

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 attrezzatura a 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 spazieranno dal classico romanzo a suggerimenti più moderni e diversificati. 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
6 ottobre, 17 novembre, 15 dicembre, 25 gennaio, 8 marzo, 12 aprile e 17 maggio
- dalle ore 17.00 alle 18.00 -**