

Programma di maggio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrta», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Stabile Brissago (A. Cattelan)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Pilates 10.00-11.00 Stabile Artore (K. Glave)	Conversazione in francese 10.00-11.30 Settimanale Stabile Brissago (W. Isa)	Santa Messa Inizio ore 11.00 (Don Lorenzo)
		Ginnastica per la schiena 10.30-11.30 Stabile Artore (S. Regli) (dal 30.4 al 28.5) 5 lezioni CHF 20.-		Corso sull'utilizzo del cellulare Per principianti 10.00-11.15 Su appuntamento Stabile Brissago	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	
Tutti i giorni possibilità di pranzare in compagnia da CHF 16.- + CHF 1.- di supplemento per caffè e dessert. Iscriversi il giorno precedente						
POMERIGGIO	Bocce 14.30-16.00 (S. Belluzzi)	Gruppo coro 15.00-16.00 (A. Cattelan)	Gioco delle carte 14.00-16.00 Settimanale	Pilates 14.00-15.00 Stabile Artore (K. Glave)	Caffè narrativo 14.00-15.30 Stabile Brissago Settimanale (S. Belluzzi)	Chiusura CDSA 14.00
		Disegno prospettico 14.00-16.00 (D. Taghetti) Stabile Brissago (Dal 5.3 al 14.5)		Yoga FlexFitness 15.30-16.30 Stabile Artore (C. Ricciuti) (dal 2.5 al 13.6) 5 lezioni CHF 20.-	Fit Gym 15.00-16.00 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Turrta», via San Gottardo 99 – 6500 Bellinzona
Tel. +41 (0)91 829 08 21 – cdsa.bellinzona@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di maggio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrìta», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

**MERCOLEDÌ 1°, DAL 9 ALL' 11 MAGGIO COMPRESI, LUNEDÌ 20 E GIOVEDÌ 30 MAGGIO
IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO.**

Abbiamo una bella novità!

**Siamo raggiungibili anche
tramite WhatsApp!**

Se desiderate ricevere il nostro programma mensile, volete iscrivervi ai corsi o ricevere qualsiasi informazione scriveteci allo 078 217 67 36

Sabato 4 maggio 2024

TERTIANUM  jardinmusical



Saggio musicale del progetto «Mekseb e Ale»

presso il Bistrò Turrìta.
Dalle 15.00 alle 16.00

Brevi brani al pianoforte e alla chitarra, mentre il coro vi allierà con le sue voci. Il progetto «Makseb e Ale», promosso dall'associazione 753 ArteBellezza, ha lo scopo di offrire a bambini e ragazzi provenienti da famiglie con passato migratorio e a coetanei del bellinzonese attività di avvicinamento gratuito alla musica tramite giochi, canto e apprendimento di uno strumento.

Pomeriggio organizzato in collaborazione con l'associazione Eccoci, il sostegno della Città di Bellinzona e del canton Ticino.

Mercoledì 15 maggio

Festa «Benvenuta estate»

Franco Malatesta e Emanuele Zambelli presentano: l'estate è finalmente arrivata!

Macedonia di frutta con gelato:
CHF 6.-

Pomeriggio all'insegna della

musica con Franco Costanzo.
Dalle 14.45 alle 16.30 presso il Bistrò Turrìta.

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via mail:
cdsa.bellinzona@prosenectute.org
tramite Whatsapp: 078 217 67 36

Mercoledì 22 maggio

Che bello incontrarsi...

Dalle 14.00 alle 16.00
Insieme ai bambini della sezione sotto ceneri di Croce Rossa Svizzera, abbiamo il piacere di organizzare un pomeriggio all'insegna del gioco, per grandi e piccini.
Sarai anche tu dei nostri?

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via mail:
cdsa.bellinzona@prosenectute.org
tramite Whatsapp: 078 217 67 36

Giovedì 23 maggio

Tavolata alla Portineria di quartiere «VIAVAI a Bellinzona»

Vi aspettiamo per un pranzo in compagnia in ambiente conviviale.

Iscrizioni obbligatorie entro il 22 maggio.

Tel. 091 829 08 21 o via mail:
cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Caffè letterario «Andrea Camilleri: la casina d'infanzia»

Ricordi d'infanzia trascorsi nella casa di campagna dei nonni: un'idea di felicità.

Dalle 14.30 alle 16.00
Chiacchierata in compagnia accompagnata da caffè e piccola merenda.

Promozione speciale corsi

Yoga flex fitness

Allenamento che oltre a modellare il corpo si occupa anche della dimensione mentale della salute, stimolando mente e corpo attraverso esercizi statici e dinamici integrati tra di loro.

Giovedì, dal 2 maggio al 13 giugno 2024

Dalle 15.30 alle 16.30

Insegnante: C. Ricciuti
Richiesto un tappetino personale
5 lezioni/CHF 20.-

Ginnastica per la schiena

Il corso propone esercizi di allungamento e specifici per il dorso.

Martedì, dal 30 aprile al 28 maggio 2024

Dalle 10.30-11.30

Insegnante: S. Regli
Richiesto un tappetino personale

Giovedì 2 maggio

Pranzo e visita al caseificio di Airola

Menu: insalata mista, luganighetta nostrana con risotto allo zafferano, panna cotta fatta in casa con frutti bosco.

Costo: CHF 30.-

Pomeriggio alla scoperta del caseificio: visita al piccolo museo dell'alpeggio, piccola degustazione di formaggi e produzione di una forma di formaggio che ci verrà successivamente spedita a fine maturazione.

Partenza dal Centro diurno alle 10.30 e rientro previsto alle 16.00

Iscrizioni entro il 26 aprile

Tel. 091 829 08 21 o via mail:
cdsa.bellinzona@prosenectute.org