



# Martedì 18 ottobre 2022



*scarpinata sul Carso con ritrovo alle  
10:30; ore 12:30 al ristorante  
«HOSTARIA AI PINI» di Campo Sacro*



*Passeggiata sul Carso e tradizionale Ottobrata*

È previsto il ritrovo presso il ristorante alle ore 10<sup>30</sup> per una sana passeggiata sul carso triestino. Alle 12<sup>30</sup>, ci si ritrova tutti alla

**Trattoria «Hostaria ai Pini» di Campo Sacro, 14**

dove il dott. Riccardo Candido del CCV-Diabetologia ci intratterrà sul tema:  
**Promuovere il benessere psicofisico degli anziani**

**Seguirà il convivio con il seguente menu** (con eventuali modifiche):

- Bis di primi
- Secondo piatto
- Tris di contorni
- ¼ l. di vino e ½ l. di acqua minerale oppure
- bibita o birra piccola
- **Torta dell'Ottobrata** (Sweet Heart)
- **Tombola e Lotteria con ricchi premi**
- **Musica del XX secolo**

**Contributo richiesto ai partecipanti:**

**Sarà comunicato a Soci e Simpatizzanti in palestra o in sede appena disponibile**  
**Prenotazioni in sede** (telefonando in orario di segreteria)



**Il convivio sarà allietato dalle canzoni cantate dai Soci Roby e Stellio**



Per chi non è automunito, c'è la possibilità di ottenere un passaggio chiedendo in palestra, dove ci sono sempre dei soci disponibili a darne. Basta farsi avanti durante le comunicazioni. Possibilità di raggiungerci con i mezzi pubblici da P.zza Oberdan con la linea 44

**Fatevi aiutare dai Consiglieri di Sweet Heart Dolce Cuore**