



Sabato 27 settembre

Parco Berrini – Ternate

Nepal Festival Solidale 2025

Gli organizzatori

Sottosezione CAI di Varano Borghi



Club Alpino Italiano
Sottosezione di Varano Borghi

La **Sottosezione CAI di Varano Borghi** nasce nel 1986, da un gruppo di appassionati di montagna che avevano fondato il GAM (Gruppo Amici della Montagna).

Attualmente le attività supportate dalla Sottosezione, sono **escursionismo, escursionismo Senior, escursionismo in ambiente innevato, ciclo escursionismo, ferrate, Tutela Ambiente Montano (TAM), e FamilyCAI**, tutte riflesso della strategia del CAI Nazionale all'interno della Sottosezione.

Le attività istituzionali sono coordinate da Accompagnatori Escursionistici (AE/ASE) preparati ed autorizzati a supportare l'attività istituzionale proposta.

Non mancano incontri culturali aperti a tutti i cittadini, con argomenti sia legati alla montagna che ad aspetti naturalistici del fantastico territorio in cui operiamo.

La Sottosezione di Varano Borghi è quindi una vivace realtà di questo territorio varesino ed è felice di diffondere la passione consapevole della montagna a tutti coloro che lo desiderano.

La sede CAI è aperta tutti i venerdì dalle 21.00 alle 22.30

Indirizzo e-mail: caivarano@gmail.com

Pro loco di Ternate



La **Pro Loco di Ternate** è attiva sul territorio ormai da 40 anni, promuove e valorizza una serie di iniziative e di eventi a supporto della comunità di Ternate. La Pro Loco di Ternate, nel corso degli anni, ha avuto il piacere di collaborare con le associazioni che operano sul territorio e le varie Amministrazioni Comunali che si sono succedute nel tempo. Sono un gruppo affiatato di donne e uomini che credono che la forza sia la squadra.



Nepal Festival Solidale 2025

Gli organizzatori

Nepal nel Cuore ODV



Nepal nel Cuore ODV è un'associazione nata da quasi due anni a Varese, regolarmente registrata in Italia, con lo scopo di sostenere i progetti che **Okhaldhunga Nine Hill Association** ha creato nelle zone del Nepal in questi anni.

In particolare si propone di:

- Realizzare infrastrutture come impianti fotovoltaici, acquedotti, vie di comunicazione, immobili per scopi sociosanitari, scolastici e similari;
- Divulgare, preservare e promuovere le culture locali;
- Creare opportunità scolastiche, formative e di sostegno ai minori, agli orfani ed alle fasce più deboli della popolazione anche attraverso sostegno ed adozioni di bambini a distanza;
- Realizzare progetti di presidio e tutela sociale e sanitaria nelle aree montane maggiormente penalizzate;
- Svolgere iniziative tese alla promozione e allo sviluppo di aree svantaggiate;
- Ponti per attraversare pericolosi torrenti;

Okhaldhunga Nine Hill Association



Okhaldhunga Nine Hill Association gestisce e dirige i lavori direttamente sul territorio in Nepal.

In questo momento sta costruendo lo studentato di Chhermading, a supporto della vicina Scuola Media, in un remoto villaggio nella valle dell'Everest.

Presidente di questa Associazione è Ngima Sherpa, che sarà anche il nostro cuoco.

.... Aprile 2024



Lo studentato di Chhermading è quasi terminato, vanno ancora completati gli interni: aule, refettorio, camere per studenti ed ampliata un'ala per l'impianto fotovoltaico.

Inaugurazione prevista per Aprile 2026.

.... Aprile 2025





Sabato 27 settembre
Parco Berrini – Ternate
Con la presenza di Ngima Sherpa

La montagna non è solo natura ed avventura, ma anche umanità palpitante, specialmente in Himalaya dove si vive ancora a quote molto elevate.

Si possono trovare villaggi e coltivazioni ad oltre 4.000 metri di altezza.

I villaggi più grandi hanno anche la scuola, che invece non hanno quelli più piccoli.

E' così che molti bambini devono percorrere distanze enormi, superare fiumi su pericolanti carrucole, o attraversare passi di alta montagna per raggiungere i villaggi dotati di scuola.

Per evitare di percorrere nei due sensi il tragitto, diventano importanti gli **studentati**, dove i piccoli studenti possono alloggiare dal lunedì al venerdì, per poi ritornare al proprio villaggio.

Alcuni nostri Volontari lo hanno constatato di persona: per esempio al Lo Day Pass a 3.980 metri, (Alto Mustang) scollinano carovane di cavalli così come gruppi di bambini che vanno a scuola non accompagnati, percorrendo 3 ore per andare, più 3 ore per tornare al villaggio



Il Nepal Festival Solidale è una manifestazione a sostegno delle popolazioni Nepalesi, per favorire la scolarizzazione dei bambini.

E' una scommessa coraggiosa, l'abbiamo vinta lo scorso anno, la vinceremo anche questa volta assieme a voi.

Alcune attività saranno proposte proprio ai ragazzi in età scolare (novità di questo evento 2025) come la creazione di pensieri al vento, di mandala con fiori e foglie e la costruzione di aquiloni.

Altre agli adulti: come la creazione di un mandala da parte di due monaci Buddisti, la sessione di yoga, il rilassamento con bagni sonori tibetani, infine la cena nepalese, con cuochi della famosa etnia Sherpa.

Lo studentato di Chhermading nel Kumbu, Valle dell'Everest, Nepal



Tutto il ricavato andrà allo studentato di Chhermading (Kumbu/Everest)



**Progetti solidali,
usi, costumi,
cucina Nepalese**

Programma

- 10.00 Inizio mandala dei monaci buddisti
- 14.00 Laboratorio «crea le tue bandierine tibetane»
(pensieri *al vento* per bambini di ogni età)
Costruzione di un mandala di fiori e foglie
- 16.00 Sessione Hatha Yoga all'aperto
- 17.30 Bagno sonoro di campane e gong tibetani
- 18.45 Cerimonia di distruzione del mandala
- 19.30 Cena Nepalese

Il ricavato verrà devoluto a progetti di aiuto alle popolazioni del Nepal

Nepal Festival Solidale
Sabato 27 settembre
Parco Berrini - Ternate

*Per saperne di più
inquadra il codice QR*



CAI di Varano Borghi
Patrocinio CAI di Gavirate e Gazzada



pro loco ternate



Patrocinio del Comune di Ternate

VI INVITIAMO ALLA CENA NEPALESE SOLIDALE

Quando: Sabato 27 settembre ore 19:30

**Dove: Parco Berrini Ternate
NEPAL FESTIVAL SOLIDALE**



Buon cibo, grandi amici
e racconti coinvolgenti
per contribuire alla
costruzione dello
studentato di
Chhermading
nell'ambito del progetto
"istruzione nei villaggi
remoti del Nepal"
sostenuto da Okhaldhunga
Nine Hill Association



Menu' della Famiglia Sherpa

SAMOSA *pasta fritta con ripieno di verdure e spezie*

MOMO *ravioli ripieni di carne o verdure*

DAL BAT TARKARY *lenticchie riso e verdure*

POLLO AL CURRY *con verdure*

CHAPATI *pane nepalese*

YOGURT *con mango*

ACQUA minerale *inclusa*

ALTRE BEVANDE *escluse*

CONTRIBUTO a partire da 25 Euro-
BAMBINI fino a 12 anni 10 Euro-



Prenotazione Obbligatoria



Inquadra il QrCode



puoi prenotare anche tramite
WhatsApp oppure telefonando a:

Lauro 3492710312

Daniela 3482398531

Mariangela 3396286949



o scrivere a :

caivarano@gmail.com



CAI di Varano Borghi
Patrocinio CAI di Gavirate
e Gazzada



Con il patrocinio
del
Comune di Ternate



pro loco ternate