

Preparazione per il vostro soggiorno a Ces

1. Cibo e ordine domestico

- Al "**Negozio da mont**", il nostro negozio di paese, si possono acquistare prodotti biologici (prodotti secchi, prodotti per l'igiene personale, ecc.).

- A seconda della stagione, offriamo anche **prodotti dei nostri orti**, specialmente insalate, verdure ed erbe aromatiche. Chiedete pure!

- Con una lista di **prodotti della cooperativa biologica** ConProBio potete ordinare verdure, pane, prodotti caseari e altro attraverso di noi. Vi invieremo una lista d'ordinazione circa 3 settimane prima del vostro soggiorno a Ces.

-Candele, carta igienica, sapone per le mani e detersivo per i piatti possono essere acquistati nel nostro negozio "da mont".

- Gli utenti sono responsabili del trasporto di **ritorno dei rifiuti**. Quindi: creare meno rifiuti possibile.

-Gli **asciugapiatti e gli asciugamani** sono portati da voi.

2. Pianificazione del menu

Si consiglia di consumare prodotti biologici.

Nelle nostre case si cucina su stufe a legna: tenetene conto quando scegliete il vostro menu, sono necessari menu semplici e tempi di cottura più lunghi!

3. Ordina la pizza nella nostra piazza

La pizza può essere cotta su ordinazione per voi nel nostro forno per pizza e pane. " Tu porti gli ingredienti - noi cuciniamo".

Costi: Fr. 5.- a persona (incl. legna da ardere e servizio), minimo Fr. 50.-, massimo Fr. 100.- per gruppo.

4. Partecipazione ai lavori agricoli

Volete svolgere con noi i tipici lavori agricoli o forestali? A seconda della stagione; trasportare la legna, fare il fieno, pulire i prati. Allora fatecelo sapere almeno 6 settimane prima del vostro soggiorno - noi lo organizzeremo!

5. Trasporto funivia

Una corsa costa Fr.35.- (servizio incluso). Si prega di contattare il gruppo operativo prima del viaggio per organizzare la data della corsa.

Raccomandiamo ai gruppi di trasportare solo materiale generico in funivia. Si prega di portare gli effetti strettamente personali e di valore nel proprio zaino

6. Effetti personali importanti

Per persona, un sacco a pelo (lenzuolo), una federa per cuscino, un lenzuolo fisso 90x200. una torcia (la nostra casa per gruppi "Veridirum" non è elettrificata), vestiti caldi (Ces si trova a 1400m sopra il livello del mare) solo saponi e prodotti igienici biodegradabili.