



Spaziosissimo/ T-Raumschiff

Punti di incontro per la salute mentale

Progetto de "La Strada-der Weg"

I mesi di chiusura ci hanno messo a dura prova e dopo tanto, siamo pronti a ripartire col nostro razzo verso l'estate. L'obiettivo comune è quello di costruire tutti insieme occasioni d'incontro, condivisione, accoglienza e crescita personale nel rispetto delle diverse abilità, sensibilità, lingue e culture. L'estate è alle porte e noi siamo pronti!

Programma delle attività Giugno-Luglio 2020

Computer, nuove tecnologie, caffè, conversazioni e...



Tutti i **LUNEDI'**, a partire dal 15 Giugno, dalle ore 15:30 alle ore 17:30 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Giuseppe Schiavon è esperto nell'uso "leggero" del computer, insegnerà ad utilizzare i mezzi di comunicazione (Pc, smartphone, App ed internet), tra una tazza di the fresco o di caffè, qualche biscottino, dialoghi, chiacchierate, conversazioni e tanto altro...

Volontaria coordinatrice: Daniella Soppa

Incontri di accoglienza

Ogni **MERCOLEDI** dalle ore 15:30 alle ore 17:30 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano. Una tazza di caffè insieme, una fetta di torta, una chiacchierata e ad alternarsi ogni settimana:

- ✚ 17 Giugno – Riapertura "Accoglienza"
- ✚ 24 Giugno – Visita chiese di Gries
- ✚ 01 Luglio – Tombola e giochi
- ✚ 08 Luglio – Parole crociate
- ✚ 15 Luglio – Racconti e proiezione foto
- ✚ 22 Luglio – Tombola e giochi
- ✚ 29 Luglio – Parole crociate



N.B. In conformità alle norme Covid19 non è possibile l'utilizzo delle carte da gioco.
Volontaria coordinatrice: Franca Ferraretto

E' arrivata l'estate... Camminare che passione!

Tutti i **MARTEDI' & GIOVEDI'**:

➤ Martedì 16 Giugno

Piacevole passeggiata ad anello sull'altopiano del Renon con splendida vista sulle dolomiti

Camminata: "il sentiero dell'imperatore", Soprabolzano (mt. 1220) – L'assunta (mt. 1157) – Soprabolzano.

Partenza: ore 12:00 Stazione a Valle Funivia del Renon – Bz. **Rientro:** entro le ore 19:00

Dislivello: mt. 150 in salita – mt. 200 in discesa.

Tempo di percorrenza: ore 2,30 ca. **(Costo ev. mezzi pubblici):** Euro 6,00 ca.

➤ Giovedì 18 - Martedì 23 Giugno

Il Giardino del Sudtirolo: l'Oltradige

Camminata da Caldaro (mt. 426) ad Appiano (mt. 417) lungo la vecchia ferrovia

Partenza: ore 11: 58 Stazione bus – Via Renon, Bz. **Rientro:** ore 18:51

Dislivello: irrilevante. **Tempo di percorrenza:** ore 2,30 ca. **(Costo ev. mezzi pubblici):** Euro 6,00 ca.

➤ Giovedì 25 – Martedì 30 Giugno

"Suggestive e pittoresche sono le tre piccole chiesette di S. Nicolò, S. Geltrude e S. Maddalena edificate una accanto all'altra nei pressi della sorgente".

Camminata da Barbiano (mt. 830) a Bagno Tre Chiese (mt. 1123)

Partenza: ore 10:30 dal Centro Lovera – Viale Europa, Bz. **Rientro:** ore 16:30 ca.

Dislivello: mt. 300 ca. **Tempo di percorrenza:** ore 3,00 ca.

➤ Giovedì 02 – Martedì 07 Luglio

Scopriamo un nuovo territorio montano, il P.^{SSO} di Lavazè: il passo è una vasta sella prativa ornata di conifere.

Camminata: P.^{SSO} di Lavazè (mt. 1805): "Giro delle malghe"

Partenza: ore 10:30 dal Centro Lovera – Viale Europa, Bz. **Rientro:** ore 16:30 ca.

Dislivello: mt. 150 ca. **Tempo di percorrenza:** ore 2,30 ca.

➤ Giovedì 9 – Martedì 14 Luglio

Piacevole passeggiata fra boschi e prati, sull'altopiano del Renon

Camminata da Sopra Bolzano (mt. 1221), al Kaserhof (mt. 1363) e al Lobishof (mt. 1256)

Partenza: ore 12:00 Stazione a Valle Funivia del Renon – Bz. **Rientro:** entro le ore 19:00.

Dislivello: mt.150. **Tempo di percorrenza:** 2,30 ore ca. **(Costo ev. mezzi pubblici):** Euro 6,00 ca.

➤ Giovedì 16 – Martedì 21 Luglio

In gita al Rotsteinkögel per godere di uno splendido paesaggio al cinema della roccia (Knottenkino)

Camminata da Verano (mt. 1200) al Knottenkino (mt. 1465)

Partenza: ore 11:00 dal Centro Lovera – Viale Europa, Bz. **Rientro:** entro le ore 18:00.

Dislivello: mt. 260. **Tempo di percorrenza:** 2,30 ore ca.

➤ Giovedì 23 – Martedì 28 Luglio

Nell'astro-villaggio San Valentino in poche ore si arriva da Mercurio a Plutone

Camminata da: Collepiastra (mt 820) – "Il sentiero dei pianeti" (dall'osservatorio astronomico)

Partenza: ore 10:30 dal Centro Lovera - Viale Europa, Bz. **Rientro:** ore 16:30 ca.

Dislivello: mt. 200 ca. **Tempo di percorrenza:** ore 2,30 ca.



Si raccomanda:

- Di indossare vestiti e scarpe da montagna
- Di portare giacca a vento ed ombrello
- Bevande e panini per la merenda
- Seguire le norme di igiene - covid19 riportate in ultima pagina

Per garantire a tutti la possibilità di partecipazione (per il rispetto delle norme covid-19), le passeggiate del MARTEDI' e del GIOVEDI' avranno lo stesso percorso, come appunto riportato nella tabella. Vogliamo cercare di garantire a tutti la possibilità di prendere parte ad una di esse. Per questo chiediamo la vostra collaborazione e vi ricordiamo che per partecipare è necessario prenotarsi chiamando al numero di coordinamento **338 6142839** negli orari indicati per assicurarsi che ci sia ancora la disponibilità di un posto.



Volontaria Coordinatrice: Franca Millo

La settimana prosegue con...

Incontri con l'acquarello con Elena Pircali

Tutti i **VENERDÌ** dal 19 GIUGNO al 31 LUGLIO dalle ore 15:00 alle ore 17:00 presso la sede "I Funamboli" via Vittorio Veneto 68 A – Bolzano.

Volontaria coordinatrice: Antonietta Pinto



Norme d'igiene per volontari e amici – Covid19

Per garantire la sicurezza e l'applicazione delle norme d'igiene legate al Covid-19, la partecipazione alle attività sarà possibile ad un numero limitato di 6 partecipanti, chiediamo dunque la vostra collaborazione seguendo questi semplici passi:

- Il giorno prima di partecipare ad un'attività chiamare il n.3386142839 dalle ore 09:00 alle ore 13:00 dal lunedì al venerdì, per assicurarsi che ci sia posto.
- Portare con voi mascherina e guanti.
- Prima di ogni inizio attività verrà misurata la temperatura. Se superiore ai 37.5° vi chiederemo di tornare a casa per la sicurezza vostra e degli altri.
- Ricordarsi di rispettare sempre la distanza sociale di due metri sia all'interno che all'esterno.

Ricordarsi sempre di:

Evita abbracci e strette di mano



Lavati spesso le mani



Evita l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri



Copriti bocca e naso se starnutisci o tossisci



Non toccarti con le mani gli occhi, il naso o la bocca

Per Informazioni: Coordinatore Nicola Cito, tel. 3386142839, dal lunedì al venerdì dalle ore 9:30 alle ore 12:30, il Giovedì pomeriggio dalle 14:00 alle 16:00

Nuovo Indirizzo: "La Strada-der Weg" – Progetto "Spaziosissimo – T-Raumschiff" Punti di incontro per la salute mentale, via Vittorio Veneto 68/A – 39100 Bolzano

E-mail: spaziosissimo@lastrada-derweg.org

Redazione: Giuseppe Schiavon, Milena Cossetto, Mia Pollinger, Nicola Cito, Disegni di Stefania Poli

Resp.: "La Strada-der Weg" – Bolzano 2020

Stampato in proprio dall'Associazione "La Strada-der Weg", Via Della Visitazione, 39100 Bolzano Bz