

Corsi e attività

Ottobre 2022 – Giugno 2023



Casa Andreina

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

**Centri
Diurni** 

*Balla come se nessuno stesse guardando,
ama come se nessuno tí avesse mai ferito,
canta come se nessuno stesse ascoltando,
vivi come se il paradiso fosse sulla terra.*

INDICE

Visione Unitas 2030	pagina 6
Il centro diurno	pagina 7
Informazioni generali	pagina 8
Percorsi tematici	pagina 12
Tipologie di attività	pagina 13
<i>Lunedì</i>	
Gruppo di parola Retina Suisse	pagina 16
Rilassamento sonoro con campane tibetane	pagina 17
Meditazione consapevole	pagina 18
Libro in poltrona	pagina 18
Yoga	pagina 19
Lectures e cruciverba	pagina 19
Conferenze sui temi della salute	pagina 20
Serata di ballo	pagina 21
<i>Martedì</i>	
Atelier di intreccio vimini	pagina 21
Riparazione delle sedie in paglia viennese	pagina 21
Palestra della mente	pagina 22
Lavori a maglia	pagina 22
Corso di pasticceria	pagina 23
Aperitivi culturali	pagina 23
<i>Mercoledì</i>	
Benessere emotivo	pagina 24
Introduzione alla comunicazione ipnotica	pagina 24
Viaggio creativo nell'immaginazione	pagina 25
Teatro e recitazione	pagina 26
Movimento consapevole	pagina 27
<i>Giovedì</i>	
Relax e postura corretta	pagina 28
Francese	pagina 28
Inglese	pagina 29
Creatività musicale	pagina 29
Gioco delle bocce	pagina 30
Coro	pagina 30
<i>Venerdì</i>	
Feldenkrais	pagina 31
Sfide culturali a squadre	pagina 31
Canto con fisarmonica	pagina 31
Cene al buio nella Sala Moscacieca	pagina 32
Scoperta del territorio, gite culturali, eventi in sede	pagina 33
Cene gourmet	pagina 33
Tutti i servizi Unitas	pagina 35

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, e per la consumazione di pasti e bevande.

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.

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/casa-andreina

Misure di prevenzione contro il Coronavirus

Tutte le attività di Casa Andreina vengono realizzate in base alle disposizioni cantonali rivolte ai centri diurni con presa in carico socioassistenziale e 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.

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.

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.

Pranzi

Dal lunedì al venerdì, nei giorni di apertura, è possibile pranzare presso Casa Andreina alla tariffa di 15 franchi. 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. Inviamo ora i menu anche per e-mail.

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 17:00

Orari di apertura caffetteria:
lunedì-venerdì 09:00-11:30 e 14:00-17:00
sabato e domenica, volontari permettendo, 14:00-17:00

Giorni di chiusura per festività

- Giovedì 8 dicembre 2022: Immacolata concezione
- Lunedì 1° maggio 2023: Festa del lavoro
- Giovedì 18 maggio 2023: Ascensione
- Lunedì 29 maggio 2023: Lunedì di Pentecoste
- Giovedì 8 giugno 2023: Corpus Domini

Nota bene: il centro diurno è aperto anche durante le feste di Natale, quindi da martedì 27 dicembre 2022 a giovedì 5 gennaio 2023, sempre con possibilità di pranzare. Il 31 dicembre 2022 il centro diurno è chiuso durante il giorno e propone il veglione di Capodanno su iscrizione.

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.

2022:

- giovedì 6 ottobre
- giovedì 3 novembre
- giovedì 1° dicembre

2023:

- giovedì 12 gennaio 2023
- giovedì 2 febbraio
- giovedì 2 marzo
- giovedì 13 aprile
- giovedì 1° giugno (al grotto)

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

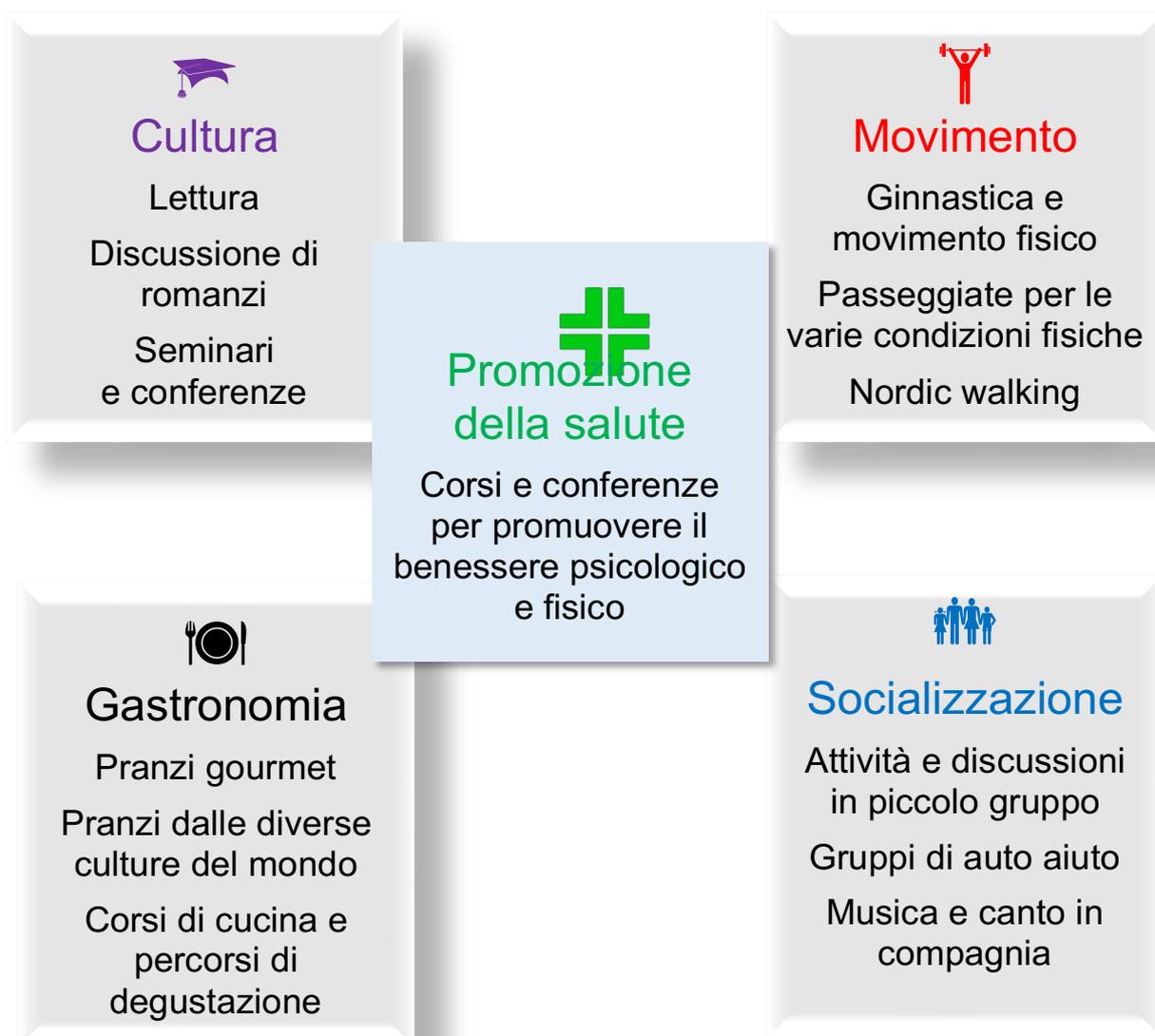
PERCORSI TEMATICI

Pubblichiamo un unico libro per presentare i corsi e le attività che si svolgono da ottobre a giugno.

Il primo semestre si tiene da ottobre a dicembre.

Il secondo semestre si tiene da gennaio a giugno.

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:



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

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.

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. Proponiamo conferenze e percorsi per la promozione della salute.

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, 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

2022: • 3 ottobre • 7 novembre • 5 dicembre

II semestre

2023: • 9 gennaio • 6 febbraio • 6 marzo • 3 aprile • 8 maggio • 5 giugno

✚ Rilassamento sonoro con campane tibetane

Docente Federica Dubbini	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 10:00 – 11:00	Quota I semestre: 70 fr. II semestre: 50 fr.
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	---

Secondo la tradizione indiana, il cosmo ha avuto origine dal suono, una forma di energia molto potente. Il suono originario e generatore si chiama “OM”. Esso rappresenta il suono sacro primario, così come il primo movimento vibrazionale da cui veniamo e al quale ritorneremo. Composta di vibrazioni, la musica delle campane tibetane ci fa entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, favorendo uno stato di benessere e di meditazione che permette di ritrovare quella sensazione di unità tra corpo e mente che ci appartiene ma che spesso dimentichiamo. Nella pratica meditativa guidata dal tamburo sperimentiamo invece il contatto con il battito primario, quello della Terra, che ci connette profondamente con il nostro battito interiore e le nostre radici, restituendoci il nostro senso di stabilità ed equilibrio.

Numero massimo di partecipanti: 15

I semestre

2022: • 7 novembre • 14 novembre • 21 novembre • 28 novembre
• 5 dicembre • 12 dicembre • 19 dicembre

II semestre

2023: • 13 marzo • 20 marzo • 27 marzo • 3 aprile • 17 aprile

LUNEDI

✚ Meditazione consapevole

Docente Federica Dubbini	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 10:00 – 11:00	Quota 150 fr.
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------

LUNEDI

Stare nel qui e ora, nel momento presente e nel luogo presente, senza memoria nel desiderio. Impariamo a riconoscere i nostri pensieri, a percepire le sensazioni del nostro corpo, a verificare come le emozioni dentro di noi si muovono e si trasformano, impariamo ad ascoltare il nostro respiro, ma soprattutto a gestire la nostra mente, allenarla come un muscolo. Perché la mente vaga, si sposta, va alla deriva, segue pensieri selvaggi. Con la meditazione di consapevolezza possiamo affinare gli strumenti per educarla e ammaestrarla, e questo condurci a uno stato di risveglio, conoscenza di sé, presenza, calmando la mente anziché sentirsi sopraffatti. Numero massimo di partecipanti: 15

Il semestre

2023:

• 9 gennaio • 16 gennaio • 23 gennaio • 30 gennaio • 6 febbraio • 13 febbraio
• 27 febbraio • 6 marzo • 24 aprile • 8 maggio • 15 maggio • 22 maggio
• 5 giugno • 12 giugno • 19 giugno

Libro in poltrona

Docente Ettore Contestabile	Ubicazione Atelier	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

2022: • 17 ottobre • 14 novembre • 12 dicembre

II semestre

2023: • 16 gennaio • 27 febbraio • 20 marzo • 24 aprile • 22 maggio
• 19 giugno

Yoga

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Ingrid Pfaue Lepori	Sala 2 e 3	G1: 14:00 – 15:00 G2: 15:15 – 16:15	I semestre: 100 fr. II semestre: 210 fr.

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.

I semestre

2022: • 3 ottobre • 10 ottobre • 17 ottobre • 24 ottobre • 7 novembre
• 14 novembre • 21 novembre • 28 novembre • 5 dicembre • 12 dicembre

II semestre

2023: • 9 gennaio • 16 gennaio • 23 gennaio • 30 gennaio • 6 febbraio
• 13 febbraio • 6 marzo • 13 marzo • 20 marzo • 27 marzo
• 3 aprile • 24 aprile • 8 maggio • 15 maggio • 22 maggio • 5 giugno • 12 giugno

Letture e cruciverba con Danila

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Danila Longoni	Terrazza o atelier	14:00 – 15:30	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 dai giornali 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

2022 - Tutti i lunedì, ad eccezione della seguente data: 27 dicembre.

II semestre

2023 - Tutti i lunedì, ad eccezione delle seguenti date: 2 gennaio, 1° maggio, 29 maggio.

LUNEDÌ

✚ Conferenze sui temi della salute e del benessere

**Professionisti
della salute di
vario genere**

Ubicazione
Casa Andreina

Orario
Ore 17:00

Quota
Gratis

LUNEDI

Conferenze della durata di 60 – 90 minuti sulle varie tematiche della salute e del benessere personale.

Info, date e iscrizioni: 091 735 69 05 - casa.andreina@unitas.ch.

Sito web: <https://www.unitas.ch/casa-andreina>

🍷 Serata di ballo

Docente
Thérèse Cadisch

Ubicazione
Sale 2, 3 e 4

Orario
18:30 - 21:00

Quota
10 fr.

Dopo l'interruzione forzata dalla pandemia, desideriamo riprendere questa coinvolgente attività. Lasciatevi prendere dalla gioia di vivere! Liscio, Walzer, Salsa, Merengue e Bachata sono i balli che proponiamo durante la serata. I partecipanti imparano a riconoscere i passi base e a muoversi al ritmo della musica. Nella quota di partecipazione è incluso uno spuntino piatto freddo o caldo e una bibita in bottiglia.

I semestre

2022: • 12 ottobre • 9 novembre • 14 dicembre

II semestre

2023: • 16 gennaio • 6 febbraio • 6 marzo • 3 aprile • 8 maggio • 5 giugno

Atelier di intreccio vimini

Coordinatore Marco Cinesi	Ubicazione Atelier	Orario 09:00 – 11:30 13:30 – 15:30	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.

I semestre

Tutti i martedì a partire dal 4 ottobre 2022, ad eccezione delle seguenti date: 1° novembre, 27 dicembre.

II semestre

Tutti i martedì fino al 27 giugno 2023, ad eccezione delle seguenti date: 3 gennaio, 21 febbraio, 11 aprile.

MARTEDI

Riparazione delle sedie con paglia viennese

Coordinatore Mario Addonizio	Ubicazione Atelier	Orario 09:00 – 11:30 13:30 – 15:30	Quota Gratis
--	------------------------------	---	------------------------

Corso di intreccio con paglia viennese per la riparazione delle sedie. Si impara un mestiere artigianale che ormai pochissimi sono in grado realizzare.

I semestre

Tutti i martedì a partire dal 4 ottobre 2022, ad eccezione delle seguenti date: 1° novembre, 27 dicembre.

II semestre

Tutti i martedì fino al 27 giugno 2023, ad eccezione delle seguenti date: 3 gennaio, 21 febbraio, 11 aprile.

✚ Palestra della mente

Docenti	Ubicazione	Orario	Quota
• Ensara Haziri • Lucia Leoni	• Gruppo 1: Sala 3 • Gruppo 2: 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.

MARTEDI

I semestre

2022: • 4 ottobre • 11 ottobre • 18 ottobre • 25 ottobre • 8 novembre
• 15 novembre • 22 novembre • 29 novembre • 6 dicembre • 13 dicembre
• 20 dicembre

II semestre

2023: • 10 gennaio • 17 gennaio • 24 gennaio • 31 gennaio • 14 febbraio
• 21 febbraio • 28 febbraio • 7 marzo • 14 marzo • 21 marzo • 28 marzo
• 4 aprile • 18 aprile • 25 aprile • 2 maggio • 9 maggio • 16 maggio • 23 maggio
• 30 maggio • 6 giugno • 13 giugno • 20 giugno • 27 giugno

✚ Lavori a maglia

Coordinatrici	Ubicazione	Orario	Quota
Dora Dall'Ara Elke Tondera Fumagalli	• Sale 1 e 2	09:30 – 12:00 13:30 – 15:30	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.

I semestre

Tutti i martedì a partire dal 27 settembre 2022, ad eccezione delle seguenti date: 1° novembre, 27 dicembre.

II semestre

Tutti i martedì fino al 27 giugno 2023, ad eccezione delle seguenti date: 3 gennaio, 21 febbraio, 11 aprile.

Corso di pasticceria

Docenti Alexander Künzle	Ubicazione Sala 4 e cucina	Orario 14:00 – 16:00	Quota Gratis
------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	------------------------

A chi desidera imparare trucchi del mestiere dell'arte pasticceria dal nostro chef di cucina Alexander Künzle, proponiamo un corso che affronta varie tecniche alla portata di tutti i partecipanti, se necessario aiutati dai nostri volontari.

I semestre

2022: • 11 ottobre • 8 novembre • 13 dicembre

II semestre

2023: • 10 gennaio • 14 febbraio • 14 marzo • 4 aprile • 9 maggio • 13 giugno

Aperitivi culturali

Ospiti di vario genere	Ubicazione Casa Andreina	Orario Serale	Quota Gratis
-------------------------------	------------------------------------	-------------------------	------------------------

Conferenze seguite da aperitivo organizzate dalla Biblioteca Braille e del Libro Parlato e aperte a tutta la popolazione.

Info, date e iscrizioni: 091 735 69 04 - centro.produzione@unitas.ch.

Sito web: www.unitas.ch/biblioteca-braille/notizie

✚ Benessere emotivo

Docente Lucia Leoni	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 9:30 – 10:30	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.

Massimo 10 persone.

I semestre

2022: • 12 ottobre • 19 ottobre • 26 ottobre • 9 novembre • 16 novembre
• 23 novembre • 30 novembre • 7 dicembre • 14 dicembre • 21 dicembre

II semestre

2023: • 22 marzo • 29 marzo • 5 aprile • 19 aprile • 26 aprile • 3 maggio
• 10 maggio • 17 maggio • 24 maggio • 31 maggio • 7 giugno • 14 giugno

MERCOLEDÌ

✚ Introduzione alla comunicazione ipnotica

Docente Chiara Pacciorini Künzle	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 9:30 – 10:30	Quota Il semestre: 90 fr.
--	---------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

Qual è l'utilità di parlare efficacemente all'inconscio? E con quale linguaggio? Durante il corso verrete introdotti al mondo della percezione della realtà ed acquisirete alcune semplici tecniche ipnotiche utili a modificare tale percezione al fine di migliorare le aspettative e lo stato di benessere.

II semestre

2023: • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1 febbraio • 8 febbraio
• 15 febbraio • 1 marzo • 8 marzo • 15 marzo

✚ Viaggio creativo nell'immaginazione

Docente Federica Dubbini	Ubicazione Atelier	Orario 14:00 – 15:00	Quota Fr. 100 per un ciclo
------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

Attraverso l'uso di materiali artistici possiamo esplorare la nostra capacità di essere creativi, di esplorare l'universo del nostro sentire attraverso immagini da noi stessi create ed elaborate, in un ambiente privo di giudizio, fatto di ascolto consapevole e connessione. Le immagini ci permettono di lasciare una nostra traccia nel mondo e, laddove modificate, di trasformare anche i contenuti che portiamo dentro di noi, in modo nuovo e più creativo. Utilizzeremo diversi materiali tra cui pittura, argilla, altri materiali plastici, indagandoli con curiosità e lasciando che siano i materiali stessi a parlarci, a far emergere ricordi, connessioni, emozioni. Il materiale è solo un pretesto, per costruire un'immagine interiore di sé o per lasciare che dentro di sé affiorino contenuti che ci sarà lo spazio di condividere con gli altri, in un clima di non giudizio e di ascolto e crescita. Numero massimo di partecipanti: 8.

I semestre

2022:

Primo ciclo: • 5 ottobre • 12 ottobre • 19 ottobre • 26 ottobre • 9 novembre
• 16 novembre • 23 novembre • 30 novembre • 7 dicembre • 14 dicembre

II semestre

2023:

Secondo ciclo: • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1° febbraio
• 8 febbraio • 15 febbraio • 1° marzo • 8 marzo • 15 marzo • 22 marzo
Terzo ciclo: • 19 aprile • 26 aprile • 3 maggio • 10 maggio • 17 maggio
• 24 maggio • 31 maggio • 7 giugno • 14 giugno • 21 giugno

Teatro e recitazione

Docente Theo Boletis	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 13:30 – 15:30	Quota 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.

I semestre

2022: • 5 ottobre • 12 ottobre • 19 ottobre • 26 ottobre • 9 novembre
• 16 novembre • 23 novembre • 30 novembre • 7 dicembre • 14 dicembre
• 21 dicembre

II semestre

2023: • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1° febbraio • 8 febbraio
• 15 febbraio • 1° marzo • 8 marzo • 15 marzo • 22 marzo • 29 marzo
• 5 aprile • 19 aprile • 26 aprile • 3 maggio • 10 maggio • 17 maggio
• 24 maggio • 31 maggio • 7 giugno • 14 giugno • 21 giugno

Y Movimento consapevole

Docente Liliana Pietrogiovanna	Ubicazione Sala 3	Orario 14:00 – 15:30	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

2022: • 5 ottobre • 12 ottobre • 19 ottobre • 26 ottobre • 9 novembre
• 16 novembre • 23 novembre • 30 novembre • 7 dicembre • 14 dicembre
• 21 dicembre

II semestre

2023: • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1° febbraio • 8 febbraio
• 15 febbraio • 1° marzo • 8 marzo • 15 marzo • 22 marzo • 29 marzo
• 5 aprile • 19 aprile • 26 aprile • 3 maggio • 10 maggio • 17 maggio
• 24 maggio • 31 maggio • 7 giugno • 14 giugno • 21 giugno

Y Relax e postura corretta con il metodo Franklin

Docente Thérèse Cadisch	Ubicazione Sale 1, 2 e 3	Orario 9:30-10:30	Quota I semestre: 70 fr. II semestre: 180 fr.
-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--

Trovare l'armonia e l'equilibrio nel portamento, attraverso diverse visualizzazioni e movimenti dolci e fluidi. Il metodo Franklin aiuta lo sviluppo della percezione fisica, migliorando la mobilità e la qualità del movimento. Inoltre, amplia la capacità d'immaginazione, che consente di entrare in sintonia con il proprio corpo.

Massimo 15 partecipanti.

I semestre

2022: • 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre • 17 novembre
• 24 novembre • 15 dicembre

II semestre

2023: • 19 gennaio • 26 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 23 febbraio
• 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo • 6 aprile • 20 aprile • 27 aprile
• 4 maggio • 11 maggio • 1° giugno • 15 giugno • 22 giugno

Francese

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Corinne Bianchi	Atelier	09:30-10:30	I semestre: 50 fr. II semestre: 90 fr.

Conversazione in francese per principianti. Grazie a questo corso i partecipanti impareranno a parlare in francese in modo pratico e applicato a reali situazioni di vita.

I semestre

2022: • 13 ottobre • 20 ottobre • 17 novembre • 22 dicembre

II semestre

2023: • 26 gennaio • 16 febbraio • 9 marzo • 23 marzo • 6 aprile • 27 aprile
• 11 maggio • 15 giugno

Inglese

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Flavia Mattei	Atelier	Gruppo 1: 09:15-10:30 Gruppo 2: 10:45-12:00	I semestre: 40 fr. II semestre: 100 fr.

Gruppo 1 - corso principianti: rivolto a chi non ha mai imparato l'inglese.
Gruppo 2 - corso intermedi: rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese.
In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

I semestre

2022: • 27 ottobre • 10 novembre • 24 novembre • 15 dicembre

II semestre

2023: • 19 gennaio • 9 febbraio • 23 febbraio • 16 marzo • 30 marzo
• 20 aprile • 4 maggio • 1° giugno • 22 giugno

✚ Creatività musicale

Docente Tommaso Mainardi	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 11:15-12:00	Quota I semestre: 80 fr. II semestre: 180 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

2022: • 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre • 17 novembre
• 24 novembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

2023: • 19 gennaio • 26 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 23 febbraio
• 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo • 6 aprile • 20 aprile • 27 aprile
• 4 maggio • 11 maggio • 1° giugno • 15 giugno
• 22 giugno

🎯 Gioco delle bocce

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

Le gare si svolgono al Bocciodromo al Maglio che si trova al Piano La Stampa a Canobbio. La quota include due bibite.
Iscrizioni a Giancarla Bonardi: tel. 076 508 06 22.

I semestre

2022: • 13 ottobre • 20 ottobre • 10 novembre • 17 novembre • 15 dicembre
• 22 dicembre

Il semestre

2023: • 12 gennaio • 19 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 16 marzo
• 23 marzo • 13 aprile • 20 aprile • 11 maggio • 25 maggio • 15 giugno
• 22 giugno

Coro

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Marco Belcastro	Sala 1 e 2	14:00 – 15:30	I semestre.: 80 fr. II semestre: 190 fr.

Riprende la sua attività il coro di Casa Andreina. L'obiettivo è creare un repertorio grazie ad un percorso formativo di gruppo finalizzato a potenziare l'ascolto, sviluppare l'intonazione e stimolare l'uso consapevole della propria voce tramite lo studio di canti selezionati.

I semestre

2022: • 13 ottobre • 20 ottobre • 27 ottobre • 10 novembre • 17 novembre •
24 novembre • 15 dicembre • 22 dicembre

II semestre

2023: • 19 gennaio • 26 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 23 febbraio
• 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo • 6 aprile • 20 aprile • 27 aprile
• 4 maggio • 11 maggio • 25 maggio • 2 giugno • 15 giugno • 22 giugno

Feldenkrais

Docente Anna Sarnelli	Ubicazione Sala 1, 2 e 3	Orario 9:30 – 10:20	Quota I semestre.: 90 fr. II semestre: 170 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 4 e un massimo di 8 partecipanti.

I semestre

2022: • 7 ottobre • 14 ottobre • 21 ottobre • 28 ottobre • 11 novembre
• 18 novembre • 25 novembre • 2 dicembre • 16 dicembre

II semestre

2023: • 13 gennaio • 20 gennaio • 27 gennaio • 3 febbraio • 10 febbraio
• 17 febbraio • 3 marzo • 24 marzo • 31 marzo • 21 aprile • 28 aprile
• 5 maggio • 12 maggio • 19 maggio • 26 maggio • 2 giugno • 9 giugno

Sfide culturali a squadre

Docenti Operatori del centro diurno	Ubicazione Sala 1, 2 e 3	Orario 10:30 – 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 semestre

2022: Tutti i venerdì, ad eccezione delle seguenti date: 4 novembre, 30 dicembre

II semestre

2023: Tutti i venerdì fino al 30 giugno, ad eccezione delle seguenti date: 6 gennaio, 24 febbraio, 14 aprile

VENERDI

Canto con fisarmonica

Fisarmonicista Enrico Frigerio	Ubicazione Sala 4	Orario 14:00 – 15:45	Quota Gratis
--	-----------------------------	--------------------------------	------------------------

Grazie all'accompagnamento musicale dal vivo, il gruppo canta canzoni popolari. Obiettivi principali? Divertirsi, stare in compagnia e ricordare le belle canzoni.

I semestre

2022: Tutti i venerdì, ad eccezione delle seguenti date: 4 novembre, 30 dicembre

II semestre

2023: Tutti i venerdì fino al 30 giugno, ad eccezione delle seguenti date: 6 gennaio, 24 febbraio, 14 aprile

Cene al buio nella Sala Moscacieca

Chef di cucina Alexander Künzle	Ubicazione Casa Andreina	Orario Serale	Quota A pagamento
---	------------------------------------	-------------------------	-----------------------------

Le cene al buio presso la Sala Moscacieca sono proposte di regola tutte le settimane.

Limitata a una trentina di partecipanti al massimo, la cena è servita nella sala multiuso di Casa Andreina, predisposta per un oscuramento totale e con possibilità di essere separata in salette più piccole.

Maggiori informazioni sul sito: www.unitas.ch/moscacieca - tel. 091 735 69 05.

VENERDI



Scoperta del territorio e gite culturali, eventi in sede

Anche il sabato o la domenica il centro diurno pianifica attività di vario genere.

Vengono organizzate:

- passeggiate alla scoperta del territorio e della buona cucina
- gite culturali, visite a musei, ecc.
- attività socializzanti in sede come la tombola, le feste di compleanno, pranzi o cene speciali

È disponibile in sede e nel sito web <https://www.unitas.ch/casa-andreina> l'elenco delle attività organizzate.

È richiesta l'iscrizione.

Il bar di Casa Andreina è di principio aperto tutti i sabati e domeniche dalle 14:00 alle 17:00 grazie ai nostri volontari.

Cene gourmet

Cuoco	Ubicazione	Orario	Quota
Alexander Kuenzle	Casa Andreina	Sera	A dipendenza del menù

Il cuoco Alexander Künzle propone a tutti gli interessati cene gourmet di vario genere, con ricette locali oppure internazionali e l'intento di appagare tutti i palati. Il calendario è consultabile presso Casa Andreina o sul sito web. È possibile anche iscriversi alla newsletter.

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

Centri Diurni



Maggiori informazioni sul sito web
www.centridiurni.ch

In copertina:

foto scattata il 28 luglio 2022 durante la gita "Pesca sportiva ai Laghetti Audan di Ambri". Persone presenti (da sinistra a destra): Lucia Leoni, Mariuccia Bizzozero, Alda Mandelli, Giambattista Cinesi, Andrea Amaglio, Silvietto Scilacci. In seconda fila: Adelaide Tonoli, Loredana Chiarotto, Silvana Cavadini .