



Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana



PROGRAMMA ESTIVO

LUGLIO - SETTEMBRE 2023

CASA ANDREINA
Centro diurno

Via Ricordone 3
6900 Lugano

091 735 69 05
casa.andreina@unitas.ch



In copertina:

Foto di gruppo prima di salire sulle barche a vela accompagnati dagli skipper del Dream Team, sul Mago Maggiore (sabato 30 luglio 2022).

Questo evento verrà riproposto anche quest'anno, sabato 29 luglio 2023.

Qui vi presentiamo il programma estivo di Casa Andreina realizzato in collaborazione con i nostri volontari, docenti specializzati e partner del territorio.

Il programma ha inizio a luglio e termina, con grande festa, sabato 30 settembre. Abbiamo cercato di proporre attività per tutti i gusti.

Ci sarete?

Il team di Casa Andreina

Chi siamo? 6

CORSI IN ESTATE

Lunedì

La comunicazione ipnotica 8

Discussioni di gruppo con Danila 9

L'equilibrio – una sfida quotidiana 10

Gruppo parola Retina Suisse 11

Martedì

Meditare consapevolmente 12

Riflessologia facciale 14

Martedì e giovedì

L'arte del teatro: la scena invisibile 15

Mercoledì

Rilassamento sonoro con campane tibetane 16

Lezioni-spettacolo di umorismo 18

Giovedì

Inglese 20

Tedesco 21

Yoga 22

Venerdì

Comunicare efficacemente grazie alla PNL 23

Tango argentino 25

FORMULARIO D'ISCRIZIONE AI CORSI *In allegato*

EVENTI SPECIALI IN ESTATE *In allegato*

Chi siamo?

Casa Andreina è un luogo di socializzazione **aperto a tutti**, gestito da Unitas e sostenuto dal Cantone. In questo opuscolo viene elencato il programma di base, a cui potranno essere aggiunti altri eventi e corsi di cui potete essere aggiornati in sede, via e-mail o per telefono.

Casa Andreina è aperta tutti i giorni con le seguenti modalità: dal lunedì al venerdì pranzo sempre disponibile per tutti (15.- su prenotazione) e bar aperto dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 17:00. Sabato, domenica e festivi bar aperto dalle 14:00 alle 17:00.

Presentazione del programma

Vi proponiamo un programma speciale estivo **dal luglio a fine settembre**, con attività aperte a tutti su iscrizione, nei quattro seguenti ambiti:



Il programma è stato ideato in collaborazione con partner del territorio con l'obiettivo di creare una maggior diversificazione possibile delle attività proposte e anche come risultato dell'ascolto attivo delle richieste e dei desideri da parte dei frequentatori.

Si passa da corsi per il **benessere personale** come, ad esempio, la riflessologia facciale e la meditazione, a **eventi gastronomici** come le serate organizzate dal cuoco Alexander Künzle o la Settimana del Gusto.

Offriremo eventi **alla scoperta del territorio**: l'uscita in barche a vela sul Lago Maggiore e la Pesca Sportiva sono degli esempi.

Proporremo eventi di **socializzazione e divertimento** come, ad esempio, i pomeriggi di tango.

Sabato 30 settembre 2023 chiuderemo la stagione estiva del programma con una bella e grande festa.

Abbiamo dunque voluto proporre un'estate "per tutti i gusti" e quindi... ci sarete?

Anche per una visita senza motivo, Casa Andreina è il luogo giusto, non è necessario iscriversi ai corsi.

CORSI

Locali climatizzati

La comunicazione ipnotica

Durante il corso si approfondirà la comunicazione non verbale, in grado di trasmettere messaggi direttamente all'inconscio.

Si discuterà inoltre dell'ipnosi, esplorando la sua natura e acquisendo alcune tecniche di base per indurre uno stato di rilassamento profondo e creativo. Saranno forniti strumenti di autoipnosi e di comunicazione efficace.



Quando:

lunedì 10 luglio / lunedì 17 luglio / lunedì 24 luglio /
lunedì 31 luglio / lunedì 7 agosto // lunedì 14 agosto /
lunedì 21 agosto / lunedì 28 agosto



Orari:

Lezioni dalle 10:00 alle 11:30



Dove:

Atelier

DOCENTE

Chiara Pacciorini-Job Künzle

REQUISITI

Parlare correntemente italiano.

CLASSE

minimo 4 – massimo 24

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Discussioni di gruppo con Danila

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.



Quando:

Tutti i lunedì



Orari:

Lezioni dalle 14:00 alle 15:30



Dove:

Nella terrazza di Casa Andreina, se la meteo lo permette

DOCENTE

Danila Longoni

REQUISITI

Comprensione della lingua italiana e piacere per le discussioni libere in gruppo.

CLASSE

minimo 4 – massimo 14

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: attività gratuita.

Termine iscrizioni: si può prendere parte liberamente a quest'attività. Visto che la volontaria potrebbe comunicare alcuni lunedì di assenza, è consigliabile prendere contatto con Casa Andreina qualche ora prima per aver la certezza che l'attività si svolga effettivamente.

L'equilibrio – una sfida quotidiana

Il corso è l'occasione perfetta per migliorare la propria capacità di equilibrio. Durante le lezioni, verranno presentati vari esercizi per sviluppare l'equilibrio e mantenere una postura corretta. Questo corso è ideale per chi vuole affrontare la sfida quotidiana di mantenere l'equilibrio, migliorando la propria forza e coordinazione.



Quando:

lunedì 4 settembre / lunedì 11 settembre / lunedì 18 settembre /
lunedì 25 settembre



Orari:

Lezioni dalle 10:00 alle 11:00



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Thérèse Cadisch

REQUISITI

Nessuno.

CLASSE

minimo 8 – massimo 18

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 40 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Gruppo parola Retina Suisse

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.



Quando:

lunedì 10 luglio / lunedì 7 agosto / lunedì 4 settembre



Orari:

Lezioni dalle 10:00 alle 11:00



Dove:

Sala 2 e 3

MODERATRICE

Tamara Zoller

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: attività gratuita

È necessario telefonare alla responsabile (Tamara Zoller, 079 831 77 82) con alcuni giorni di anticipo. È possibile annunciarsi per il pranzo al momento dell'iscrizione.

Meditare consapevolmente grazie alla Mindfulness

Un percorso per gestire i propri pensieri, sensazioni ed emozioni, restando ancorati al momento presente, senza giudizio e con intenzione. Il corso si tiene seduti sulla sedia, è articolato in sessioni di gruppo di 1 ora, che prevedono momenti di pratica e momenti di scambio verbale e condivisione

Scopo del percorso è quello di acquisire o potenziare strumenti che permettono di vivere il presente in modo consapevole e presente, come gentilezza verso se stessi e gli altri, trovando uno stato generale di rilassamento e benessere oltre che di crescita personale.

**Quando:**

martedì 8 agosto, martedì 22 agosto, martedì 29 agosto,
martedì 5 settembre, martedì 12 settembre, martedì 19
settembre, martedì 26 settembre

**Orari:**

Lezioni dalle 14:00 alle 15:00

**Dove:**

Sala 2 e 3

DOCENTE

Federica Dubbini

REQUISITI

Abbigliamento comodo che permetta il movimento libero.

CLASSE

minimo 4 – massimo 15

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Riflessologia facciale

Il corso di riflessologia facciale è un'opportunità per imparare a massaggiare il viso e stimolare i punti di pressione che corrispondono a diverse parti del corpo. Durante le lezioni, i partecipanti apprenderanno le tecniche base per identificare i punti di pressione e massaggiare il viso in modo efficace. Questo corso è ideale per i novizi che vogliono scoprire una nuova disciplina e migliorare il benessere generale.

**Quando:**

martedì 11 luglio / martedì 25 luglio / martedì 8 agosto /
martedì 22 agosto / martedì 29 agosto

**Orari:**

Lezioni dalle 10:00 alle 11:30

**Dove:**

Sala 2 e 3

DOCENTE

Anna Damonti

REQUISITI

Nessuno.

CLASSE

minimo 4 – massimo 14

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 30 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

L'arte del teatro: la scena invisibile

La scena invisibile è un breve percorso didattico che intende proporre l'arte teatrale attraverso un approccio appositamente formulato per non professionisti. L'attore-autore Daniele Bernardi intende offrire uno spazio condiviso in cui i partecipanti possano cimentarsi in questa pratica attraverso giochi creativi, esercizi e proposte sceniche.



Quando:

martedì 11 luglio, giovedì 13 luglio, martedì 18 luglio, giovedì 20 luglio, martedì 25 luglio



Orari:

Lezioni dalle 14:00 alle 16:00



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Daniele Bernardi

REQUISITI

Abbigliamento comodo che permetta il movimento libero.

CLASSE

minimo 8 – massimo 20

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 30 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Essendo un percorso breve, conviene esserci a tutte le lezioni.

Rilassamento sonoro con campane tibetane

Rilassamenti guidato dalla voce, visualizzazione guidata, accompagnato dalle vibrazioni e dal dolce suono delle campane tibetane e altri strumenti.

Le campane tibetane con le loro vibrazioni apportano riequilibrio fisico, mentale ed energetico. Il corpo rilassato, riequilibrato ed energizzato ha il potenziale per affrontare gli stimoli di stress e malattia.

L'obiettivo è migliorare il proprio benessere psicofisico, migliorare il sonno, gestire lo stress e stati di ansia.



Quando:

mercoledì 12 luglio, mercoledì 19 luglio, mercoledì 26 luglio,
mercoledì 2 agosto, mercoledì 23 agosto, mercoledì 30 agosto,
mercoledì 6 settembre, mercoledì 13 settembre, mercoledì 27
settembre



Orari:

Lezioni dalle 10:30 alle 11:30



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Lina Boltas

MATERIALI NECESSARI

Tappetino da yoga e cuscini da mettere sotto la testa sono forniti dal centro.

Chi preferisce, può svolgere la sessione seduto sulla sedia.

Si consiglia una copertina contro il freddo, non fornita dal centro.

CLASSE

minimo 4 – massimo 14

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr.

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Lezioni-spettacolo di umorismo: far ridere è una cosa seria!

Cos'è il comico? Perché ridiamo? Sono interrogativi che filosofi come Platone e Schopenhauer, poeti come Pirandello e Baudelaire e persino il padre della psicanalisi Freud si sono posti.

Il corso è diviso in due parti: la prima teorica, nella quale si analizzeranno i meccanismi umoristici e i vari generi di comicità, anche attraverso citazioni dei più grandi interpreti del passato e del presente (Walter Chiari, Gino Bramieri, Raimondo Vianello, Cochi e Renato, Totò, Ale e Franz, Ficarra e Picone, ecc.); la seconda pratica, con i partecipanti stimolati a creare situazioni e battute divertenti (con l'idea di rappresentare, a fine corso, un piccolo spettacolo corale).



Quando:

mercoledì 12 luglio, mercoledì 19 luglio, mercoledì 26 luglio,
mercoledì 2 agosto, mercoledì 9 agosto, mercoledì 16 agosto,
mercoledì 6 settembre, mercoledì 13 settembre, mercoledì 20
settembre, mercoledì 27 settembre



Orari:

Lezioni dalle 14:00 alle 15:30



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Gianni Giannini

REQUISITI

Nessuno. A parte la voglia di imparare e ridere.

CLASSE

minimo 4 – massimo 15

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.




Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Inglese – Speaking English

Corso intermedio rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese. La docente è Flavia Mattei, CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin, Formatrice per adulti FSEA1.

Obiettivo è conversare conversare conversare, per allenarsi a parlare in inglese in modo pratico. In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

	Quando:	giovedì 13 luglio, giovedì 20 luglio, giovedì 27 luglio, giovedì 3 agosto, giovedì 10 agosto, giovedì 24 agosto, giovedì 31 agosto, giovedì 7 settembre, giovedì 21 settembre, giovedì 28 settembre
	Orari:	Lezioni dalle 10:45 alle 11:55
	Dove:	Atelier

DOCENTE

Flavia Mattei

REQUISITI

Capacità di intrattenere semplici conversazioni in inglese.

CLASSE

minimo 4 – massimo 8

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.




Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Tedesco – Deutsch Konversation

Corso intermedio rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese.
La docente è Flavia Mattei, CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin,
Formatrice per adulti FSEA1.

Obiettivo è conversare conversare conversare, per allenarsi a parlare in tedesco in modo pratico. In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

	Quando:	giovedì 13 luglio, giovedì 20 luglio, giovedì 27 luglio, giovedì 3 agosto, giovedì 10 agosto, giovedì 24 agosto, giovedì 31 agosto, giovedì 7 settembre, giovedì 21 settembre, giovedì 28 settembre
	Orari:	Lezioni dalle 10:45 alle 11:55
	Dove:	Atelier

DOCENTE

Flavia Mattei

REQUISITI

Capacità di intrattenere semplici conversazioni in tedesco.

CLASSE

minimo 4 – massimo 8

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Yoga

Lo yoga è una disciplina che aiuta a trovare maggior benessere, consapevolezza e calma interiore grazie agli esercizi meditativi, fisici e di respirazione.



Quando:

giovedì 27 luglio, giovedì 3 agosto, giovedì 10 agosto, giovedì 24 agosto, giovedì 31 agosto



Orari:

Lezioni dalle 14:00 alle 15:00



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Tamara Zoller

REQUISITI

Flessibilità nei movimenti.

CLASSE

minimo 4 – massimo 12

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 30 fr.

Termine iscrizioni: 10 luglio 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Comunicare efficacemente grazie alla Programmazione Neuro-Linguistica

Pensato per chi vuole migliorare le proprie competenze comunicative attraverso la Programmazione Neuro-Linguistica (PNL). Il corso affronta temi come la comunicazione non verbale, l'empatia, l'assertività e l'autocomunicazione, fornendo strumenti pratici per interagire efficacemente con gli altri e con se stessi. Gli incontri sono strutturati in parti teoriche e pratiche, con esercizi e simulazioni adattati alle esigenze dei partecipanti.

**Quando:**

venerdì 14 luglio, venerdì 21 luglio, venerdì 28 luglio, venerdì 4 agosto, venerdì 11 agosto, venerdì 18 agosto, venerdì 25 agosto, venerdì 1° settembre, venerdì 8 settembre, venerdì 15 settembre, venerdì 22 settembre

**Orari:**

Lezioni dalle 10:00 alle 11:30

**Dove:**

Sala 2 e 3

DOCENTE

Alexis Otth

REQUISITI

Buona comprensione dell'italiano.

CLASSE

minimo 4 – massimo 14

ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 50 fr

Termine iscrizioni: 26 giugno 2023

Iscrizioni tardive non verranno prese in considerazione.

Pagamento in contanti al coordinatore.

Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

Tango argentino

Un nuovo modo di fare animazione con la musica del tango, storie di tango, e soprattutto esercizi con la musica del tango argentino. Il corso porta benessere, fa divertire, porta a relazionarsi, stimola l'equilibrio, spinge la sperimentazione e soprattutto è condivisione.



Quando:

venerdì 14 luglio, venerdì 21 luglio, venerdì 28 luglio, venerdì 4 agosto, venerdì 11 agosto, venerdì 18 agosto, venerdì 25 agosto, venerdì 1° settembre, venerdì 8 settembre, venerdì 15 settembre, venerdì 22 settembre



Orari:

Lezioni dalle 14:00 alle 16:00, merenda insieme inclusa



Dove:

Sala 2 e 3

DOCENTE

Gianfranco Zuppardo in arte Zuppus

REQUISITI

Equilibrio. In ogni caso, è possibile assistere al corso anche se non si vuole ballare.

CLASSE

minimo 10 – massimo 30

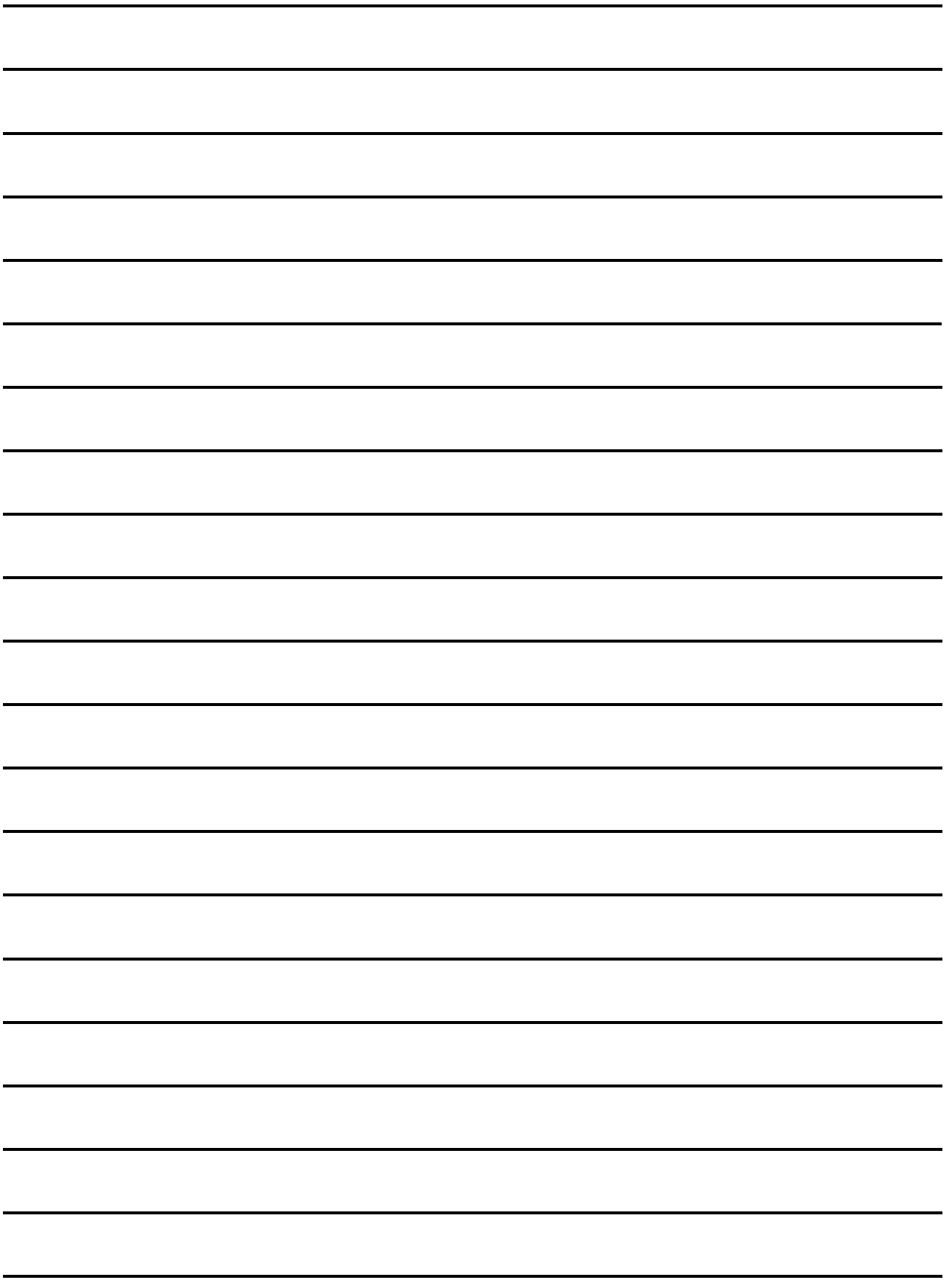
ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: gratuito con piccola merenda inclusa (fetta di torta e acqua). Bevande alcoliche o speciali a pagamento.

Termine d'iscrizione per tutte le date: 26 giugno 2023. È compito dei partecipanti avvisare in merito ai giorni di assenza il centro diurno ed eventualmente il servizio trasporti STA.

Iscrizioni tramite formulario allegato

Lined writing area consisting of 25 horizontal black lines.



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

**Centri
Diurni** 

Casa Andreina, il centro diurno di Unitas

