

## Rapporto d'impiego

# PREPARARSI AL PENSIONAMENTO: INDIRIZZI UTILI

20 marzo 2017

### ALIMENTAZIONE & SALUTE

- Società Svizzera di Nutrizione  
[www.sge-ssn.ch/it/](http://www.sge-ssn.ch/it/)
- Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)
- Croce Rossa Svizzera  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana)  
[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

### ASSISTENZA & CURE

#### CANTONALE

- Servizi di Assistenza e Cura a domicilio (SACD)  
[www.sacd-ti.ch](http://www.sacd-ti.ch)
- Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

#### REGIONALE

- Servizio cure a domicilio SCuDo, Lugano  
[www.scudo.ch](http://www.scudo.ch)
- Associazione per l'assistenza e la cura a domicilio del Comprensorio Malcantone-Vedeggio (MAGGIO)  
[segreteria.maggio@sacd-ti.ch](mailto:segreteria.maggio@sacd-ti.ch)
- Associazione per l'assistenza e la cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio  
[segreteria.mendrisio@sacd-ti.ch](mailto:segreteria.mendrisio@sacd-ti.ch)
- Associazione Bellinzonese per l'assistenza e cura a domicilio (ABAD)  
[www.abad.ch](http://www.abad.ch)
- Servizio d'assistenza e cura a domicilio della Regione Tre Valli  
[www.regionetrevalli.ch](http://www.regionetrevalli.ch)
- Associazione Locarnese e Valmaggese di assistenza e cura a domicilio (ALVAD), Locarno  
[www.alvad.ch](http://www.alvad.ch)

### GUIDE PRATICHE

- Croce Rossa Svizzera, Autonomi nella terza età  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

20 marzo 2017

## TEMPO LIBERO

### Volontariato

- Conferenza del volontariato sociale  
[www.volontariato-sociale.ch](http://www.volontariato-sociale.ch)
- ALTAIR, Associazione Luganese Trasporto Andicappati e Invalidi della Regione  
[www.altairlugano.ch](http://www.altairlugano.ch)
- AMAC, Associazione Monitori e Animatori colonie  
[www.amacolonia.ch](http://www.amacolonia.ch)
- Amnesty International  
[www.amnesty.ch](http://www.amnesty.ch)
- I43 Telefono Amico Ticino e Grigioni italiano  
[www.telefonoamico.143.ch](http://www.telefonoamico.143.ch)
- Associazione Ticinese Deboli di Udito – AtiDU  
[www.atidu.ch](http://www.atidu.ch)
- Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie – ATFA  
[www.atfa.info](http://www.atfa.info)
- Associazione Generazioni e Sinergie  
[www.generazioni-sinergie.ch](http://www.generazioni-sinergie.ch)
- Associazione Triangolo  
[www.triangolo.ch](http://www.triangolo.ch)
- Associazione Vivere Insieme - Centro d'incontro  
[www.al-suu.ch](http://www.al-suu.ch)
- ATGABBES - Associazione Ticinese Genitori e Amici di bambini bisognosi di educazione speciale  
[www.atgabbes.ch](http://www.atgabbes.ch)
- ATTE - Associazione Ticinese Terza Età  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)
- Autismo Svizzera Italiana  
[www.autismo.ch](http://www.autismo.ch)
- Croce Rossa - Sezione del Luganese  
[www.crs-luganese.ch](http://www.crs-luganese.ch)
- Croce Verde Lugano  
[www.croceverde.ch](http://www.croceverde.ch)
- Fondazione Casa Faro  
[www.casafaro.ch](http://www.casafaro.ch)
- Fondazione Vita Serena  
[www.vitaserena.ch](http://www.vitaserena.ch)
- FTIA - Federazione Ticinese Integrazione Andicap  
[www.ftia.ch](http://www.ftia.ch)
- GenerazionePiù Anziani-OCST  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)
- Innovage Ticino  
[www.innovage.ch](http://www.innovage.ch)
- Lega Ticinese contro il cancro  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)
- Melide Aiuta  
[www.melideaiuta.ch](http://www.melideaiuta.ch)
- Nez Rouge Ticino  
[www.nezrougeticino.ch](http://www.nezrougeticino.ch)
- Pro Infirmis Ticino e Moesano  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- Pro Juventute - Sezione della Svizzera Italiana  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)
- Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)
- Procap Ticino per persone con handicap  
[www.procap-ticino.ch](http://www.procap-ticino.ch)
- Punto Incontro Anziani Viganello, tel. 091 970 21 46
- Samaritani Biasca Servizio trasporto persone bisognose tel. 091 862 14 46
- Servizio In-Lav di SOS Ticino  
[www.sos-ti.ch](http://www.sos-ti.ch)
- Società Svizzera Sclerosi Multipla - Gruppo regionale del Sottoceneri  
[www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch)
- STB - Fondazione Trasporti per persone handicappate Bellinzona, tel. 091 825 55 88
- Telefono SOS Infanzia per la Svizzera Italiana  
[www.adonet.org](http://www.adonet.org)
- UNITAS Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera Italiana  
[www.unitas.ch](http://www.unitas.ch)
- Villa Argentina – Viglio  
[www.villargentina.ch](http://www.villargentina.ch)
- Volontari centro diurno – Caslano Tel. 091 606 15 16
- Volontari Ospedale Regionale Beata Vergine – Mendrisio tel. resp. 091 646 74 05
- Cooperazione internazionale  
[www.fosit.ch](http://www.fosit.ch)
- WWF Svizzera  
[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

### Informatica

- Associazione Ticinese Terza Età  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)
- Associazione Generazionepiù - anziani OCST  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)
- Terza età e internet  
[Linee guide](#)
- Cantone Ticino - Corsi per adulti  
[www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)
- Swisscom  
[www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch)
- FCPC - Fondazione Centro Perfezionamento Commerciale  
[www.cpc.edu/Informatica](http://www.cpc.edu/Informatica)
- Migros - Scuola Club  
[www.scuola-club.ch](http://www.scuola-club.ch)

20 marzo 2017

## TEMPO LIBERO

### Cultura

- Il portale sociopolitico da e per la generazione 50+, che favorisce legami tra le generazioni senza escludere nessuno  
[www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch)
- Associazione Ticinese Terza Età  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)
- Associazione Generazionepiù - anziani OCST  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)
- Sistema bibliotecario ticinese  
[www.sbt.ti.ch/sbt](http://www.sbt.ti.ch/sbt)
- Teatro sociale Bellinzona  
[www.teatrosociale.ch](http://www.teatrosociale.ch)
- Terza età creativa  
[www.stiftung-kreatives-alter.ch](http://www.stiftung-kreatives-alter.ch)
- Coop cooperazione  
[www.cooperazione.ch](http://www.cooperazione.ch)

### Formazione

- Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)
- Federazione svizzera delle Università della Terza Età  
[www.uni3.ch](http://www.uni3.ch)
- Associazione Generazioni e Sinergie  
[www.generazioni-sinergie.ch](http://www.generazioni-sinergie.ch)
- Lega Ticinese contro cancro  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)
- ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana)  
[www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)
- Istituto Agrario Cantonale di Mezzana  
[www.mezzana.ch](http://www.mezzana.ch)
- Corsi per adulti  
[www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)
- Centro di dialettologia e di etnografia (formazione)  
[www.ti.ch/cde](http://www.ti.ch/cde)
- Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana  
[www.supsi.ch](http://www.supsi.ch)

### Escursioni

- Associazione Pensionati dello Stato  
<http://pensionati-stato.ch/>
- Il portale sociopolitico da e per la generazione 50+, che favorisce legami tra le generazioni senza escludere nessuno  
[www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch)
- Associazione Ticinese Terza Età  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)
- Club Alpino Svizzero - Sezione Ticino - Attività Senior  
[www.casticino.ch](http://www.casticino.ch)
- Associazione Generazionepiù - anziani OCST  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)
- Lega Ticinese contro cancro  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)
- coop cooperazione  
[www.cooperazione.ch](http://www.cooperazione.ch)
- Corsi per adulti  
[www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)

### Sport

- Pro Senectute Ticino e Moesano  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)
- Ufficio federale dello sport di Macolin - Sport per gli anziani Svizzera  
[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)
- Lega Ticinese contro cancro  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)
- Corsi per adulti  
[www.ti.ch/cpa](http://www.ti.ch/cpa)