



ATTIVITÀ 2015

FINALITÀ

Bisogni prioritari per la maggioranza dei soci CAI seniores sono (estratto da "Il Quaderno dei Seniores" edizione 2009):

- Continuità dell'esperienza della montagna, indirizzata ad un momento particolare della vita;
- Appartenenza e **socializzazione** (il gruppo Seniores attrae e aiuta a vincere la solitudine)
- Autorealizzazione e cioè bisogno di sentirsi utili: ad esempio, colmando vuoti da fine attività lavorativa.

Ricordiamo alcune semplici norme di comportamento per la sicurezza e l'organizzazione (vedi: "il Quaderno", citato):

- 1) Le escursioni sono aperte essenzialmente a tesserati C.A.I.; i non tesserati possono partecipare a singole gite previa sottoscrizione **obbligatoria** di apposita *Dichiarazione Liberatoria* da compilare in sede entro il lunedì precedente la data di effettuazione della escursione e limitatamente alla disponibilità dei posti.
- 2) Si parte e si arriva **insieme**.
- 3) Non è consentito ai partecipanti di allontanarsi dal gruppo o di prendere altri sentieri [chi lo fa – ad escursione in corso – **non fa più parte del gruppo** e come tale non gode della copertura assicurativa CAI (se socio)]
- 4) L'eventuale caparra versata all'atto dell'iscrizione all'escursione **impegna** il partecipante al saldo della quota; l'iscrizione comporta l'impegno morale al pagamento della quota pullman.
- 5) In caso di rinuncia – e nell'impossibilità di provvedere alla sostituzione – la quota di caparra pari al costo individuale del pullman o dell'eventuale caparra alberghiera sarà trattenuta.

Tenete ben presente che le nostre escursioni si svolgono prevalentemente in ambiente montano: per ogni escursione la locandina riporta il dislivello di salita e di discesa ed il grado di affaticamento (F1=poco faticosa; F4 o F5=molto faticosa). Ogni partecipante deve quindi conoscere la propria preparazione e valutare le proprie capacità e i propri limiti.

Nota Bene: Per le escursioni con destinazione la Svizzera (CH) è richiesta la carta d'identità valida per l'espatrio. **Si fa presente che il timbro di proroga validità, apposto dal Comune, pur valido nella Comunità Europea, non è accettato dalla Confederazione Elvetica.**

C.A.I. "Grigne" – 23826 Mandello del Lario (LC)
Via Riva dell'Ospizio ang. via Monastero
Tel. 0341735094 – sito internet: www.caigrigne.it
E_mail: info@caigrigne.it

Orari d'apertura sede:

- Venerdì (non festivi) dalle 21.00 alle 23.00
- Commissione Senior: Lunedì (non festivi) ore 14.30 – 16.30



**CAI "Grigne" - Mandello del Lario
COMMISSIONE SENIOR
"I SEMPREVIVI"**