

Vorbereitung für euren Aufenthalt in Ces

- Lebensmittel und Haushalts- Bestellung

- Im "Negozio da mont", unserem **Dorfladen**, können biologische Produkte bezogen werden (Trockenwaren, Körperhygieneprodukte usw.).
- Je nach Saison bieten wir auch Produkte aus den **eigenen Gärten** an, vor allem Salat, Gemüse und Kräuter. Bitte fragt nach!
- Mit einer **Produkte Liste der Bio-Genossenschaft** ConProBio könnt Ihr über uns Gemüse, Brot, Milchprodukte und anderes bestellen. Wir stellen euch ca. 3 Wochen vor eurem Aufenthalt in Ces eine Bestellliste dafür zu.

Kerzen, WC-Papier, Handseifen und Abwaschmittel können in unserem Laden "negozio da mont" bezogen werden.

- Für den **Rücktransport des Kehrichts** sind die BenutzerInnen selber verantwortlich. Deshalb: Möglichst wenig Material mitbringen, das Abfälle gibt.
Küchentücher und Handtücher müssen selber mitgebracht werden.

- Menueplanung

Wir empfehlen, möglichst biologische Produkte zu konsumieren.
In unseren Häusern wird auf Holzherden gekocht: berücksichtigt dies bitte bei der Menüwahl, es braucht einfache Menues und längere Kochzeiten!

- Pizza bestellen auf unserer Piazza

Auf Bestellung kann im Pizza- und Brotbackofen für euch Pizza gebacken werden. Ihr bringt die Zutaten – wir backen.
Kosten: Fr. 5.– pro Person (inkl. Brennholz und Bedienung), mindestens Fr. 50.–, maximal Fr. 100.– pro Gruppe.

- Mithilfe in Ces

Möchtet Ihr mit eurer Gruppe etwas mithelfen in Ces? Einen Nachmittag oder Vormittag? Je nach Jahreszeit; Holz tragen, Heuen, Wiesen putzen. Dann meldet uns das spätestens 6 Wochen vor eurem Aufenthalt – wir versuchen es für euch zu organisieren!

- Transportseilbahn

Eine Fahrt kostet Fr.35.– (inkl. Bedienung). Bitte nehmt vor der Reise Kontakt mit der Betriebsgruppe auf, um den Termin der Fahrt zu vereinbaren.
Gruppen empfehlen wir, nur allgemeines Material mit der Seilbahn zu transportieren. Persönliches Material bitte im eigenen Rucksack nach Ces tragen.

- Packliste:

Pro Person ein (Leintuch-)Schlafsack, ein Kissenanzug, ein Fixleintuch 90x200
eine Taschenlampe (unser Gruppenhaus "Veridirum" ist nicht elektrifiziert)
warme Kleider (Ces liegt auf 1400m ü M.)
nur biologisch abbaubare Seifen