

ATTIVITA' FISICA

PROGETTO SENTIERI VERDI DI GALLARATE

Camminare è una pratica, sicura, piacevole e priva di controindicazioni, fa bene sotto tanti punti di vista ed è particolarmente indicata per chi ha già superato i 65 anni. In assenza di particolari disturbi deambulatori, le persone over 65 possono mantenersi in forma con questa attività che consente di bruciare le calorie, ridurre i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare, abbassando la pressione arteriosa e migliorando la circolazione sanguigna.

Le passeggiate proposte sono nei dintorni di Gallarate (Boschina, Monte Diviso, periferia verso Arsago Seprio, Besnate o Jerago) di circa 90-120 minuti a seconda dei percorsi, con diversi livelli di difficoltà ma tutti avvicinabili a chi non ha limiti motori particolari. Ci si trova in autonomia al punto di partenza, calendario e iscrizioni in segreteria.

Percorso compreso nella quota di iscrizione. Si richiede un minimo di abitudine al cammino, attrezzatura e abbigliamento adatto

Club del libro e piccola Biblioteca Udm

Il club del libro nasce dalla voglia di confronto e dalla curiosità di alcune lettrici storiche dell'Università del Melo. Accogliente per natura, flessibile e poliedrico, quest'anno le proposte toccheranno temi diversi, trasversali ai generi letterari. Il proposito è quello di conoscere, esplorare, confrontarsi e scoprire nuovi autori, chiacchierare e condividere proposte di letture e approfondimenti.

La sede è quella della piccola biblioteca dell'UdM, aperta a tutti gli iscritti e sempre più ricca di volumi e proposte, consultabili anche in autonomia tutti i pomeriggi di apertura.

Percorso compreso nella quota di iscrizione o attivabile con un contributo specifico'

“CLUB DEL LIBRO” il venerdì a cadenza mensile - BIBLIOTECA UDM

4 ottobre, 8 novembre, 13 dicembre, 24 gennaio, 28 febbraio, 21 marzo e 9 maggio

- dalle ore 17.00 alle 18.00 -