

Promemoria:

- Hai un indirizzo e-mail? Puoi ricevere attività, locandine del volontariato della Vallagarina e questo foglio in formato pdf! Scrivi a "VVIR@TamTam-Mori.it" comunicando solo nome e cognome. E' un servizio gratuito del "Gruppo Iniziative Moriane".
- VALLARSILAND, il paese dei ragazzi, l'evento diurno estivo rivolto ai ragazzi delle ELEMENTARI e delle MEDIE con servizio pullman giornaliero da Mori. Scelta fra più di 40 attività ludico-didattiche giornaliere, sport, gite alla scoperta di luoghi mai visitati, giochi innovativi, gare con i gokart e fantastiche novità. Visita il progetto su ALBORA.org e parti per una nuova entusiasmante avventura! Per ulteriori info 335.5685262 Gigi.
- L'Associazione di Volontariato A.R.T.I.C.I. - "Le Ali della Coccinella", effettua trasporti GRATUITI per anziani e invalidi civili che devono sottoporsi a visite mediche o terapie presso CENTRI OSPEDALIERI e/o AMBULATORI vari. L'intervento è svolto da volontari presenti sul territorio. La persona assistita sarà riaccompagnata nella propria abitazione. Servizio utile anche per i famigliari che a volte per motivi lavorativi sono in difficoltà ad assistere i propri anziani. Info e prenotazioni: 0461.1955033 dalle 9 alle 12, dal lun. al ven.
- Il Centro di Solidarietà e di Ascolto della Caritas decanale accoglie persone disponibili per un volontariato organizzato a servizio dei bisognosi e degli emarginati. Siamo aperti il merc. e il ven. dalle 15.00 alle 18.00 in via Roma 17 (Molina), 0464.910008, csa.mori@dnet.it.
- Sono aperte le iscrizioni ai corsi strumentali della Banda Sociale Mori-Brentonico, entro il 15 per clarinetto, oboe, sassofono, corno, tromba, trombone, euphonium, tuba, batteria e percussioni. Bandamoribrentonico@gmail.com, 393.0444782 Manuel, 348.5660930 Andrea.
- La Comunità della Vallagarina con il Comune, ha attivato un servizio per le persone anziane, con invalidità, disabilità o problemi di salute per compagnia in casa; accompagnamento per passeggiate e ai centri servizi per anziani; piccole commissioni come acquisto farmaci e spesa alimentare. Il servizio è gratuito. Iscrizioni: Servizio Socio-Assistenziale di Mori - lunedì e mercoledì dalle 8.30 alle 10 - 0464.910908.

LA REALIZZAZIONE DI QUESTO NUMERO E' POSSIBILE GRAZIE A

- Cassa Rurale Mori-Val di Gresta - 0464.916800, web: cassaruralemorivaldigresta.it
- MOUNTAIN & BIKE di Vanzetto Nikolas e Grottole Tania - via del Garda 91 a Mori.
Mountain & bike un negozio per gli amanti dell'outdoor: 400 metri quadri di area espositiva
Trekking: abbigliamento uomo donna e bambino, bastoncini, calzature, zaini e accessori.
Running: l'abbigliamento confortevole per la tua corsa da Uomo e donna, senza dimenticare le calzature.
Climbing: l'abbigliamento adatto per la tua passione boulder e arrampicata, scarpette e tutta l'attrezzatura (imbraghi, caschi, corde moschettoni, autobloccanti e tanto altro).
Ferrata: set ferrata e tutto l'occorrente. Bici da corsa dai modelli in alluminio, a quelli di alta gamma in carbonio. MTB: alluminio e carbonio, front o full, con ruote da 29", 26" e la novità del 27.5". City: alluminio con 6, 21 o 24 velocità. BIMBO: acciaio e alluminio, 12 " 16" 20" 24" fino ad arrivare alla 26" con telai ribassati. SCATTO FISSO, la moda del momento: bici in alluminio senza rapporti freno-pedali e freno unico sulla ruota anteriore. Inoltre assistenza e riparazioni bici, molte offerte ed occasioni! Il punto vendita ha a disposizione il BOOKING on-line dove è possibile prenotare escursioni e corsi di vario tipo, con il gruppo GUIDE ALPINE FRIEND OF ARCO. Visita il sito web mountain-and-bike.it

"Tam Tam - Iniziative Moriane" è un volantino gratuito. Le iniziative da pubblicare devono pervenire **entro il 5 del mese precedente** cui si riferiscono a "Info@TamTam-Mori.it", allegando la descrizione dettagliata del programma, il luogo, il giorno, l'ora e un recapito telefonico. Devono essere senza scopo di lucro, aperte a tutti, incentivare il benessere e svolgersi o partire dal comune di Mori. Il servizio è gratuito. GIM si riserva la pubblicazione. Stampato dalla Cooperativa ITER di Rovereto con inchiostro a cera naturale, su carta con premio Panda del WWF, certificata FSC, TCF, CoC.

GIM - via San Michele 16 - 38065 Mori Tn - Info@TamTam-Mori.it - 335.5685262 - TamTam-Mori.it

www.TamTam-Mori.it

GIUGNO

TAM TAM

Iniziative Moriane

Cittadini attivi senza delegare. Per costruire una bella comunità dobbiamo agire da cittadini consapevoli, disponibili ed impegnarci per il benessere comune anche attraverso il volontariato. Tutti siamo chiamati in causa, ognuno con i suoi talenti, senza l'omertà per interessi e paura. Siamo un esempio nel bene e nel male e chi ci osserva impara da noi.

Questo mese presentiamo l'Associazione NORDIC WALKING ARCOBALENO

NORDIC WALKING ARCOBALENO è un'associazione sportiva dilettantistica, certificata Scuola Italiana Nordic Walking ed il suo motto è "ogni passo allunga la vita".

L'associazione è nata due anni fa da un gruppo di istruttori già attivi sul territorio della Vallagarina e si propone di promuovere il Nordic Walking come disciplina che porta a fare movimento e dunque uno stile di vita più salutare.

Il Nordic Walking è uno sport nato in Finlandia e utilizzato già dagli anni trenta come metodo di allenamento per fondisti. Nella stagione senza neve sta conquistando un crescente numero di appassionati visti i benefici, i costi contenuti, l'adattabilità, la semplicità e l'essere alla portata di tutti. Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica adatte alla stagione, un percorso con dislivelli minimi, un paio di bastoncini appositamente studiati e l'apprendimento della tecnica corretta, sono sufficienti per abbracciare uno stile di vita attivo e ottenere innumerevoli benefici.

Anche chi non è uno sportivo può fare regolarmente attività fisica, praticamente ginnastica all'aria aperta in modo dolce, sereno. Non è necessario esagerare, anzi moderazione e costanza fanno guadagnare in benessere e buonumore. Diverse ricerche indicano che l'uso di due bastoncini, della lunghezza corretta e impugnati adeguatamente, scaricano parte del peso del corpo dagli arti inferiori, riducendo il carico su anche, ginocchia e caviglie. Quest'attività sportiva viene proposta per la riabilitazione oncologica, per la regolarizzazione dei valori glicemici nelle persone affette da diabete e può essere praticata dalle future mamme. Per i giovani si stanno portando avanti proposte specifiche di allenamento per altre discipline sportive. Grande interesse hanno suscitato le serate informative proposte in collaborazione con alcune associazioni.

Non mancano le proposte culturali, ricreative e ludiche, che permettono la scoperta o riscoperta del territorio, Trentino e fuori regione con i nostri istruttori, che mettono a disposizione le loro conoscenze. Siamo tra i collaboratori della rassegna del NORDIC WALKING IN TOUR, al quale partecipano alcune migliaia di persone suddivise nelle varie tappe e quest'anno la tappa organizzata da noi, si svolgerà sull'altipiano della Lessinia Trentina.

Contatti: 348.3645673 Valentina, nwarcobaleno.org, info@nwarcobaleno.org





Do2 FESTA DELLA REPUBBLICA

Ore 10.45, in piazza Cal di Ponte, dopo la S.Messa in S.Stefano, concerto della Banda Sociale Mori-Brentonico.

In caso di maltempo sarà spostato all'auditorium comunale.

(Banda Sociale Mori-Brentonico - bandamoribrentonico.it, in collaborazione con il Gruppo Alpini - sezione di Mori)

Lu3 IN PISTA

Ore 19-20.30, al Centro Pista Mori, per tutti i cicloamatori tesserati c'è la possibilità di utilizzare il velodromo.

(Trentino Bike)

Me5 CORSO NORDIC WALKING

Ore 19, partenza dal parcheggio del Poli a Mori Vecio. Ritorno alle 20.30.

Percorso di avvicinamento e mantenimento della disciplina.

(Nordic Walking Arcobaleno, nwarcobaleno.org, info@nwarcobaleno.org)

Ve7 A MORI DI SERA 3

Ore 20.30, in piazza Cal di Ponte e piazza Battisti, iniziative per grandi e piccini.

(Consorzio Centriamo Mori)

Sa8 FESTA D'INIZIO ESTATE

Ore 16, al Maso Naranch, nella frazione di Pannone, giochi organizzati per bambini, ragazzi e famiglie, nel bellissimo prato con vista mozzafiato sul lago di Garda.

Finale con gara di tiro alla fune per genitori e nonni.

Ore 18.30, pasta per i partecipanti.

In caso di maltempo viene spostata al 9.

(Gruppo ALBORA - 335.5685262 Gigi, Gruppo@ALBORA.org, ALBORA.org)

LA COLPA DEL RITORNO

Ore 20.15, alla casa sociale di Nomesino, presentazione del libro di Danilo Devilli.

Racconta l'incredibile vicenda, ricca di sentimenti e di valori, sullo sfondo degli eventi storici della Seconda Guerra Mondiale. Dialoga con l'autore Ruggero Morandi.

La storia è ambientata nelle Giudicarie, dove a causa della morte presunta dell'alpino Luigi nella disfatta russa, la moglie Maria si risposa con Francesco, divenendo così a sua insaputa «bigama». Quando Luigi ritorna dalla Russia, Francesco non regge ad una simile situazione e prende la decisione di partire alla volta di Milano, dove cerca di rifarsi una vita. Il finale è al capezzale di Francesco, ai giorni nostri. L'autore ricostruisce sulla vicenda un quadro d'epoca denso di calore umano e una storia d'amore duplice, di Maria con Luigi e di Maria con Francesco.

(A.C.R. Castel Frassem - 338.594326 Dosolina)

Do9 ESCURSIONE - Passo del Frate

Ore 6, partenza con pullman dalla sede SAT.

Percorso: dalla Val di Breguzzo, passando per la malga Maggiasone, la Valona, Vermongoi ed arrivo a Daone.

I più arditi potranno raggiungere, dal passo del Frate di mt. 2180, la cima del monte Corona di mt. 2509.

Ci troviamo in un ambiente selvaggio che porta ancora le ferite della Grande Guerra.

Ore di cammino 8, dislivello salita mt. 1085, dislivello discesa mt. 1330.

Per escursionisti esperti.

(SAT - 0464.911212, mercoledì e venerdì, ore 20.30-22, satmori@tin.it)

Lu10 IN PISTA

Ore 19-20.30, al Centro Pista Mori, per tutti i cicloamatori tesserati c'è la possibilità di utilizzare il velodromo.

(Trentino Bike)

Me12 CORSO NORDIC WALKING

Ore 19, partenza dal parcheggio del Poli a Mori Vecio. Ritorno alle 20.30. Percorso di avvicinamento e mantenimento della disciplina.

(Nordic Walking Arcobaleno, nwarcobaleno.org, info@nwarcobaleno.org)

Ve14 A MORI DI SERA 3

Ore 20.30, in piazza Cal di Ponte e piazza Battisti, iniziative per grandi e piccini.

(Consorzio Centriamo Mori)

Lu17 IN PISTA

Ore 19-20.30, al Centro Pista Mori, per tutti i cicloamatori tesserati c'è la possibilità di utilizzare il velodromo.

(Trentino Bike)

Me19 CORSO NORDIC WALKING

Ore 19, partenza dal parcheggio del Poli a Mori Vecio. Ritorno alle 20.30. Percorso di avvicinamento e mantenimento della disciplina.

(Nordic Walking Arcobaleno, nwarcobaleno.org, info@nwarcobaleno.org)

Gi20 PASSEGGIATA TREKKING PER LA FAMIGLIA - Monte Grom

Ore 16, partenza dalla fermata delle corriere di Manzano e, con giro ad anello, visita alle trincee, alle cucine da campo, ai ricoveri in roccia e ai camminamenti sul monte Grom, ripristinati con lavoro certosino dal Gruppo Alpini. Dislivello mt 70.

Abbigliamento scarpe comode.

Iscrizione entro il 19. In caso di pioggia sarà annullata.

(Gruppo ALBORA - 335.5685262 Gigi, Gruppo@ALBORA.org, ALBORA.org)

Ve21 A MORI DI SERA 3

Ore 20.30, in piazza Cal di Ponte e piazza Battisti, iniziative per grandi e piccini.

(Consorzio Centriamo Mori)

Lu24 IN PISTA

Ore 19-20.30, al Centro Pista Mori, per tutti i cicloamatori tesserati c'è la possibilità di utilizzare il velodromo.

(Trentino Bike)

Me26 CORSO NORDIC WALKING

Ore 19, partenza dal parcheggio del Poli a Mori Vecio. Ritorno alle 20.30. Percorso di avvicinamento e mantenimento della disciplina.

(Nordic Walking Arcobaleno, nwarcobaleno.org, info@nwarcobaleno.org)

Do30 ESCURSIONE - Cima di Campolago

Ore 5.30, partenza con pullman dalla sede SAT.

Primo percorso: Da Rio Pusteria Maranza, per il passo di Valzara, la malga Campolago, il lago Grande, il rifugio Wieser e la Val di Altafossa.

Ore di cammino 7, dislivello mt. 1100. Per escursionisti esperti.

Secondo percorso: dalla strada forestale della Val di Altafossa fino al lago Grande.

Ore di cammino 5, dislivello mt 700. Per escursionisti.

(SAT - 0464.911212, mercoledì e venerdì, ore 20.30-22, satmori@tin.it)