



INFORMA

DOMENICA 17 SETTEMBRE STARE INSIEME è una PASSEGGIATA.

L'iniziativa nasce per promuovere **stili di vita sani** e orientati **all'attenzione verso l'ambiente**, a cui il nostro **nuovo piano MYWelfare** dà una forte importanza. Praticare **attività fisica** è fondamentale non solo per ridurre il nostro impatto ambientale, ma anche per tenersi in forma, insieme, divertendosi.

Nei primi di settembre saranno consegnati i **kit "all'aria aperta"** e **"in bicicletta"**. La scelta di svolgere i nostri eventi domenica 17 è significativa perché, dal 16 al 22 settembre, si terrà la **settimana europea sulla mobilità urbana sostenibile**.

Questo è un modo per promuovere il cambiamento comportamentale a favore della **mobilità attiva** e di altre soluzioni di trasporto rispettose dell'ambiente.

Sarà anche un'occasione per stare insieme e scoprire l'impegno che la **Fondazione Il Cuore si scioglie** ha sviluppato negli anni con le associazioni del territorio.



LE QUATTRO INIZIATIVE IN CONTEMPORANEA

1 Il Parco naturale di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli

Una passeggiata suggestiva all'interno del Parco Regionale di San Rossore. Un'esperienza a diretto contatto con la natura, attraverso percorsi che mettono in risalto la ricchezza di habitat e particolarità paesaggistiche e faunistiche del territorio.

Durante il percorso avremo l'occasione di conoscere l'**associazione Talenti Autistici A.P.S. di Pisa**, fondata da genitori di bambini con autismo, che ha creato uno spazio per le attività all'aperto nel Parco, per arricchire questo luogo e, allo stesso tempo, incentivare i momenti di socializzazione.

Informazioni tecniche sulla passeggiata

- **Ritrovo:** ore 15.00 dal Casale La Sterpaia.
- **Rientro:** ore 17.15 circa al Casale La Sterpaia.
- **Durata:** circa 2 ore.
- **Lunghezza del percorso:** 6 km, pianeggiante e ad anello.
- **Dislivello:** 0.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo e scarpe da trekking o da ginnastica.

2 Camminando a Cercina, Sesto Fiorentino - Monte Morello

Il fascino dei panorami che si osservano dalle colline nei pressi di Firenze non può essere descritto, solo vissuto.

L'escursione, un percorso ad anello che si snoda da Via della Doccia, verso l'Agriturismo Cercina Vecchia, inizia seguendo una strada bianca, sterrata. Incontriamo l'antico e suggestivo ponte romano che passa sopra il torrente Terzolle; il sentiero, poi, si inerpica sul monte, salendo su una strada lastricata che ci porta fino alla Fonte.

Dopo la sosta, il cammino prosegue fino ai Fondi, per terminare alla chiesa di Cercina, punto in cui la nostra escursione è iniziata.

Questa è un'occasione per conoscere Sesto Fiorentino e la **cooperativa La Fonte** che, occupandosi di disabilità da più di 35 anni, è diventata un punto di riferimento della comunità per fornire strumenti volti a condurre una vita il più possibile autonoma.

Informazioni tecniche sulla passeggiata

- **Ritrovo:** ore 15.00 dal Piazzale della chiesa di Sant'Andrea a Cercina.
- **Rientro:** ore 17.00 circa al Piazzale della chiesa di Sant'Andrea a Cercina.
- **Durata:** circa 2 ore.
- **Lunghezza del percorso:** 5,5 km, ad anello.
- **Dislivello:** 250 m.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo, scarpe da trekking o da ginnastica e bastoncini da trekking.



3 Alla scoperta di Monterappoli di Empoli

La storia ci narra che il castello segnato come “Monte Rappoli” sulla mappa disegnata da Leonardo da Vinci, corrisponde all’attuale Monterappoli, piccola frazione del comune di Empoli. Il disegno ci mostra com’era il borgo durante il Basso Medioevo: fortificato con mura e torri. Durante il periodo medievale divenne uno dei castelli valdarnesi della potente casata comitale dei Guidi. Nel corso della camminata conosceremo le attività e le iniziative della **cooperativa sociale Il Piccolo Principe**, che si occupa della gestione di servizi dedicati all’infanzia, ai minori e alle loro famiglie.

Informazioni tecniche sulla passeggiata

- **Ritrovo:** ore 15.00 dal Campo Sportivo Monterappoli, Via Salaiola.
- **Rientro:** ore 17.00 circa al Campo Sportivo Monterappoli, Via Salaiola.
- **Durata:** circa 2 ore. • **Lunghezza del percorso:** 7 km, ad anello. • **Dislivello:** 100 m.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo e scarpe da trekking o da ginnastica.

4 Immersi nella storia della città di Arezzo

Una camminata urbana è il modo migliore per rivivere la storia di Arezzo, scoprendo le tante curiosità nascoste tra le strade e sulle persone che, nei secoli, hanno abitato questi luoghi. La passeggiata si snoda lungo il primo tratto delle mura in un affascinante percorso nel tempo. Questa è un’importante occasione per conoscere l’**associazione ToscanABILE** che ci accompagnerà in questa avventura adatta a tutti, arricchendo di emozioni vissute la narrazione. L’associazione nasce nel 2021 con l’obiettivo di favorire una maggior integrazione sociale delle persone con disabilità.

Informazioni tecniche sulla passeggiata

- **Ritrovo:** ore 15.00 dal Parco Pertini. • **Rientro:** ore 17.00 circa al Parco Pertini.
- **Durata:** circa 2 ore. • **Lunghezza del percorso:** 6 km, ad anello.
- **Dislivello:** 50 m.

Attrezzatura consigliata: abbigliamento sportivo e scarpe da trekking o da ginnastica.

Le iniziative sono dedicate a tutti noi che lavoriamo in Cooperativa e ai nostri familiari (max 5 persone a lavoratore). Per iscriverti non ti resta che compilare il questionario che trovi inquadrando il QR Code.



**Ti aspettiamo, perché stare insieme
è una passeggiata!**

**Prenota la tua
passeggiata!**



FONDAZIONE
IL CUORE SI SCIOLIE



Per maggiori informazioni scrivici a:
mywelfare@unicoopfirenze.coop.it

unicoopfirenze