

2. PARMA – 20 APRILE 2023

Ritrovo dei partecipanti ore 7.00 all' Autostazione (Pensilina 25). Sistemazione in bus e partenza in direzione di Parma. Arrivo a Parma. Incontro con la guida e inizio visita alla città. Al mattino visita al complesso monumentale della Pilotta, con il Teatro Farnese e la Galleria Nazionale, istituita dai Duchi di Parma e che comprende opere di grandi maestri come Parmigianino, Correggio, Bronzino, Domenichino, Tintoretto e i Carracci.



Terminata la visita, pranzo in ristorante.

Nel pomeriggio visita al Duomo, al Battistero e alla Chiesa di San Giovanni Evangelista.

Rientro via autostrada al termine delle visite. Arrivo in serata. Fine Servizi.

QUOTA PER PERSONA € 117,00 (minimo 30 paganti)

La quota comprende: Viaggio in bus. G.T come da programma, servizio di guida per l'intera giornata; prenotazioni e ingressi al complesso museale della Pilotta, al Duomo e al Battistero. Pranzo in ristorante con bevande incluse; accompagnatore; assicurazione medica.

Non comprende: Ingressi non indicati, extra in genere e quanto non espressamente enunciato

Si richiede un anticipo di € 40 da versare entro il 20/02/2023, il saldo entro il 20/03/2023.

.....

3. MILANO (Monastero di SAN MAURIZIO) PIACENZA (Abbazia di CHIARAVALLE DELLA COLOMBA) - 6 MAGGIO 2023

Ore 7.30 ritrovo dei partecipanti all'Autostazione (Pensilina 25). Arrivo a Milano. Visita la chiesa di San Maurizio al Monastero Maggiore. All'esterno, San Maurizio al Monastero Maggiore sembra una chiesa qualunque. Appena varcata la soglia, ci si rende conto che è uno dei tesori più belli di Milano.

Lo spettacolo è dato soprattutto dalla decorazione. Alle pareti e sul soffitto, è un tripudio di dipinti, stucchi, affreschi che ricoprono ogni spazio, sia nella parte pubblica sia nel Coro delle Monache. Il genius loci è Bernardino Luini, che vi operò con la sua scuola dal 1522 al 1529, ritraendo storie di santi, parabole, episodi della vita di Cristo e biblici. Una straordinaria espressione della pittura rinascimentale lombarda, tanto che il ciclo di affreschi è stato definito da Vittorio Sgarbi "la Cappella Sistina di Milano".



Al termine della visita pranzo in ristorante.

Si proseguirà nel pomeriggio alla visita dell'Abbazia nei pressi di Alseno (PC)



Nel cuore della Pianura Padana l'Abbazia si rivela uno stupendo monumento d'arte.
 Al suo interno vige un profondo silenzio che ne alimenta il fascino.
 La basilica è una preziosa testimonianza dell'architettura Cistercense in Italia, vero gioiello medioevale.
 Nel tardo pomeriggio rientro a Bologna via autostrada.
 Arrivo in serata. Fine servizi.

QUOTA PER PERSONA € 95,00 (minimo 30 paganti)

La quota comprende: Viaggio in bus. G.T come da programma, prenotazione e ingresso al complesso di San Maurizio al Monastero Maggiore. Pranzo in ristorante con bevande incluse; accompagnatore; assicurazione medica.

Non comprende: Ingressi non indicati, extra in genere e quanto non espressamente enunciato

Si richiede un anticipo di € 30 entro il 15/03/2023, il saldo entro il 05/04/2023.

.....

4. LUCCA e TORRE DEL LAGO – 15 SETTEMBRE 2023

Ritrovo dei partecipanti ore 7.00 all' Autostazione (Pensilina 25). Sistemazione in bus e partenza in direzione di Lucca. Arrivo a Lucca. Incontro con la guida e inizio visita alla città. In questa visita guidata di Lucca conosceremo la storia e i monumenti di questa bellissima città toscana dichiarata Patrimonio dell'Umanità. Vedremo Piazza dell'Anfiteatro, la Torre delle Ore, la cattedrale di San Martino e altri luoghi emblematici.



Terminata la visita, sosta per il pranzo in ristorante.

Nel primo pomeriggio raggiungeremo Torre del Lago Puccini per l'imbarco sul battello, per una escursione in navigazione sul Lago di Massaciuccoli.

Terminata l'escursione partenza per il rientro a Bologna.

QUOTA PER PERSONA € 100,00 (minimo 30 paganti)

La quota comprende: Viaggio in bus. G.T come da programma, servizio di guida per l'intera giornata; Pranzo in ristorante con bevande incluse; Navigazione sul Lago di Massaciuccoli; accompagnatore; assicurazione medica.



Non comprende: Ingressi non indicati, extra in genere e quanto non espressamente enunciato

Si richiede un anticipo di € 40 da versare entro il 30/04/2023, il saldo entro il 10/08/2023.

.....

MODALITA' DI PAGAMENTO E NOTE

A valere per tutte le gite su indicate

E' obbligatoria la prenotazione, **ENTRO la data dell'ACCONTO**, telefonando dal lunedì al giovedì, dalle ore 9.30 alle 12.00 al n° **051/253257** (n° verde **800.012.777** solo da tel. fisso), oppure con e-mail all'indirizzo bologna@alatel.com oppure alatel.er@tin.it

PAGAMENTI:

- Versamento tramite bonifico bancario presso la BPER Banca
IBAN: IT50W0538702400000001025869
- Oppure tramite versamento in **c/c postale n.26611400**

Intestati entrambi a *Alatel Seniores Telecom Italia – via del Pallone 5 – 40126 BOLOGNA*, nella causale indicare: *acconto o saldo, il proprio nome, e la gita di riferimento.*

- I posti in pullman saranno assegnati per tutto il periodo in base alle prenotazioni.

Al fine di salvaguardare l'Associazione da ogni problema di natura fiscale, i partecipanti alle nostre gite devono essere iscritti all'ALATEL e aver versato la quota (30€) per il 2023. (Dipendenti in servizio o pensionati Telecom /Aggregati Alatel e loro coniugi).

Si raccomanda la puntualità nel pagamento degli acconti e dei saldi onde poter soddisfare le richieste di prenotazioni delle visite e dei ristoranti.

Organizzazione tecnica *NETTUNO viaggi - Piazza dell'Unità, 6, 40128 Bologna BO*

L'ALATEL agisce in qualità di venditore /intermediario.

L'AGENZIA DI VIAGGIO è unica responsabile dell'esecuzione del pacchetto turistico.

Il modulo informativo standard per contratti di pacchetto turistico –Allegato A – è disponibile sul sito Alatel al link <http://www.alatel.it/alatel/modulo-informativo-standard-per-contratti-di-pacchetto-turistico/>

Penali per rinunce: 10% della quota di partecipazione sino a 30 giorni lavorativi (lunedì- venerdì) prima della partenza, 50% dal 29° al 15°, 75 % dal 14° al 4° 100% negli ultimi tre giorni.

Informativa sulla Privacy:

La partecipazione alle varie attività dell'Alatel consente all'Associazione, in relazione alle finalità statutarie, la possibilità di pubblicare sui giornali e/o sui siti internet nomi, foto e filmati dei soci e comunque di qualunque altro partecipante.

Cordiali saluti ed Auguri di Buone Feste.

Angela Giardini Presidente Sezione di Bologna



CORSO PER MIGLIORARE LA MEMORIA

(Memory Training)

La Direzione Regionale Alatel, per i Soci e/o Aggregati di Bologna, in collaborazione con l'Associazione "Non Perdiamo la Testa", organizza un corso di miglioramento della memoria di 5 lezioni di 2 ore cadauna.

Il corso si svolgerà presso la sede di Via del Pallone 5 tutti i mercoledì dal 22 Febbraio al 22 Marzo 2023, dalle ore 9,30 alle 11,30.

Gli interessati debbono prenotare la propria adesione **entro il 9 Febbraio 2023 telefonando al n° 051253257** (800012777 solo da tel. fisso) **dal lunedì al giovedì dalle 9,30 alle 12,00**; oppure inviare una mail a alatel.er@tin.it

Il programma del corso è:

1. *Il cervello non va in pensione: invecchiamento fisiologico cerebrale e neuro-plasticità.*
2. *Cosa minaccia e cosa aiuta il nostro benessere cerebrale?*
3. *Memoria, orientamento, attenzione, linguaggio, ragionamento. Strategie ed esercizi utili ad allenarli.*
4. *Incontro di ginnastica mentale.*
5. *Discussione sulle strategie proposte e su come applicarle alla propria vita quotidiana.*

Al corso sono ammessi un massimo di 12/15 allievi; nel caso di consistenti prenotazioni, valuteremo l'opportunità di una seconda programmazione.

Ai Soci/Aggregati che vorranno partecipare, in regola con i pagamenti della quota associativa 2023, è richiesto un contributo di 25€ per l'intero corso; Alatel coprirà il resto della spesa!

m.d.



NOTA a MARGINE

Ai Soci senza indirizzo e-mail, che lamentano il ritardo nell'arrivo delle nostre comunicazioni, ricordiamo che per far stampare, spedire, e recapitare a domicilio le lettere è necessario molto più tempo, (oltre ai maggiori costi!), di una e-mail che invece arriva gratis in pochi secondi.

Anche per questo sollecitiamo tutti a comunicarci il loro indirizzo e-mail.

Tutti abbiamo ormai lo smartphone quindi anche un indirizzo di posta elettronica!