezzo, Casa dell'Acqua, Ciclabile - Madone dal Clap a/r

LUNEDÌ 9 OTTOBRE

Percorso verde
Tolmezzo, Casa dell'Acqua, Ciclabile - Casanova Punto Sosta Attrezzato a/r

Percorso Rosso
Tolmezzo, Casa dell'Acqua, Ciclabile - Imponzaso a/r

LUNEDÌ 16 OTTOBRE

Percorso Verde
Tolmezzo, Casa dell'Acqua - Pissebus a/r

Percorso Rosso
Tolmezzo, Casa dell'Acqua - Conoide dell'Amariana a/r

LUNEDÌ 23 OTTOBRE

Percorso Verde
In riva al Lago di Cavazzo, percorso di circa 3 Km a/r

Percorso Rosso
In riva al Lago di Cavazzo, percorso di circa 7 Km a/r

LUNEDÌ 30 OTTOBRE

Percorso Verde
Il magico autunno di Curiedi, Anello delle Torbiere

Percorso Rosso
Il magico autunno di Curiedi, Salita al Cuel Maior