

# 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 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.

## **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 Curiadi, Anello delle Torbiere

#### Percorso Rosso

Il magico autunno di Curiadi, Salita al Cuel Maior