

Cerchiamo Volontari per: trasporto assistito oncologico, studenti disabili, anziani e per svolgere attività presso i centri vaccinali dell'Ospedale – Check Point di accesso

Chiamaci per saperne di più, ti aspettiamo!!!

PROGRAMMA VIAGGI

LAGO D'ORTA	<i>il lago più romantico</i>	65,00 €	sabato 11 settembre
BRA	<i>Bra Chees grande festa dei formaggi</i>	€	sabato 18 settembre
VICENZA	<i>gioiello del Rinascimento</i>	26,00 €	sabato 25 settembre
VERUCCHIO SANTARCANGELO	<i>torri, rocche e borghi della Romagna</i>	30,00 €	sabato 2 ottobre
CHIOGGIA E PELLESTRINA	<i>due gemme della laguna veneta</i>	43,00 €	sabato 9 ottobre
MERCATINI DI MERANO	<i>un Natale tra bancarelle e le Terme</i>	€	sabato 4 dicembre
MERCATINI DI	<i>mercatini di Natale Levico Terme</i>	€	sabato 11 dicembre

N.B. Abbiamo programmato proposte, a condizione che l'emergenza sanitaria consenta l'effettuazione degli stessi in piena sicurezza, le quote nel caso in cui la pandemia rendesse poco sicuri tali escursioni saranno rimborsate. A breve andremo a programmare i soggiorni estivi in Italia e in Europa. Tutti i viaggi prevedono:

- Autocertificazione/dichiarazione anti-covid per ogni iniziativa
 - Obbligo di mascherina
 - Radioguide per le visite guidate
- Rilevamento temperatura alla partenza
Bus sanificati con distanziamento **capienza 50 %**(posti limitati)
Pranzi con distanziamento

WEEKEND CON PARTENZA DALL'AEROPORTO DI PARMA PER LE "CAPITALI" D'ITALIA con hotel a ****

CALABRIA	<i>RCoast to Coast grand tour della Calabria</i>	da 890,00 €	14 – 21 settembre
CALABRIA	<i>Reggio Calabria con i sui Bronzi di Riace</i>	420,00 €	2 – 5 ottobre
SICILIA	<i>Catania, capitale economica della Regione, tra mare e vulcani</i>	450,00 €	15 - 18 ottobre
PUGLIA	<i>Bari- Capitale della Cultura 2022</i>	420,00 €	22 – 25 ottobre

SOGGIORNI BREVI, LUNGI E LUNGHISSIMI

PUGLIA	<i>Club Astor**** Salento Ugento LE</i>	1.010,00 €	28 agosto - 4 settembre
SICILIA	<i>Club Sikania Resort**** Marina di Butera CL</i>	980,00 €	29 agosto - 5 settembre
SICILIA	<i>Serenusa Village**** Licata</i>	1.500,00 €	29 agosto - 5 settembre
SICILIA	<i>Serenusa Village**** Licata</i>	1.050,00 €	29 agosto - 5 settembre
SICILIA	<i>Serenusa Village**** Licata</i>	950,00 €	5- 12 settembre
BASILICATA	<i>Tour + mare volo da Parma</i>	949,00 €	31 agosto – 7 settembre
SARDEGNA	<i>TH San Teodoro Iscia Eldi****</i>	890,00 €	4 – 11 settembre
CALABRIA	<i>TH SIMERI Village****</i>	780,00 €	4 – 11 settembre
CALABRIA	<i>TH SIMERI Village****</i>	1.320,00 €	4 – 18 settembre
SARDEGNA	<i>Cala Ginepro Resort****</i>	880,00 €	7 – 14 settembre
SARDEGNA	<i>Club Colostrai****</i>	790,00 €	11 – 18 settembre
SARDEGNA	<i>Cala Torre Resort ****</i>	865,00 €	12 – 19 settembre
SARDEGNA	<i>Club Baja Blanca****</i>	690,00 €	18 - 25 settembre
SARDEGNA	<i>Club Colostrai****</i>	690,00 €	18 – 25 settembre
SICILIA TOUR ORIENTALE	<i>I Luoghi Di Montalbano****</i>	1.450,00 €	19 – 26 settembre
EOLIE	<i>un tuffo nel mare delle Eolie</i>	865,00 €	25 settembre – 2 ottobre
SARDEGNA	<i>S. Antiaco Hotel stella del Sud ***</i>	725,00 €	25 settembre – 2 ottobre
SICILIA	<i>VOI Arenella Resort**** Siracusa</i>	870,00 €	26 settembre – 3 ottobre
TOUR GOLFO DI NAPOLI	<i>Capri, Ischia e Procida</i>	920,00 €	28 settembre – 3 ottobre
GIAPPONE	<i>Il Paese gentile</i>	da 2.330,00 €	5 – 16 ottobre
BENESSERE IN CARINZIA	<i>n weekend in un centro Falkensteiner</i>	220,00 €	5 -7 novembre
ROMA TOUR	<i>Gran Tour di Roma con il Quirinale</i>	€	12 – 14 novembre
CUBA TOUR + MARE	<i>il modo migliore per riprendersi dall'emergenza sanitaria</i>	da 1.660,00 €	30 novembre – 9 dicembre
MESSICO	<i>la Baja, la California a sud di Disneyland</i>	da 3.120,00 €	2 – 14 marzo 2022

SPECIALE ISCHIA tutte le domeniche mattina partenza da Parma per Ischia – da marzo a novembre 2021

Hotel Terme S. Lorenzo****	Hotel Villa Svizzera****	Lacco Ameno
Hotel Parco delle Agavi****	Parco Villa Teresa****	Forio
Hotel Gran Paradiso****	Hotel Terme Cristallo****	Casamicciola T
Hotel San Valentino****	Hotel Re Ferdinando****L	Ischia Porto
	Hotel President****	Hotel Felix****

APERITIVO LETTERARIO CON L'AUTORE...

Presentazione dell'autore Rosangela Soncini mercoledì 15 settembre ore 17.30 del libro "Ero una figlia del vento" tracce e racconti sull'educare e sullo sport giovanili

Obbligatorio per tutti i partecipanti la sottoscrizione della quota annuale socio € 7,00 anno 2021
Banca Intesa IBAN IT22C030690960610000156841 intestato Intercral Parma



VOTA IL NOSTRO PROGETTO. CI AIUTI AD ASSISTERE UN NUMERO
MAGGIORE DI PERSONE

Abbiamo bisogno del tuo aiuto per realizzare il nostro progetto!

stiamo realizzando un punto d'ascolto per gli anziani "Se Vuoi, lo ci sono" Se hai la Fidelity card di Esselunga puoi votare per il nostro progetto sulla app Esselunga alla voce "ESSEDONA". Il tuo voto non costa nulla, non è legato ad acquisti nei negozi ma può consentirci di vedere finanziato il nostro progetto. Per maggiori info su www.intercralparma.it **VOTA IL NOSTRO PROGETTO**

INCONTRI CON LA LETTERATURA ITALIA

A breve andremo ad organizzare incontri presso la nostra sede con i Grandi della letteratura italiana e con Autori di libri e pubblicazione **Vi Aspettiamo**



INCONTRI GUIDATI CON LA NATURA A PARMA



Incontri rivolti alla popolazione meno giovane del quartiere e della città, al fine di tutelare e conoscere il patrimonio naturalistico che ci circonda con una guida d'eccezione: Franca Zanichelli, esperta in conservazione della biodiversità. Gli incontri saranno presso la sede dell'associazione e in città, più precisamente:

3 appuntamenti indoor presso la sede di via Sartori, 39

Giovedì 2 settembre 2021 ore 17.00 La partenza autunnale degli uccelli migratori che hanno nidificato in città

Giovedì 9 settembre 2021 ore 17.00 Il mondo degli insetti e il loro ruolo nella nostra vita quotidiana

Giovedì 14 settembre 2021 ore 17.00 Il mondo delle piante e i vantaggi che ci procurano

3 appuntamenti outdoor in aree verdi urbane

Venerdì 10 settembre ore 9.30 Breve passeggiata lungo il Baganza

Camminata di 3,5 Km andata e ritorno. Ritrovo all'inizio del sentiero che si dirama dall'area di sosta raggiungibile in auto dalla tangenziale (uscita Villetta direzione centro città), in alternativa con il bus n. 1 o in bici da via Baganza. Camminata di 2 ore

Venerdì 15 settembre ore 9.30 Visita al Fruttorto Picasso Food Forest

Sopralluogo di 1 ora e 30 minuti nell'area verde pubblica situata al termine di via Picasso raggiungibile da via Sidoli in auto, in bici e con autobus n. 9. Visita alle colture, alle strutture per attirare gli insetti, e narrazione del progetto di orto collettivo urbano. Ritrovo accesso dell'area verde.

Venerdì 22 settembre ore 9.30 Passeggiata in Cittadella

Camminata di 2,5 Km alla scoperta della natura evidente e più nascosta in mezzo alla città. Ritrovo ingresso Cittadella lato viale Rimembranze

Obbligatoria la prenotazione per la partecipazione Per ulteriori informazioni puoi chiamare o inviare una mail a presidente@intercralparma.it



conosci qualcuno che ha bisogno di fare due chiacchiere per sconfiggere la solitudine



Pronto, come stai?

Puoi chiamare il 0521.646992 dalle 15.00 alle 17.30 Troverai tanti volontari disponibili ad ascoltare e condividere emozioni, disagi in serenità Per ulteriori informazioni puoi chiamare o inviare una mail a presidente@intercralparma.it

AL POMERIGGIO INCONTRIAMO AL SALUTE PRESSO LA SEDE INTERCRAL PARMA

Come funziona una vaccinazione? Martedì 22 giugno 2021 ore 16.00

Fattori di rischio cardiovascolari Martedì 29 giugno 2021 ore 16.00

La salute mentale nella terza età Martedì 6 luglio 2021 ore 16.00

Perché si invecchia? Le cose da sapere per mantenersi in salute Martedì 13 luglio 2021 ore 16.00

Dona il Tuo 5 per mille a Intercral Parma indicando il Codice Fiscale 92117940343

per il trasporto gratuito assistito dei pazienti in cura in Oncologia e in Ematologia dell'Ospedale di Parma

Convenzioni per mille e più opportunità di sconti

Sul sito convenzioni per **soci Intercral Parma e Fitel**, abbonati **Gazzetta di Parma**, studenti in possesso della **Student Card**.

Campagna Associativa TOURING 2021 € 68,00 anziché € 82,00 - con assistenza stradale € 93,00 € anziché € 107,00

RICETTE DEL MESE tutti i mesi sul nostro sito troverai la ricetta del mese. Buon Appetito!

CERCHIAMO DONATORI DI SANGUE... - Siamo a Tua disposizione per convincerti -