Via Sartori, 39 - 43126 Parma www.intercralparma.it
Prenotazioni e Informazioni Contattare:
Tel. 0521/969637 info@intercralparma.it
Aperto da lunedì a venerdì 15:00 – 18.30 diversamente solo su appuntamento
C.F. 92117940343 P.I. 02732470345 Iscritto RUNTS Affiliato FITeL Personalità giuridica diritto privato DL.vo 117/2017 Regione Emilia Romagna 30.8.22 n 40.682

Cerchiamo Volontari per Cerchiamo Volontari per

il trasporto assistito oncologico, studenti disabili e anziani. *Chiamaci per saperne di più, ti aspettiamo!!!*

VERCELLI	*capolavori di Marc Chagall e visita alla città del riso*	78,00 €	sabato 14 novembre
PISA PALAZZO BLU	*mostra internazionale di Edward Hopper, il grande artista americano*	80,00 €	sabato 21 novembre
IL TRENINO DEI CASTELLI	*Christmas Edition viaggio d'avvento tra i castelli*	155,00 €	sabato 28 novembre
LEVANTO E LERICI	*Lerici e il suo mercato e Levanto con pranzo di pesce*	90,00 €	sabato 5 dicembre
GRADARA E CANDELARA	*i mercatini delle Marche , Gradara e il Borgo di Candelara a lume di candela*	75,00 €	domenica 6 dicembre
AREZZO NATALE	*città d'arte che ospita il più grande Villaggio Tirolese in Piazza Grande*	*68*,00 €	sabato 12 dicembre
NATALE IN VALLE ISARCO	*Abbazia di Novacella splendido complesso monastico e la magia Bressanone*	75,00 €	sabato 19 dicembre
MILANO GITA D'ARTE	*palazzo Reale i Brueghel una delle più influenti dinastie del Rinascimento*	60,00 €	sabato 23 gennaio2027
PISA PALAZZO BLU 2^DATA	*mostra internazionale di Edward Hopper, il grande artista american*	80:00 €	domenica 28 febbraio
TRENINO ROSSO DEL BERNINA	*una giornata tra panorami spettacolari delle Alpi Svizzere*	143,00 €	venerdì 19 marzo 2027
TRENINO ROSSO DEL BERNINA	*una giornata tra panorami spettacolari delle Alpi Svizzere*	143,00 €	sabato 10 aprile

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

SPECIALE ISCHIA *tutte le domeniche mattina partenza da Parma per Ischia IN BUS O IN TRENO – da marzo a novembre 2026*

Hotel Terme S. Lorenzo**** Hotel Villa Svizzera**** Lacco Ameno Hotel La Palma & Fortino**** Sant'Angelo
Hotel Gran Paradiso**** Hotel Terme Cristallo**** Casamicciola T. Lord Byron - Hotel T. Villa Teresa / Hotel Zi Carmela***Forio
Hotel San Valentino**** Hotel President**** Ischia Porto

VOLONTARI X NATURA! *raccolta dei rifiuti nel Quartiere Pablo ogni 3^ domenica del mese*

domenica 15 novembre ore 9.30 - domenica 20 dicembre ore 9.30
in base alle condizioni atmosferiche la raccolta potrà essere svolta presso il quartiere, Parco Ducale o greto della Parma
punto di ritrovo c/o sede Intercral Parma aps via Sartori, 39 Parma alle ore 9.30

GAZZETTA DI PARMA

Con Card 303,00 € abbonamenti alla 12 mesi 2027 con i buoni cartacei 370,00 €
NUOVI ABBONATI ATTIVAZIONE GRATUITA DAL 14 DICEMBRE *scadenza sottoscrizione entro il 04.11.2026*

3^ Ed. La gastroenterologia incontra la città

Incontri divulgativi ad ingresso libero e gratuito organizzati da SNUPI c/o Assistenza Pubblica di Parma Via Gorizia Pr

Mercoledì 14 ottobre ore 18.00 Dott.ssa B. Bizzarri *la sindrome dell'intestino irritabile* Mercoledì 21 ottobre ore 18.00 Dott.ssa A. Ghiselli *Ingestione di caustici e corpi estranei*
Mercoledì 4 novembre ore 18.00 Dott. Lucas Cavallaro *La calcolosi biliare*
Mercoledì 11 novembre ore 18.00 Prof. Andrea Luigi Laghi *MQuando la gastroenterologia incontra al genetica*
Mercoledì 18 novembre ore 18.00 Dott. S. Kayali *Reflusso: non solo bruciore. Quali controlli fare e quando rivolgersi allo specialista*

Speciale Capodanno

TUSCIA E RIVIERA D'ULISSE	*nella terra di Circe, tra miti e leggende*	830,00 €	29 dicembre – 2 gennaio
BRATISLAVA	*partenza da Parma con tour e guida*	790,00 €	29 dicembre - 1 gennaio
IN ETRURIA	Siena, Pienza, S. Quirico d'Orcia, Cortona, Lucignano, Città della Pieve	735,00 €	30 dicembre- 2 gennaio
CIOCIARIA	*Nardi Ferentino Veroli Alatri Abbazia Montecassino Anagni*	695,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
UMBRIA	*Assisi Perugia Spello Gubbio Spoleto*	595,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
TOSCANA E VAL D'ORCIA	*Città della Pieve, Pienza, Arezzo Montecassino S Quirico d'Orcia*	725,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
TUSCIA	*Viterbo, Caprarola, Vitorchiano, veglione, Bolsena, Civita Bagnoregio*	790,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
BORGHI LAZIALI	*Frascati Ostia Antica cast Gandolfo Ariccia Genzano Nemi Vitorchiano.*	755,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
VENEZIA	*visita della città di Venezie, di Chioggia e di Padova (min. 30 pax)*	755,00 €	30 dicembre – 2 gennaio
ZAGABRIA	*città alta (Gradec e kaptol), Maribor, Samobor e Lubiana*	795,00 €	30 dicembre – 2 gennaio

Ti regalo un libro e…..

Se vieni a trovarci sabato 7 novembre dalle 10.00 alle 12.30 presso la biblioteca di Intercral Parma ti regaliamo un libro e potrai avere il piacere di ascoltare la voce narrante di Paola Ferrari

Un Ponte tra Passato e Futuro: *sguardi sul cuore e sulle grandi epidemie della storia*

A cura di Gianfranco Cervelin Medico e scrittore

Lunedì 25 gennaio 2027 ore 18,00 **Cuore metaforico e cuore anatomico, dalle leggende ai trapianti**
Lunedì 8 febbraio 2027 ore 18,00 **Giocare d'anticipo: prevenzione cardiovascolare su più fronti**
Lunedì 15 marzo 2027 ore 18,00 **La storia plasmata dai microorganismi, breve storia delle grandi epidemie**

Obbligatorio per i partecipanti la sottoscrizione della quota sociale € 10,00 anno 2026 *Banca Intesa IBAN IT22C0306909606100000156841 intestato Intercral Parma Agg 03/11/2026*

Via Sartori, 39 - 43126 Parma www.intercralparma.it
Prenotazioni e Informazioni Contattare:
Tel. 0521/969637 info@intercralparma.it
Aperto da lunedì a venerdì 15:00 – 18.30 diversamente solo su appuntamento
C.F. 92117940343 P.I. 02732470345 Iscritto RUNTS Affiliato FITeL Personalità giuridica diritto privato DL.vo 117/2017 Regione Emilia Romagna 30.8.22 n 40.682

Movimento e Nutrizione: Alleati di Benessere

Un percorso integrato tra postura, ergonomia alimentazione funzionale per la salute di tutti i giorni
Carducci Barbara (Posturologo) ***Dott.ssa Veronica Buia (Nutrizionista)***

Mercoledì 18 novembre 2026	*ore 18,00*	le basi dell'educazione posturale e alimentare
Mercoledì 2 dicembre 2026	*ore 18.00*	infiammazione, malattie autoimmuni e articolari
Mercoledì 20 gennaio 2027	*ore 18.00*	smart working: ergonomia, postura e pause attive
Mercoledì 10 febbraio 2027	*ore 18,00*	prevenzione attiva a 360 gradi (longevità e qualità della vita)

Intelligenza Artificiale e Terzo settore

Un percorso per capire e governare IA dentro il mondo associative no profit

Giovedì 26novembre 2026 ore17.30 presso Biblioteca Intercral Parma via Sartori, 39

SOGGIORNI E LUNGO RAGGIO 2026

MAROCCO	a ovest del tramonto	da 1.650,00 €	7 – 17 novembre
GIAPPONE	*da Tokio a Osaka*	*4.999,00 €*	10 – 22 novembre
CAIRO E ALESSANDRIA	*le metropoli del basso Egitto*	da 1.420,00 €	20 – 25 novembre
MALDIVE	*Detox prima di Natale*	2.100,00 €	20 – 29 novembre
VIETNAM	*gran tour del paese con partenza da Parma in bus per aeroporto*	2.790,00 €	20 novembre - 1° dicembre
CASTIGLIA	*cuore di Spagna*	1250,00 €	4 - 8 dicembre
EGITTO PARALLELO	*il deserto colorato di bianco*	2.900,00 €	3 – 11 gennaio
LAPPONIA AURORA BOREALE	*alla ricerca dell'aurora boreale finlandese*	2.290,00 €	9 – 13 gennaio 2027
KENYA	*dove batte il cuore dell'Africa*	da 2.990,00 €	23 gennaio – 2 febbraio
ARGENTINA & CILE	*gran tour visitando le due Patagonia*	da 6.900,00 €	23 gennaio – 6 febbraio
TENERIFE	*VeraClub Gala**** 15 gg*	1.740,00 €	22 febbraio – 8 marzo
NEPAL	*Gran tour Katmandu Chitwan Pokhara Bendipur Nagarkoteda*	da 3.045,00 €	10 – 20 febbraio
VIETNAM	*gran tour del paese con partenza da Parma in bus per aeroporto*	2.890,00 €	12 – 23 febbraio
LAPPONIA	*la magia dell'aurora boreale*	2.170,00 €	2 – 6 marzo
CINA YUNNAN	*la Cina lontano dalla Cina*	da 3.250,00 €	2 – 4 marzo
MARSA ALAM	*Brixia Club Port Ghalib Resort*****	1.570,00 €	7 – 21 marzo
ARGENTINA	*viaggi di gruppo con partenza di Parma*	5.500,00 €	8 – 19 marzo
GUATEMALA	*un viaggio nei colori del centroamerica – partenza da Parma*	4.160,00 €	12 - 21 marzo
MALESIA	Intreccio di Mondi, Tropico d'incontri	da 2.950,00 €	15 – 25 marzo
NUOVA ZELANDA	*Un viaggio nella terra degli Antipodi*	6.480,00 €	30 marzo - 14 aprile
CINA	*gun elefante in bicicletta*	da 3.450,00 €	1 - 14 aprile
SCOZIA	*gran tour con partenza in bus da Parma + aereo*	2.890,00 €	23 – 30 aprile
NORVEGIA	Svalbard e Oslo – tra orsi polari e sole di mezzanotte. Transfer da Parma	3.749,00 €	8 – 13 maggio
GIAPPONE	ill Paese gentile	da 4.100,00 €	2 – 14 giugno
ARMENIA & GEORGIA	*ai confini del tempo, sulle tracce dei primi cristiani. Con transfer da Parma*	2.690,00 €	4 – 13 giugno
TOUR FINLANDIA E CAPO NORD	*un indimenticabile, in periodo favoloso e completo*	2.700,00 €	26 luglio – 2 agosto
SARDEGNA	*Villaggio VALTOUR con escursionia Nuovo, Olbia e Galtelli*	1.050,00 €	27 maggio -5 giugno

Intercral Parma e Orix Tour presentano - martedì 24 novembre 2026 ore 18.00

Slovacchia gioiello nel cuore dell'Europa e delle Terme di Rajecke Teplice

presso la biblioteca di Intercral Parma via Sartori, 39 - Seguirà rinfresco

Il cittadino greco di fronte alla legge *con Cristina Arpiani*

martedì 1° dicembre ore 18.00	Sofocle: Antigone
mercoledì 9 dicembre ore 18.00	Lisa: per l'uccisone di Eratostene
martedì 15 dicembre ore 18.00	Demostene: per la corona



Servizi gratuiti di Casa Pablo

c/o Intercral Parma aps via Sartori 39 a Parma 1° piano



Obbligatorio per i partecipanti la sottoscrizione della quota sociale € 10,00 anno 2026 *Banca Intesa IBAN IT22C0306909606100000156841 intestato Intercral Parma Agg 03/11/2026*