

Corsi e attività

Ottobre 2021 – Giugno 2022

I edizione (settembre 2021)



Casa Andreina

Con il sostegno
dell'Ufficio anziani e delle cure a domicilio

*La speranza è un essere piumato
che si posa sull'anima,
canta melodie senza parole
e non finisce mai.*

*La brezza ne diffonde l'armonia,
e solo una tempesta violentissima
potrebbe sconcertare l'uccellino
che ha consolato tanti.*

*L'ho ascoltato nella terra più fredda
e sui più strani mari.*

*Eppure neanche nella necessità
ha chiesto mai una briciola – a me.*

INDICE

Visione Unitas 2030	pagina 6
Il centro diurno	pagina 7
Tipologie di attività	pagina 8
Informazioni generali	pagina 9

Lunedì

Gruppo di parola Retina Suisse	pagina 16
Libro in poltrona	pagina 17
Ginnastica dolce	pagina 17
Yoga	pagina 18
Letture e cruciverba	pagina 18

Martedì

Palestra della mente (Stimolazione cognitiva)	pagina 19
Lavori a maglia	pagina 19
Corso di cucina	pagina 20
Passeggiate di gruppo a Lugano e dintorni	pagina 20

Mercoledì

Feldenkrais	pagina 21
Benessere emotivo	pagina 21
Teatro e recitazione	pagina 22
Movimento consapevole	pagina 23

Giovedì

Riparazione delle sedie	pagina 24
Musicoterapia e creatività musicale	pagina 24
Gioco delle bocce	pagina 25

Venerdì

Atelier di intreccio vimini	pagina 26
Sfide culturali a squadre	pagina 26
Canto con fisarmonica	pagina 27

Tutti i servizi Unitas	pagina 31
-------------------------------	-----------

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Unitas e il suo centro diurno

Casa Andreina

LA VISIONE UNITAS 2030

Siamo l'associazione di persone ipovedenti e cieche
e il centro di competenza per problemi di vista
della **Svizzera italiana**.

Collaboriamo con **tutti** i partner **privati e pubblici** che
possono **contribuire** a perseguire i nostri **obiettivi**.

Offriamo **supporto e prestazioni personalizzate**
che favoriscono il **benessere**, l'**autonomia** e
l'**inclusione** sociale, scolastica e professionale
a **persone, familiari, aziende e istituzioni**.

Agiamo **consapevoli**
della nostra **responsabilità sociale ed ecologica**,
con un'**organizzazione professionale e dinamica**,
riconoscendoci nello **spirito familiare** e
nell'**autoaiuto**.

IL CENTRO DIURNO

Casa Andreina nasce come Centro diurno della Unitas rivolto unicamente a persone cieche e ipovedenti, ma a partire da luglio 2015 la struttura è **aperta a tutti** e a qualsiasi fascia d'età, con particolare attenzione per persone in età AVS o AI, autonome o con lieve bisogno di assistenza.

Grazie al sostegno del Dipartimento della sanità e della socialità, il centro offre giornalmente corsi e attività variate, nonché garantisce una presa a carico per le persone che ne necessitano.

La missione principale del Centro per le persone con bisogno di assistenza è quella di **mantenere il più possibile la persona anziana a casa propria** offrendo un luogo d'incontro sicuro e piacevole, dove trascorrere una o più giornate in compagnia.

Il centro offre attività strutturate e di prevenzione; vi operano professionisti in grado d'individuare le specifiche esigenze di ciascun utente per poi attuare progetti individualizzati.

La frequenza al centro è gratuita. All'utente viene chiesto unicamente un contributo per la partecipazione ad alcuni corsi e gite proposte.

Lo chef di cucina di Casa Andreina prepara quotidianamente il pranzo con menù di stagione. La nostra cucina si avvale del marchio di qualità *Fourchette Verte*.

È garantito il **Servizio trasporti** tutti i giorni, da e per il Centro, se i famigliari sono impossibilitati a portare il loro caro.

TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ

Attività di movimento

Settimanalmente sono proposti corsi di ginnastica over 60, yoga, Feldenkrais e altri corsi. Queste attività mirano al mantenimento o al miglioramento della percezione di sé e di una buona condizione psicofisica dei partecipanti.

Attività di mantenimento delle capacità cognitive

Il centro propone corsi di lingue, di letteratura, di teatro, memoria e altre attività con l'obiettivo di incoraggiare le capacità relazionali e comunicative attraverso la stimolazione del linguaggio e del ragionamento.

Attività ricreative e di socializzazione

Regolarmente, e in occasione di specifiche festività, sono organizzati pomeriggi d'incontro ricreativi (tombola, castagnata, attività musicali ecc.). Questi momenti rappresentano occasioni di divertimento, socializzazione, dialogo e scambio di opinioni.

Altri corsi di cucina e di pasticceria

Ogni settimana sono proposti attività di cucina e corsi di pasticceria. Queste attività hanno lo scopo di promuovere l'autonomia nel cucinare, agevolare l'utilizzo di materiali e ingredienti di cucina e apprendere nuove semplici ricette.

Attività manuali

Quotidianamente, ci si può dilettare con lavori manuali di diverso genere (vimini, pietra ollare, bricolage, candele, lavorazione della canna viennese). Settimanalmente, il martedì, c'è il ritrovo del fedelissimo "gruppo della maglia".

Prevenzione

Per chi lo desidera è garantita la possibilità di misurazione della pressione e l'applicazione di piccole medicazioni.

INFORMAZIONI GENERALI

Casa Andreina

Via Ricordone 3
6900 Lugano

Telefono

091 735 69 05

E-mail

casa.andreina@unitas.ch

Sito web

www.unitas.ch

*Prestazioni e servizi / Strutture
e organizzazione > Casa Andreina*

Misure di prevenzione contro il Coronavirus

Tutte le attività di Casa Andreina vengono realizzate in base alle disposizioni cantonali per i centri diurni con presa in carico socioassistenziale mirate alla prevenzione della diffusione del Coronavirus. Casa Andreina, sulla base di queste disposizioni, dispone di un Piano di protezione sempre aggiornato disponibile nel sito web. Tutte le attività sono costantemente adattate per essere conformi a tali disposizioni e possono essere annullate se non è possibile garantirne la corretta applicazione: la sicurezza e la salute dei frequentatori, dei volontari e del nostro personale sono la nostra priorità.

Al momento della stampa di questo libro corsi, il centro diurno applica e richiede le seguenti misure:

- ✓ **solo per le persone esterne (visitatori e frequentatori occasionali) e per il personale: obbligo di presentare un certificato Covid-19 valido oppure l'attestazione di test Covid-19 negativo (48 ore di validità)**
- ✓ igiene costante delle mani
- ✓ mascherina obbligatoria per gli operatori e professionisti esterni, nonché per tutti i frequentatori che si muovono all'interno del centro diurno
- ✓ disinfezione delle superfici prima e al termine delle attività
- ✓ disposizione delle persone secondo precisi criteri
- ✓ tracciamento di tutti i frequentatori

La frequenza del centro non è possibile nel caso siano presenti i seguenti sintomi (anche solo uno): tosse, mal di gola, affanno, con o senza febbre, sensazione di febbre o dolori muscolari e/o perdita improvvisa dell'olfatto o del gusto, mal di testa, spossatezza, problemi gastrointestinali, stato confusionale.

In caso di tampone positivo nelle successive 48 ore di frequenza del centro, è necessario informare gli operatori del centro diurno.

Al momento della stampa di questo opuscolo, per frequentare il centro non è necessario presentare un tampone negativo in assenza di certificato vaccinale, ma i cambiamenti in atto rendono plausibile questa richiesta.

È necessario aggiornarsi periodicamente sulle regole richieste per l'accesso al centro, telefonicamente, per e-mail oppure grazie al nostro sito web. Le persone iscritte alla mailing list o abbonate alle nostre circolari via posta, riceveranno gli aggiornamenti direttamente. Gli operatori del centro diurno informano costantemente e personalmente i frequentatori abituali.

Iscrizione ai corsi

L'iscrizione a tutti i corsi a pagamento o gratuiti è obbligatoria e può essere effettuata anche a corso già iniziato. Si può partecipare ad una lezione di prova. Valgono le date e le tasse d'iscrizione del presente opuscolo.

Destinatari

I nostri corsi sono rivolti principalmente ai nostri soci e alle persone in AI o in AVS; tuttavia, sono ammessi anche altri partecipanti, previo accordo con gli operatori del centro diurno.

Annullamento

I giorni di assenza non danno diritto ad una riduzione sulla tassa di partecipazione, salvo la presentazione di un certificato medico in caso di periodi prolungati.

Concetto

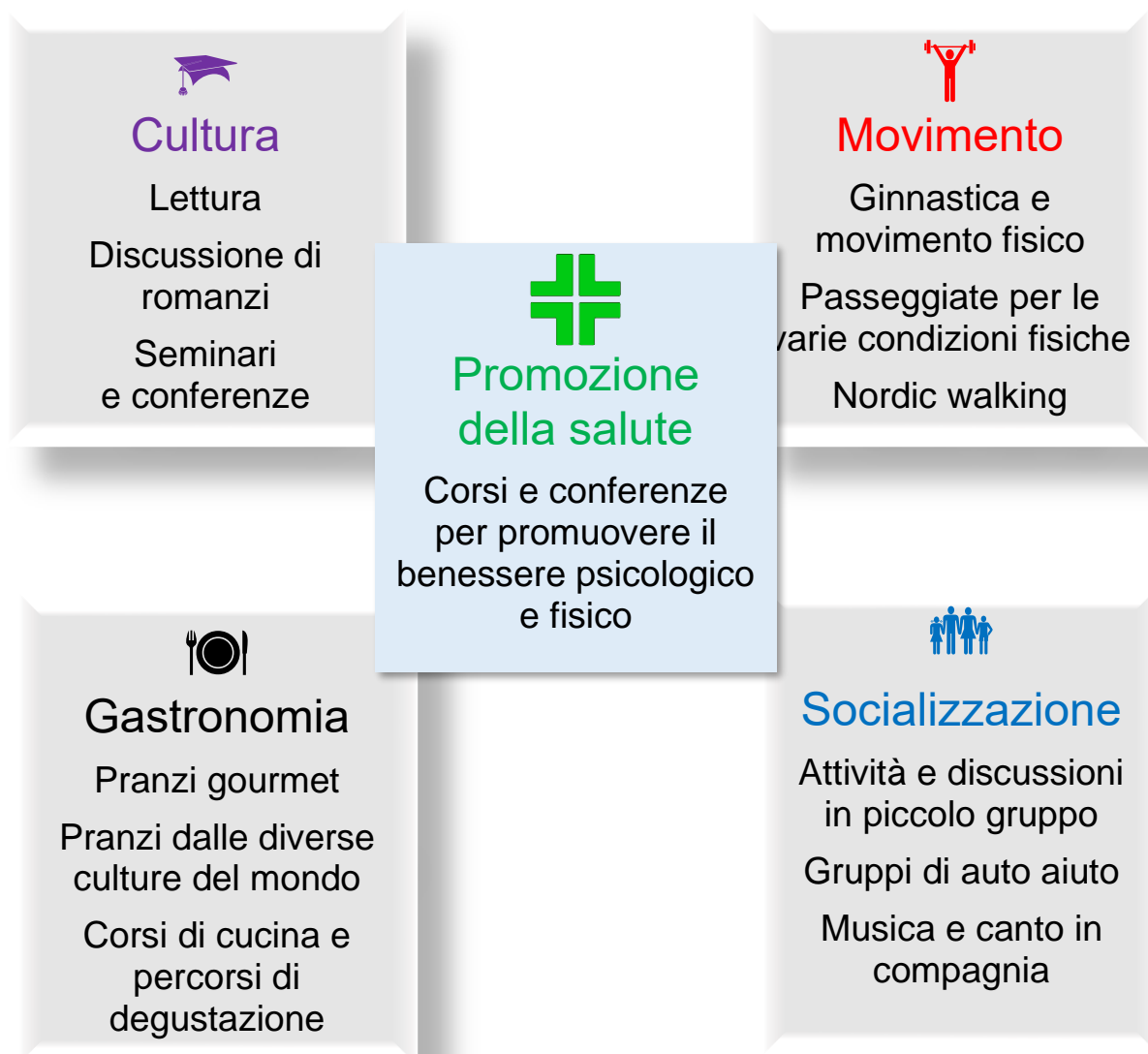
Da quest'anno pubblichiamo un unico libro per presentare i corsi e le attività che si svolgeranno da ottobre a giugno dell'anno prossimo.

Il primo semestre si tiene da ottobre a dicembre di quest'anno.

Il secondo semestre si tiene da gennaio a giugno del prossimo anno.

Per chi si iscrive a corsi o attività del primo semestre, l'iscrizione al secondo semestre si considera tacita. Si chiede quindi a chi non volesse continuare la frequenza di annunciare la sua disiscrizione.

Abbiamo scelto di proporre attività e corsi in 5 precisi ambiti, per creare dei **percorsi tematici** volti a facilitare l'individuazione di attività di proprio interesse:



La tabella che accompagna questo libro presenta la pianificazione di base dei corsi e delle attività con vista settimanale e suddivisione per ambito tematico.

All'interno dei 5 ambiti qui presentati, proporremo nel corso dell'anno attività in aggiunta a quelle già presentate in questa pubblicazione.

Pranzi

Dal lunedì al venerdì, nei giorni di apertura, è possibile pranzare presso Casa Andreina alla tariffa di 10 franchi (utenti) oppure 15 franchi (clienti esterni). Sono incluse: bevande (acqua naturale, acqua gasata e caffè non corretto) e tre portate (entrata, piatto principale e dessert).

Qualche sabato al mese è anche servito il pranzo, in base ad un calendario specifico comunicato a tutti gli interessati.

I menu sono consultabili sul sito web o telefonando al centro diurno.

Possono essere acquistati buoni pasto. I frequentatori abituali possono richiedere la fatturazione dei pasti.

Eventi speciali

Il centro diurno organizza eventi speciali in aggiunta ai corsi presentati in questo libro corsi. Tutti i sabati di apertura del centro diurno viene organizzato un evento speciale, ad esempio: pranzi gourmet, pranzi etnici, tombole, concerti, gite nel territorio. Durante la settimana vengono organizzati eventi come conferenze o cene speciali.

Gli eventi speciali infrasettimanali e del sabato vengono comunicati con una comunicazione specifica a tutti gli interessati.

Giorni di apertura

Orari di apertura del centro diurno:
dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 16:00

Orari di apertura caffetteria:
lunedì-venerdì 09:00-11:30 e 14:00-16:00
sabato e domenica, volontari permettendo, 14:00-16:00

Nota bene: il sabato si propongono attività in base al calendario degli eventi speciali.

Giorni di chiusura per festività

- lunedì 1° novembre 2021 (Ognissanti)
- mercoledì 8 dicembre (Immacolata)
- sabato 25 dicembre (Natale)
- sabato 1° gennaio 2022 (Capodanno)
- giovedì 6 gennaio (Epifania)
- lunedì 18 aprile (Lunedì di Pasqua)
- giovedì 26 maggio (Ascensione)
- lunedì 6 giugno (Lunedì di Pentecoste)
- giovedì 16 giugno (Corpus Domini)
- mercoledì 29 giugno (San Pietro e Paolo)

Nota bene: il centro diurno è aperto anche durante le feste di Natale, quindi da lunedì 27 dicembre 2021 a venerdì 7 gennaio 2022, per trovarsi in compagnia e sempre con possibilità di pranzare.

Incontri di zona

Gli incontri di zona sono ritrovi mensili su iscrizione per i soci della Unitas residenti nel luganese. Il contributo per il pranzo è di 20 franchi.

- giovedì 7 ottobre 2021
- giovedì 4 novembre
- giovedì 2 dicembre
- giovedì 13 gennaio 2022
- giovedì 3 febbraio
- giovedì 3 marzo
- giovedì 7 aprile
- giovedì 2 giugno (al ristorante)

Durante questi incontri non si svolgono le normali attività del centro diurno e l'equipe ne supporta la realizzazione.

CORSI e ATTIVITÀ

Gruppo di parola Retina Suisse

Responsabile e moderatrice
Tamara Zoller

Ubicazione
Atelier

Orario
11:00 – 12:00

Quota
Gratis

LUNEDI

Una disabilità visiva ha un forte impatto sulla vita della persona colpita. Molte cose cambiano radicalmente e non sono più ovvie. Ma spesso la famiglia e l'ambiente circostante non ne capiscono il perché e gli effetti.

Chi desidera scambiare le proprie esperienze con persone in situazione analoga può aderire a un gruppo di parola. Nei gruppi di parola vige un clima di fiducia e rispetto all'insegna dell'aiuto reciproco e può nascere una serena amicizia.

Organizzato da Retina Suisse al centro diurno Casa Andreina a Lugano, in collaborazione con il Servizio tiflogico Unitas, per i pazienti con retinite pigmentosa (RP), degenerazione maculare, sindrome di Usher e altre malattie del fondo dell'occhio.

Per iscriversi, telefonare alla responsabile (Tamara Zoller, 079 831 77 82).

I semestre

• 4 ottobre • 8 novembre • 6 dicembre

II semestre

• 10 gennaio • 7 febbraio • 7 marzo • 4 aprile • 9 maggio • 13 giugno

Libro in poltrona

Docente Ettore Contestabile	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 10:00 – 12:00	Quota Gratis
---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------

Gli incontri del libro in poltrona sono una proposta rivolta a chi ama leggere. Non importa il genere di racconto, ogni partecipante sceglierà a turno un libro da leggere per tutto il gruppo. Le storie sono lì, a portata di mano per chi vuole impegnarsi a coglierle.

I semestre

• 13 settembre • 18 ottobre • 22 novembre • 13 dicembre

II semestre

• 17 gennaio • 21 febbraio • 21 marzo • 25 aprile • 23 maggio • 20 giugno

Ginnastica dolce

Docente Ensara Haziri	Ubicazione Sala 3 e 4	Orario 10:00 – 11:00	Quota Gratis / 25 fr. la maglietta
---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--

Durante gli incontri saranno proposti esercizi e giochi mirati al mantenimento e sviluppo della forza fisica, della mobilità e della coordinazione. Il corso, oltre al divertimento, ha come obiettivo quello di migliorare la circolazione, rinforzare le articolazioni e riacquistare tono ed elasticità.

I semestre

Tutti i lunedì, ad eccezione del 1° novembre, del 27 dicembre e dei giorni di assenza per vacanza o congedo pianificati dalla docente e comunicati verbalmente e con anticipo ai partecipanti.

II semestre

Tutti i lunedì, ad eccezione del 3 gennaio, 18 aprile e dei giorni di assenza per vacanza o congedo pianificati dalla docente e comunicati verbalmente e con anticipo ai partecipanti.

Yoga

Docente Ingrid Pfaue Lepori	Ubicazione Sala 2 e 3	Orario 14:00 – 15:00 [15:15 – 16:15]	Quota I semestre.: 100 fr. II semestre: 180 fr.
---------------------------------------	---------------------------------	---	--

LUNEDI

Lo yoga è una disciplina che aiuta a trovare maggior benessere, consapevolezza e calma interiore grazie agli esercizi meditativi, fisici e di respirazione. Per permettere a più persone di partecipare, vengono eventualmente attivati due gruppi. Il secondo gruppo (15:15 – 16:15) viene attivato solo al raggiungimento di 8 partecipanti nel primo gruppo.

Misure specifiche contro il Coronavirus: massimo 8 partecipanti per gruppo e distanziamento di 1,5-2 metri. Al termine dell'attività i tappetini vengono disinfettati dagli operatori del centro diurno. Il materiale personale viene portato via dai partecipanti.

I semestre

• 4 ottobre • 11 ottobre • 18 ottobre • 25 ottobre • 8 novembre • 15 novembre
• 22 novembre • 29 novembre • 6 dicembre • 13 dicembre

II semestre

• 10 gennaio • 17 gennaio • 24 gennaio • 31 gennaio • 7 febbraio • 14 febbraio
• 21 febbraio • 14 marzo • 21 marzo • 28 marzo • 4 aprile • 11 aprile
• 2 maggio • 9 maggio • 16 maggio • 23 maggio • 30 maggio
• 13 giugno

Lecture e cruciverba con Danila

Docente Danila Longoni	Ubicazione Terrazza o atelier	Orario 14:00 – 15:30	Quota Gratis
----------------------------------	---	--------------------------------	------------------------

La nostra volontaria Danila leggerà al gruppo testi di vario genere, ad esempio racconti o poesie in italiano e in dialetto e articoli estrapolati dal giornale e riviste. Inoltre, grazie ai cruciverba si potrà mantenere allenata la memoria. Ci sarà pure un momento di conversazione su argomenti di attualità.

I semestre

Tutti i lunedì, ad eccezione delle seguenti date: 1° novembre, 27 dicembre.

II semestre

Tutti i lunedì, ad eccezione delle seguenti date: 3 gennaio, 18 aprile.

Palestra della mente (Stimolazione cognitiva)

Docenti	Ubicazione	Orario	Quota
• Ensara Haziri • Lucia Leoni	• Sala 3 • Sala 4	10:00 - 11:00 in 2 gruppi	Gratis

In questo corso verranno proposti esercizi utili a stimolare le funzioni cognitive, con la finalità di aiutare i partecipanti a mantenere in forma la mente. In particolare, si proporranno attività per la memoria, per il linguaggio, per l'attenzione e per le altre fondamentali funzioni cognitive. I partecipanti vengono suddivisi in due gruppi per un lavoro più efficace.

I semestre

Tutti i martedì, ad eccezione delle seguenti date: 2 novembre, 28 dicembre.

II semestre

Tutti i martedì, ad eccezione delle seguenti date: 4 gennaio, 1° marzo, 19 aprile.

MARTEDI

Lavori a maglia

Coordinatrice	Ubicazione	Orario	Quota
Dora Dall'Ara	• Sala 1 e 2 (mattina) • Sala 1, 2 e 3 (pomeriggio)	09:30 – 12:00 13:30 – 16:00	Gratis

Incontri settimanali per confezionare vari oggetti e capi a maglia.

L'attività favorisce l'esercizio della motricità fine e la socializzazione tra le partecipanti.

Misure specifiche contro il Coronavirus: Il passaggio di oggetti tra persone è limitato allo stretto necessario e dopo disinfezione delle mani. La composizione dei gruppi è coerente alle disposizioni cantonali in vigore e monitorata dai docenti e dal personale del centro diurno.

I semestre

Tutti i martedì, ad eccezione delle seguenti date: 2 novembre, 28 dicembre.

II semestre

Tutti i martedì, ad eccezione delle seguenti date: 4 gennaio, 1° marzo, 19 aprile.

Corso di cucina

Docente Alexander Künzle	Ubicazione Sala 4	Orario 14:00 - 15:30	Quota I semestre: 50 fr. II semestre: 100 fr.
------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Durante questi pomeriggi, il cuoco di Casa Andreina vi insegnerà ricette e trucchetti sfiziosi.

Misure specifiche contro il Coronavirus: il passaggio di oggetti tra persone è limitato allo stretto necessario e dopo disinfezione delle mani. I partecipanti hanno postazioni di lavoro individuali con distanza l'uno dall'altro di 1,5-2m.

MARTEDI

I semestre

• 12 ottobre • 26 ottobre • 9 novembre • 23 novembre • 7 dicembre

II semestre

• 18 gennaio • 1° febbraio • 15 febbraio • 8 marzo • 22 marzo • 5 aprile
• 26 aprile • 10 maggio • 24 maggio • 7 giugno

Passeggiate di gruppo a Lugano e dintorni

Docenti Operatori del centro diurno	Ubicazione Lugano e dintorni	Orario 14:00 - 16:00	Quota Gratis
---	--	--------------------------------	------------------------

Il martedì pomeriggio sarà possibile godersi una passeggiata in compagnia al Parco Ciani, lungo il fiume Cassarate o altra destinazione non troppo lontana dal centro diurno. È necessaria l'iscrizione il giorno prima.

Misure specifiche contro il Coronavirus: sono di riferimento le disposizioni federali e cantonali valide negli spazi pubblici.

I e II semestre

Tutti i martedì in cui la meteo lo permette, ad eccezione delle seguenti date: 2 novembre, 28 dicembre, 4 gennaio, 1° marzo, 19 aprile. Le passeggiate non sono garantite nei giorni in cui è previsto il corso di cucina presentato qui sopra.

Feldenkrais

Docente Susanna Berardi	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 09:30 – 10:30	Quota I semestre.: 80 fr. II semestre: 220 fr.
-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

Il Metodo Feldenkrais è un sistema di apprendimento somatico che ingloba intelligenza e creatività, consapevolezza ed armonia, intuizione ed estetica. Basato sull'integrazione fra movimento, sensazione, pensiero e sentimento, ha lo scopo di riprogrammare il sistema nervoso. È rivolto a persone che vogliono ridurre lo stress e per chi ha una vita sedentaria. Il corso ha inizio con un minimo di 5 e un massimo di 8 partecipanti.

Misure specifiche contro il Coronavirus: ai partecipanti viene richiesto di portare il proprio asciugamano o coperta. Si crea un gruppo di al massimo 8 persone con distanziamento di 1.5-2 metri. Al termine dell'attività i tappetini vengono disinfettati dagli operatori del centro diurno.

I semestre

- 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre • 17 novembre • 24 novembre
- 1° dicembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

- 12 gennaio • 19 gennaio • 26 gennaio • 2 febbraio • 9 febbraio
- 16 febbraio • 23 febbraio • 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo
- 30 marzo • 6 aprile • 13 aprile • 27 aprile • 4 maggio • 11 maggio
- 18 maggio • 25 maggio • 1° giugno • 8 giugno • 15 giugno • 22 giugno

MERCOLEDÌ

Benessere emotivo

Docente Lucia Leoni	Ubicazione Sala 3 e 4	Orario 10:40 – 11:40	Quota Gratis
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------

Benessere emotivo, il mondo emozionale ci colora la vita. Questo corso permette ai partecipanti di conoscere le proprie emozioni e aumentarne la consapevolezza, all'interno di un contesto di gruppo accogliente nel quale ci si relaziona in assenza di giudizio per aprire la possibilità di conoscere il mondo e se stessi nel mondo. Si tratta di un'attivazione ludica, in cui saranno proposti una serie di giochi attivatori di emozioni.

I semestre

• 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre • 17 novembre
• 24 novembre • 1° dicembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

Viene attivato anche in questo semestre se viene dimostrato interesse.

Teatro e recitazione

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Theo Boletis	Sala 2 e 3	13:30 – 15:30	Gratis

Questa attività ha come obiettivo principale quello di divertirsi e creare spirito di gruppo. Vuole favorire la collaborazione e l'aiuto reciproco tra i diversi partecipanti, per raggiungere un obiettivo comune: la realizzazione di una pièce teatrale. L'attività ha anche come scopo quello di facilitare la comunicazione, aumentare l'autostima e migliorare l'orientamento sulla scena. Da ultimo, attraverso lo studio del copione, si stimola la memoria e le capacità nel ricordare.

Misure specifiche contro il Coronavirus: è richiesto l'utilizzo della mascherina a tutti i partecipanti, a meno che: **1.** siano tutti vaccinati (o immunizzati) contro il Covid-19 oppure **2.** si riesca a suddividere i partecipanti in sottogruppi di massimo 6 persone in cui vi sia una sola persona non vaccinata.

I semestre

• 6 ottobre • 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre
• 17 novembre • 24 novembre • 1° dicembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

• 12 gennaio • 19 gennaio • 26 gennaio • 2 febbraio • 9 febbraio
• 16 febbraio • 23 febbraio • 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo
• 6 aprile • 13 aprile • 27 aprile • 4 maggio • 11 maggio • 18 maggio
• 25 maggio • 1° giugno • 8 giugno • 15 giugno

Movimento consapevole

Docente Liliana Pietrogiovanna	Ubicazione Sala 2 e 3	Orario 15:45 – 16:45	Quota Gratis 25 fr. la maglietta
--	---------------------------------	--------------------------------	---

Questi incontri sono mirati al movimento con attenzione alla mobilità e alla coordinazione fisica. Il corso, oltre al divertimento e al piacere di svolgere un'attività di gruppo, ha come obiettivo quello di migliorare la consapevolezza del proprio corpo e contribuire al movimento e all'elasticità muscolare. Adatto a tutte le età.

I semestre

- 6 ottobre • 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre
- 17 novembre • 24 novembre • 1° dicembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

- 12 gennaio • 19 gennaio • 26 gennaio • 2 febbraio • 9 febbraio
- 16 febbraio • 23 febbraio • 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo
- 6 aprile • 13 aprile • 27 aprile • 4 maggio • 11 maggio • 18 maggio
- 25 maggio • 1° giugno • 8 giugno • 15 giugno

MERCOLEDÌ

Riparazione delle sedie

Coordinatore Mario Addonizio	Ubicazione Atelier	Orario 09:00 – 11:30 (13:30 – 16:00)	Quota Gratis
--	------------------------------	---	------------------------

Corso di intreccio con paglia viennese per la riparazione delle sedie rivolto prioritariamente a ciechi o ipovedenti.

Misure specifiche contro il Coronavirus: in atelier accedono al massimo 6 partecipanti, di cui al massimo una persona non vaccinata. Il passaggio di oggetti tra persone è limitato allo stretto necessario e dopo disinfezione delle mani.

Il semestre

Tutti i giovedì a partire 13 gennaio 2022.

Musicoterapia e creatività musicale

Docente Tommaso Mainardi	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 11:00-11:50	Quota I semestre: 90 fr. II semestre: 160 fr.
------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--

Sedute di musicoterapia di gruppo. Si faranno improvvisazioni vocali, esercizi ritmici, conversazioni musicali e canzoni per nutrire corpo, mente e spirito in condivisione. Si allenerà la concentrazione, l'ascolto e le proprie abilità espressive e comunicative.

I semestre

• 14 ottobre • 21 ottobre • 28 ottobre • 11 novembre • 18 novembre
• 25 novembre • 9 dicembre • 16 dicembre • 23 dicembre

II semestre

• 20 gennaio • 27 gennaio • 10 febbraio • 17 febbraio • 24 febbraio • 10 marzo
• 17 marzo • 24 marzo • 31 marzo • 14 aprile • 28 aprile • 5 maggio
• 12 maggio • 19 maggio • 9 giugno • 16 giugno

Gioco delle bocce

Coordinatrice Giancarla Bonardi	Ubicazione Bocciodromo al Maglio	Orario 13:30 – 16:00	Quota 10 fr. ad incontro
---	--	--------------------------------	------------------------------------

Le gare si terranno al bocciodromo al Maglio, Piano la Stampa, 6952 Canobbio. Fr. 10.– ad incontro, che includono due bibite. Iscrizioni a Giancarla Bonardi (076 508 06 22).

Misure specifiche contro il Coronavirus: è necessario portare con sé il certificato Covid-19 in formato cartaceo o su app del telefono. Vigono le disposizioni valide nei ristoranti.

I semestre

- 14 ottobre • 21 ottobre • 11 novembre • 18 novembre • 9 dicembre
- 16 dicembre

II semestre

- 13 gennaio • 20 gennaio • 10 febbraio • 17 febbraio • 10 marzo • 17 marzo
- 14 aprile • 21 aprile • 12 maggio • 19 maggio • 9 giugno • 16 giugno

Atelier di intreccio vimini

Coordinatore Marco Cinesi	Ubicazione Atelier	Orario 09:00 – 11:30 13:30 – 16:00	Quota Gratis
-------------------------------------	------------------------------	---	------------------------

Utilizzando varie tecniche di intreccio, si costruiscono cesti e altri oggetti in vimini da rivendere alle bancarelle Unitas con il fine, tra gli altri, di sensibilizzare la società in merito alle persone cieche e ipovedenti. Quest'attività migliora la propria manualità e favorisce la socializzazione.

Misure specifiche contro il Coronavirus: in atelier accedono al massimo 6 partecipanti, di cui al massimo una persona non vaccinata. Il passaggio di oggetti tra persone è limitato allo stretto necessario e dopo disinfezione delle mani.

I e II semestre

Tutti i venerdì.

Sfide culturali a squadre

Docenti Operatori del centro diurno	Ubicazione Sala 2 e 3	Orario 10:00 – 11:30	Quota Gratis
---	---------------------------------	--------------------------------	------------------------

Due squadre si sfideranno rispondendo a domande di cultura generale. L'obiettivo è principalmente quello di divertirsi trascorrendo la mattinata in allegra compagnia.

I e II semestre

Tutti i venerdì.

Canto con fisarmonica

Fisarmonicista
Enrico Frigerio

Ubicazione
Sala 4

Orario
14:00 – 15:45

Quota
Gratuito

Grazie all'accompagnamento musicale dal vivo, il gruppo canta canzoni popolari.

Misure specifiche contro il Coronavirus: distanziamento di 2 m tra le persone.

I e II semestre

Tutti i venerdì.

Dotted lines for writing.

Lined paper template with horizontal dotted lines for writing.

TUTTI I SERVIZI E I RECAPITI

via S. Gottardo 49
CH-6598 Tenero

telefono: 091 735 69 00
e-mail: info@unitas.ch
sito internet: www.unitas.ch
ccp: 65-2737-0



La Unitas è sezione per la Svizzera italiana della
Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista

Casa Tarcisio a Tenero

per anziani ciechi e ipovedenti

Casa Andreina a Lugano

centro diurno socioassistenziale per incontri, attività, corsi, atelier «Tantemani»
per lavori manuali e artigianali, cene al buio presso la sala «Moscacieca»

Biblioteca Braille e del libro parlato

prestito di libri su supporto audio, stampati in Braille e a caratteri ingranditi

Servizio tiflogico e dei mezzi ausiliari

assistenza e consulenze individuali a persone adulte con deficit visivo,
fornitura di mezzi ausiliari per persone cieche e ipovedenti

Servizio giovani ciechi e ipovedenti

terapie con bambini, integrazione scolastica e consulenze per giovani con deficit
visivo da 0 a 20 anni

Servizio informatica

consulenze e postazioni informatiche adeguate alla vita sociale e professionale

Servizio trasporti e accompagnamenti

organizzazione di trasporti individuali e per le attività associative

Attività ricreative e del tempo libero

gite, vacanze, incontri, pratiche sportive in collaborazione con il Gruppo ticinese
sportivi ciechi e ipovedenti, incontri spirituali del Gruppo Santa Lucia ecc.

Con il sostegno
dell'Ufficio anziani e delle cure a domicilio



Maggiori informazioni sul sito web
www.centridiurni.ch

In copertina:

foto scattata da Luciano Villa il 31 agosto durante la gita in battello a Porlezza.

Da sinistra a destra, riconoscibili:

- *a sinistra: Gabriele Brughelli, Elio Medici, Lorenzo Lardi, Michelangelo Petrolo; Sergio Moioli, Nelly Peverelli, Giancarla Bonardi*
- *a destra: Gody Züger e Verena Auf der Maur*