






























Piano generale dei corsi ottobre 2021 – giugno 2022

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>10:00 - 12:00 Libro in poltrona Atelier Ettore</p>  <p>Mensile</p>	<p>10:00-11:00 Stimolazione cognitiva Aula 3 / Aula 4 Lucia / Ensara</p>  <p>2 gruppi distinti</p>	<p>09:30 - 10:30 Feldenkrais Aula 1 e 2 Susanna Massimo 8 partecipanti</p> 	<p>09:00-11:30 Riparazione sedie Atelier Mario Massimo 6 partecipanti A partire da gennaio</p> 	<p>09:00-11:30 Intreccio vimini Atelier Marco C. Massimo 6 partecipanti</p> 
<p>11:00 - 12:00 Gruppo parola Retina Suisse Atelier Tamara</p>  <p>Mensile</p>	<p>09:30 - 12:00 Maglia Aula 1 e 2 Dora 6 partecipanti</p> 	<p>10:30 - 11:30 Benessere emotivo Aula 3 e 4</p> 	<p>11:00 - 11:50 Musicot. e creatività musicale Aula 1 e 2 Tommaso Massimo 6 partecipanti</p> 	<p>10:00 - 11:30 Quiz Aula 2 e 3 Operatori del centro</p> 
<p>10:00 - 11:00 Ginnastica Aula 2 e 3 Ensara</p> 				
<p>12:00 - 13:30 Pranzo Aula 3, mensa Alexander</p> 	<p>12:00 - 13:30 Pranzo Aula 3, mensa Alexander</p> 	<p>12:00 - 13:30 Pranzo Aula 3, mensa Alexander</p> 	<p>12:00 - 13:30 Pranzo Aula 3, mensa Alexander</p> 	<p>12:00 - 13:30 Pranzo Aula 3, mensa Alexander</p> 
<p>14:00 - 15:30 Lettura e cruciverba Terrazza o Atelier Danila</p> 	<p>14:00 - 15:30 Corso di cucina Aula 4 Alexander</p>  <p>Ogni 2 settimane, alternato a passeggiate</p>	<p>13:30 - 15:30 Teatro Aula 2 e 3 Theo 15 partecipanti</p> 	<p>13:30 - 16:00 Bocce In esterno Giancarla</p>  <p>2a e 3° settimana del mese</p>	<p>13:30-16:00 Intreccio vimini Atelier Marco C. Massimo 6 partecipanti</p> 
<p>14:00 - 15:00 Yoga 1 Aula 2 e 3 Ingrid 8 partecipanti</p> 	<p>13:30 - 16:00 Maglia Aula 1, 2, 3 Dora Massimo 20 partecipanti</p> 	<p>15:45 - 16:45 Movimento consapevole Aula 2 e 3 Lilly 15 partecipanti</p> 	<p>14:00 - 16:00 Attività e conferenze Aula 2, 3 e 4 Diversi relatori esterni</p>  <p>Ultimo giovedì del mese</p>	<p>14:00-15:45 Canto con fisarmonica Sala 4 Enrico</p> 
<p>15:15 - 16:15 Yoga 2 Aula 2 e 3 Ingrid 8 partecipanti</p> 	<p>14:00 - 16:00 Passeggiate Esterno Operatori del centro</p>  <p>Ogni 2 settimane, alternato a cucina</p>	<p>Secondo calendario specifico Attività esterna Esterno In collaborazione col GTSC</p> 		

Percorsi: Verde = Promozione della salute Rosso = Movimento Blu: Socializzazione Nero = Gastronomia Viola = Cultura

Le attività sono aperte a tutti i soci Unitas e alle persone in età AVS.

Per maggiori info (date, docenti e descrizione dei corsi) è disponibile il Libro corsi. Per info tel. 091 735 69 05 o e-mail casa.andreina@unitas.ch.