



Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana



Corsi e Attività

Centro Diurno Casa Andreina

Ottobre 2023 - Giugno 2024

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



**Centri
Diurni**



Dipartimento della sanità
e della socialità

Indice

Casa Andreina e il suo Centro Diurno	6
Informazioni Generali	7
Iscrizione ai corsi	7
Destinatari	7
Assenze dai corsi	8
Pranzi	8
Eventi e cene speciali	8
Cene al buio "Moscacieca"	9
Giorni di apertura	9
Giorni di chiusura	9
Il personale	10
Incontri di zona	10
Lunedì	
Gruppo di parola Retina Suisse	12
Rilassamento sonoro con campane tibetane	13
Yoga	14
Libro in poltrona	14
Lectture e cruciverba con Danila	15
Serate di ballo	16
Martedì	
Atelier di intreccio vimini	17
Riparazione di sedie con cannetta viennese	17
Palestra della mente/stimolazione cognitiva	18
Lavori a maglia	19
Pasticceria e preparazione stuzzichini	19
Aperitivi culturali	20

Mercoledì

Benessere emotivo	21
Comunicazione ipnotica	22
Teatro e recitazione	23
Movimento consapevole / ginnastica dolce	23
Serate di tango argentino	24

Giovedì

Relax e postura corretta con il metodo Franklin	25
Inglese – livello intermedio	26
Creatività musicale	26
Gioco delle bocce	27
Coro di Casa Andreina	28

Venerdì

Inglese – livello principianti	29
Sfide culturali a squadre	30
Canto con fisarmonica	30
La PNL per risvegliare e curare le ferite emozionali	31

Sabato

Impara l'arte magica	33
----------------------	----

Tutti i Servizi Unitas

35

Casa Andreina e il suo
Centro Diurno

Casa Andreina e il suo Centro Diurno

Casa Andreina è il Centro diurno della Unitas associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera Italiana, e nasce come luogo riservato a persone con deficit visivo.

A partire da luglio 2015 la **struttura è aperta a tutti** e a qualsiasi fascia d'età, con particolare attenzione alle **persone pensionate (AVS)** o beneficiarie dell'**Assicurazione Invalidità (AI)**, **autonome o con lieve bisogno di assistenza**.

Grazie al sostegno del *Dipartimento della Sanità e della Socialità*, il Centro offre quotidianamente Corsi e Attività varie, oltre che a garantire una presa a carico per le persone che ne hanno bisogno.

La *missione* principale del Centro 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 servizi 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 è 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, nel caso in cui famigliari siamo impossibilitati ad accompagnare il loro caro.

Informazioni Generali

Casa Andreina

Via Ricordone, 3 - 6900 Lugano

Telefono: 091 735 69 05

E-mail: casa.andreina@unitas.ch

www.unitas.ch/casa-andreina

Iscrizione ai corsi

L'iscrizione ai corsi va fatta per iscritto **tramite apposito formulario**. L'iscrizione a tutti i corsi a pagamento o gratuiti è obbligatoria e può essere effettuata anche a corso già iniziato, se concordata con Casa Andreina.

Valgono le date e le quote di partecipazione del presente opuscolo. Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

L'iscrizione non è tacita tra un'edizione di un corso e la successiva.

 *L'iscrizione va rinnovata se si intende proseguire, altrimenti si perde il posto. Le iscrizioni vengono considerate in ordine di entrata. La decisione ultima sull'accettazione delle iscrizioni spetta al coordinatore del Centro.*

Destinatari

I nostri corsi sono rivolti principalmente ai **nostri soci** e alle **persone pensionate (AVS)** o **beneficiarie dell'Assicurazione Invalidità (AI)**; sono tuttavia **ammessi anche altri partecipanti**, previo accordo con Casa Andreina.

Assenze dai corsi

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 ad una tariffa modica. **Sono incluse: bevande** (acqua naturale, acqua gasata e caffè non corretto) e **tre portate** (entrata, piatto principale e dessert). **Il servizio ristorazione è aperto a tutti.**

La prenotazione al pranzo dev'essere effettuata entro le 10:00.

Anche qualche sabato al mese è servito il pranzo, in base ad un calendario specifico e a termini di iscrizione definiti.

I menu sono consultabili presso Casa Andreina o sul nostro sito web. Inviamo i menu anche digitalmente per e-mail. Possono essere acquistati buoni pasto. I frequentatori abituali possono richiedere la fatturazione dei pasti.

Eventi e cene speciali

Il centro diurno organizza eventi e cene speciali in aggiunta ai Corsi presentati in questo libro. Tutti i sabato di apertura del centro diurno viene generalmente 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 (via e-mail o per posta) a tutti gli interessati.

Cene al buio “Moscacieca”

Le cene al buio presso la Sala Moscacieca sono proposte di regola tutte le settimane e su prenotazione. Limitata a una trentina di partecipanti, la cena è servita nella sala multiuso di Casa Andreina da camerieri con disabilità visiva.

La sala è predisposta per un oscuramento totale e con possibilità di essere separata in salette più piccole. **Le cene al buio sono aperte a tutti**, su prenotazione.

Maggiori informazioni sulle Cene al buio:

www.moscacieca.ch / tel. 091 735 69 29 (la mattina).

Giorni di apertura

Orari di apertura del centro diurno:

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 17:00

Orari di apertura del bar:

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 11:30 e dalle 14:00 alle 17:00

Sabato e Domenica, volontari permettendo, dalle 14:00 alle 17:00

Giorni di chiusura per festività

Mercoledì 1° novembre 2023: Ognissanti

Venerdì 8 dicembre 2023: Immacolata Concezione

Dal 25 dicembre 2023 al 1° gennaio 2024: chiusura natalizia

Lunedì 1° aprile 2024: Lunedì di Pasqua

Mercoledì 1° maggio 2024: Festa del Lavoro

Martedì 9 maggio 2024: Ascensione

Lunedì 20 maggio 2024: Lunedì di Pentecoste

Giovedì 30 maggio 2024: Corpus Domini

Sabato 29 giugno 2024: San Pietro e Paolo

 **Nota bene:** *durante i giorni di festività, il Bar di Casa Andreina rimane generalmente aperto dalle 14:00 alle 17:00*

Il personale

Alexander Künzle: Cuoco del Centro Diurno e del Ristorante Moscacieca

Ensara Haziri: Collaboratrice - operatrice socioassistenziale

Lucia Leoni: Collaboratrice - operatrice sociale

Marco Rutz: Coordinatore - caposervizio

Martino Bertoli: Apprendista operatore socioassistenziale

Il personale viene affiancato da volontari, persone in formazione, persone che svolgono servizio civile.

Incontri di zona

Gli incontri di zona sono ritrovi mensili su iscrizione per i soci della Unitas. Nel luganese si svolgono a Casa Andreina, se non diversamente indicato. Il contributo per il pranzo è di 20 franchi.

Iscrizioni alla capogruppo Luciana Di Giuseppe.

Giovedì 5 ottobre 2023

Giovedì 9 novembre 2023

Giovedì 7 dicembre 2023

Giovedì 11 gennaio 2024

Giovedì 1° febbraio 2024

Giovedì 7 marzo 2024

Giovedì 11 aprile 2024

Giovedì 6 giugno 2024 (al grotto)

Casa Andreina supporta la realizzazione di questi eventi associativi.
Durante questi incontri non si svolgono le normali attività del centro.

Centro Diurno Casa Andreina

Corsi e Attività

Corsi & Attività

Lunedì

Gruppo di parola Retina Suisse

Responsabile e moderatrice	Luogo	Orario	Quota
Tamara Zoller	Atelier	11:00 – 12:00	Gratis

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

(Si prega di telefonare con una settimana di anticipo)

2023: 2 ottobre, 6 novembre, 4 dicembre;

2024: 8 gennaio, 5 febbraio, 4 marzo, 8 aprile, 6 maggio, 17 giugno.

Rilassamento sonoro con campane tibetane

Docente	Luogo	Orario	Quota
Lina Boltas	Sala 1 e 2	10:45 – 11:45	90 fr. per il I e II ciclo 50 fr. per il III ciclo

Rilassamenti guidati 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**. Chi preferisce, può svolgere la sessione seduto sulla sedia. Si consiglia una copertina contro il freddo, non fornita dal centro. **Numero massimo di partecipanti: 14**

 **Nota bene:** *Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.*

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023:	2 ottobre, 9 ottobre, 16 ottobre, 23 ottobre, 6 novembre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre, 18 dicembre.
-------	--

II Ciclo - Iscrizioni entro il 15 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024:	8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 19 febbraio, 26 febbraio, 4 marzo, 11 marzo, 18 marzo, 25 marzo.
-------	---

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 febbraio *(indicazioni a pag. 7)*

2024:	8 aprile, 15 aprile, 22 aprile, 29 aprile, 6 maggio, 13 maggio, 27 maggio.
-------	--

Libro in poltrona

Coordinatrice	Luogo	Orario	Quota
Cinzia Marisa	Atelier	10:00 – 12:00	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.

 ***Iscrizioni alla coordinatrice almeno il lunedì precedente. Si prega di informare se ci si prenota anche per il pranzo e se si richiede il trasporto.***

2023: 18 settembre, 16 ottobre, 20 novembre, 18 dicembre.

2024: 15 gennaio, 19 febbraio, 18 marzo, 15 aprile, 13 maggio, 10 giugno.

lunedì

Yoga

Docente	Luogo	Orario	Quota
Ingrid Pfaue Lepori	Sala 1 e 2	Gruppo 1: 14:00 – 15:00 Gruppo 2: 15:15 – 16:15	70 fr. per ciclo

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

 ***Nota bene: Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.***

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023: 2 ottobre, 9 ottobre, 16 ottobre, 23 ottobre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 15 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 26 febbraio, 4 marzo, 11 marzo, 18 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 febbraio *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 25 marzo, 15 aprile, 22 aprile, 29 aprile, 6 maggio, 13 maggio, 27 maggio, 3 giugno, 10 giugno.

Lettere e cruciverba con Danila

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

La 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 saranno momenti di conversazione su argomenti di attualità.

2023:	Tutti i lunedì, ad eccezione dei giorni di chiusura del Centro (25 dicembre) o di assenza della volontaria.
2024:	Tutti i lunedì, ad eccezione dei giorni di chiusura del Centro (1° gennaio, 20 maggio) o di assenza della volontaria.

Serate di ballo

Docente	Luogo	Orario	Quota
Thérèse Cadisch	Scale 2, 3 e 4	18:30 – 21:00	10 fr. a serata

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.

È possibile iscriversi a tutte le serate.

Per partecipare, è necessario iscriversi almeno una settimana prima.

 **Nota bene:** Nella quota di partecipazione è incluso uno spuntino e una bibita in bottiglia.

2023:	2 ottobre, 6 novembre, 4 dicembre.
2024:	8 gennaio, 5 febbraio, 4 marzo, 8 aprile, 6 maggio, 3 giugno.

Corsi & Attività

Martedì

Atelier di intreccio vimini

Coordinatore	Luogo	Orario	Quota
Marco Cinesi	Atelier	09:30 – 11:30 13:30 – 15:30	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.**

2023:	Tutti i martedì a partire dal 3 ottobre 2023, ad eccezione delle seguenti date: 31 ottobre e 26 dicembre.
2024:	Tutti i martedì dal 9 gennaio fino al 25 giugno, ad eccezione delle seguenti date: 13 febbraio, 19 marzo, 2 aprile.

Riparazione di sedie con cannetta viennese

Docente	Luogo	Orario	Quota
Mario Addonizio	Atelier	10:00 – 11:30 13:30 – 15:30	Gratis

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

2023:	Tutti i martedì a partire dal 3 ottobre 2023, ad eccezione delle seguenti date: 31 ottobre e 26 dicembre.
2024:	Tutti i martedì dal 9 gennaio fino al 25 giugno, ad eccezione delle seguenti date: 13 febbraio, 19 marzo, 2 aprile.

Palestra della mente/stimolazione cognitiva

Docenti	Luogo	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 saranno suddivisi in due gruppi per un lavoro più efficace.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023:	17 ottobre, 24 ottobre, 7 novembre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre, 5 dicembre, 12 dicembre.
-------	---

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024:	16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 6 febbraio, 20 febbraio, 27 febbraio, 5 marzo, 12 marzo.
-------	--

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024:	9 aprile, 16 aprile, 23 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 14 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 30 maggio, 4 giugno, 11 giugno.
-------	---

Lavori a maglia

Coordinatrici	Luogo	Orario	Quota
Dora Dall'Ara Elke Tondera Fumagalli	Sala 1 e 2	09:30 – 12:00 13:30 – 15:30	Gratis

Incontri settimanali di lavori a maglia.

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

2023 -2024:

Tutti i martedì a partire dal 19 settembre fino al 18 giugno 2024, *ad eccezione delle seguenti date*: 31 ottobre 2023, 26 dicembre 2023, 2 gennaio 2024, 13 febbraio 2024, 19 marzo 2024, 2 aprile 2024.

Pasticceria e preparazione stuzzichini

Docente	Luogo	Orario	Quota
Alexander Künzle	Sala 4 e cucina	14:00 – 16:00	Gratis

A chi desidera **imparare trucchi del mestiere dal nostro chef di cucina**, proponiamo un corso a cadenza mensile che affronta varie tecniche alla portata di tutti i partecipanti.

Iscrizioni a tutto il corso vanno effettuate entro venerdì 22 settembre. In caso di posti disponibili, ci si può iscrivere a corso iniziato, avvisando Casa Andreina.

2023:	10 ottobre, 14 novembre, 12 dicembre.
2024:	16 gennaio, 20 febbraio, 12 marzo, 9 aprile, 14 maggio, 11 giugno.

martedì

Aperitivi culturali

	Luogo	Orario	Quota
Ospiti di vario genere	Casa Andreina	Serale	Gratis

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

Info, date e iscrizioni:

Tel: 091 735 69 04

E-mail: centro.produzione@unitas.ch

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

Corsi & Attività

Mercoledì

Benessere emotivo

Docente	Luogo	Orario	Quota
Lucia Leoni	Sala 1 e 2	10:30 – 11:30	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. È consigliata la frequenza costante.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 10 gennaio *(indicazioni a pag. 7)*

2024:

17 gennaio, 24 gennaio, 31 gennaio, 7 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 6 marzo, 13 marzo, 20 marzo, 27 marzo.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024:

10 aprile, 17 aprile, 24 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 29 maggio, 5 giugno, 12 giugno.

Comunicazione ipnotica

Docente	Luogo	Orario	Quota
Chiara Pacciorini-Job Künzle	Atelier	10:00-11:30	80 fr. per ciclo

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

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.

 **Nota bene:** Fino a 3 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre (indicazioni a pag. 7)

2023: 4 ottobre, 11 ottobre, 18 ottobre, 25 ottobre, 8 novembre, 15 novembre, 22 novembre, 29 novembre, 6 dicembre, 13 dicembre, 20 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre (indicazioni a pag. 7)

2024: 10 gennaio, 17 gennaio, 24 gennaio, 31 gennaio, 7 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 6 marzo, 13 marzo, 20 marzo, 27 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 febbraio (indicazioni a pag. 7)

2024: 10 aprile, 17 aprile, 24 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 29 maggio, 5 giugno, 12 giugno, 19 giugno.

Teatro e recitazione

Docente	Luogo	Orario	Quota
Theo Boletis	Sala 1 e 2	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.

2023 -2024:

Tutti i mercoledì a partire dal 4 ottobre fino al 19 giugno 2024, *ad eccezione delle seguenti date*: 1° novembre 2023, 27 dicembre 2023, 3 gennaio 2024, 14 febbraio 2024, 3 aprile 2024, 1° maggio 2024.

mercoledì

Movimento consapevole / ginnastica dolce

Docente	Luogo	Orario	Quota
Liliana Pietrogiovanna	Sala 3 o all'esterno	14:00 – 15:30	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**.

Il Corso è adatto a tutte le età.

2023 -2024:

Tutti i mercoledì a partire dal 4 ottobre fino al 19 giugno 2024, *ad eccezione delle seguenti date*: 1° novembre 2023, 27 dicembre 2023, 3 gennaio 2024, 14 febbraio 2024, 3 aprile 2024, 1° maggio 2024.

Serate di tango argentino

Docente	Luogo	Orario	Quota
Zuppus (G. Zuppardo)	Sala 2, 3 e 4	18:30 - 21:00	10 fr. a serata

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.

Nella quota di partecipazione è incluso uno spuntino e una bibita in bottiglia. Iscrizioni con una settimana di anticipo.

Per partecipare, è necessario iscriversi almeno una settimana prima. È possibile iscriversi a tutte le serate.

2023: 11 ottobre, 22 novembre, 20 dicembre.

2024: 24 gennaio, 21 febbraio, 20 marzo, 24 aprile, 22 maggio, 19 giugno.

Corsi & Attività

Giovedì

Relax e postura corretta con il metodo Franklin

Docente	Luogo	Orario	Quota
Thérèse Cadisch	Sala 1, 2 e 3	9:30 – 10:30	60 fr. per ciclo

Trovare l'armonia e l'equilibrio nel portamento attraverso 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.

 **Nota bene:** Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023: 12 ottobre, 19 ottobre, 26 ottobre, 16 novembre,
23 novembre, 30 novembre, 14 dicembre, 21 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 18 gennaio, 25 gennaio, 8 febbraio, 22 febbraio,
29 febbraio, 14 marzo, 21 marzo, 28 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 11 aprile, 18 aprile, 25 aprile, 2 maggio, 16 maggio,
23 maggio, 13 giugno, 20 giugno.

Inglese – livello intermedio

Docente	Luogo	Orario	Quota
Flavia Mattei	Atelier	Gruppo 1: 09:30-10:40 Gruppo 2: 10:45-11:55	60 fr. per ciclo

Questo corso è rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese. In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche per telefono.

 **Nota bene:** Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre (indicazioni a pag. 7)

2023: 12 ottobre, 19 ottobre, 26 ottobre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre, 14 dicembre, 21 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre (indicazioni a pag. 7)

2024: 18 gennaio, 25 gennaio, 8 febbraio, 22 febbraio, 29 febbraio, 14 marzo, 21 marzo, 28 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo (indicazioni a pag. 7)

2024: 18 aprile, 25 aprile, 2 maggio, 16 maggio, 23 maggio, 13 giugno, 20 giugno, 27 giugno.

Creatività musicale

Docente	Luogo	Orario	Quota
Tommaso Mainardi	Sala 1 e 2	11:15-12:00	60 fr. per ciclo

Sedute di musicoterapia di gruppo.

Si eseguono **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.

 **Nota bene:** *Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte del docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.*

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023: 12 ottobre, 19 ottobre, 26 ottobre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre, 14 dicembre, 21 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 18 gennaio, 25 gennaio, 8 febbraio, 22 febbraio, 29 febbraio, 7 marzo, 14 marzo, 21 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 7 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 28 marzo, 11 aprile, 18 aprile, 25 aprile, 2 maggio, 16 maggio, 23 maggio, 13 giugno.

giovedì

Gioco delle bocce

Coordinatrice	Luogo	Orario	Quota
Giancarla Bonardi	Bocciodromo al Maglio	14:00 – 16:00	10 fr. ad incontro

Le gare si svolgono al **Bocciodromo al Maglio** che si trova al Piano La Stampa a Canobbio.

La quota, da consegnare alla coordinatrice di volta in volta, include una bibita.

Iscrizioni alla **Coordinatrice Giancarla Bonardi** - Tel. 076 508 06 22.

2023: 12 e 19 ottobre 2023, 16 e 23 novembre 2023, 14 e 21 dicembre 2023.

2024: 18 e 25 gennaio 2024, 22 e 29 febbraio 2024, 14 e 21 marzo 2024, 18 e 25 aprile 2024, 16 e 23 maggio 2024, 13 e 20 giugno 2024.

Coro di Casa Andreina

Docente	Luogo	Orario	Quota
Marco Belcastro	Sala 1 e 2	13:30 – 15:00	60 fr. per ciclo

Casa Andreina ha il suo coro! Ed è aperto a nuove voci.

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.

 **Nota bene:** Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte del docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre (indicazioni a pag. 7)

2023: 12 ottobre, 19 ottobre, 26 ottobre, 16 novembre, 23 novembre, 30 novembre, 14 dicembre, 21 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre (indicazioni a pag. 7)

2024: 18 gennaio, 25 gennaio, 8 febbraio, 22 febbraio, 29 febbraio, 14 marzo, 21 marzo, 28 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 4 aprile (indicazioni a pag. 7)

2024: 18 aprile, 25 aprile, 2 maggio, 16 maggio, 23 maggio, 13 giugno, 20 giugno, 27 giugno.

Corsi & Attività

Venerdì

Inglese – livello principianti

Docente	Luogo	Orario	Quota
Flavia Mattei	Atelier	10:45 – 11:55	80 fr. per ciclo

Il corso è rivolto a chi non sa ancora conversare in inglese.

In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche per telefono.

 **Nota bene:** Fino a 2 lezioni non realizzate per causa di forza maggiore da parte della docente in ogni ciclo, non comportano la riduzione della quota di partecipazione.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023: 6 ottobre, 13 ottobre, 20 ottobre, 27 ottobre,
10 novembre, 17 novembre, 24 novembre,
1° dicembre, 15 dicembre, 22 dicembre.

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 12 gennaio, 19 gennaio, 26 gennaio, 2 febbraio, 9 febbraio,
23 febbraio, 1° marzo, 8 marzo, 15 marzo, 22 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024: 12 aprile, 19 aprile, 26 aprile, 3 maggio, 10 maggio, 17 maggio,
24 maggio, 31 maggio, 7 giugno, 14 giugno.

Sfide culturali a squadre

Docenti	Luogo	Orario	Quota
Operatori del centro diurno	Sala 1 e 2	10:30 – 11:30	Gratis

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

2023 -2024: Tutti i venerdì dal 6 ottobre 2023 al 21 giugno 2024, ad eccezione delle seguenti date: 8 dicembre 2023, 29 dicembre 2023, 5 gennaio 2024.

Canto con fisarmonica

Fisarmonicista	Luogo	Orario	Quota
Enrico Frigerio	Sala 1 o terrazza	14:00 – 15:45	Gratis

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

2023 -2024: Tutti i venerdì dal 6 ottobre 2023 al 21 giugno 2024, ad eccezione delle seguenti date: 8 dicembre 2023, 22 dicembre 2023, 29 dicembre 2023, 5 gennaio 2024

La PNL per risvegliare e curare le ferite emozionali

Docente	Luogo	Orario	Quota
Alexis Otth	Atelier	14:00 – 15:30	80 fr. per ciclo

Avete mai sentito parlare di **ferite emozionali**?

Si tratta di quei segni invisibili che portiamo dentro di noi, spesso radicati nell'infanzia o in esperienze passate, e **che possono influenzare** in modo significativo **la nostra vita** quotidiana, le nostre **relazioni** e la nostra **felicità**.

Il corso vi offrirà gli strumenti necessari per iniziare questo viaggio di guarigione interiore.

Cosa Imparerete?

Riconoscere e identificare le vostre ferite emozionali.

Tecniche di Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) per affrontare e trasformare queste ferite.

Strategie per migliorare la comunicazione con voi stessi e con gli altri.

Metodi per accedere a risorse interne per rafforzare la fiducia in voi stessi.

Perché partecipare?

Ottenere una maggiore comprensione di voi stessi.

Imparare a gestire le emozioni in modo più efficace.

Potenziare le vostre abilità relazionali.

I Ciclo - Iscrizioni entro il 22 settembre *(indicazioni a pag. 7)*

2023:

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

II Ciclo - Iscrizioni entro il 22 dicembre *(indicazioni a pag. 7)*

2024:

12 gennaio, 19 gennaio, 26 gennaio, 2 febbraio, 9 febbraio, 23 febbraio, 1° marzo, 8 marzo, 15 marzo, 22 marzo.

III Ciclo - Iscrizioni entro il 22 marzo *(indicazioni a pag. 7)*

2024:

12 aprile, 19 aprile, 26 aprile, 3 maggio, 10 maggio, 17 maggio, 24 maggio, 31 maggio, 7 giugno, 14 giugno.

Corsi & Attività

Sabato

Impara l'arte magica

Docenti	Luogo	Orario	Quota
Carmela Paola Tiziano Lippmann	Casa Andreina	14:00 – 16:00	100 fr. per l'intero corso

Vuoi impressionare i tuoi amici con degli **effetti magici e giochi di prestigio**?

Corso di illusionismo per principianti, tenuti in cinque sabati pomeriggio dalle 14:00 alle 16:00 da 2 illusionisti del **Club Magico dell'Insubria**.

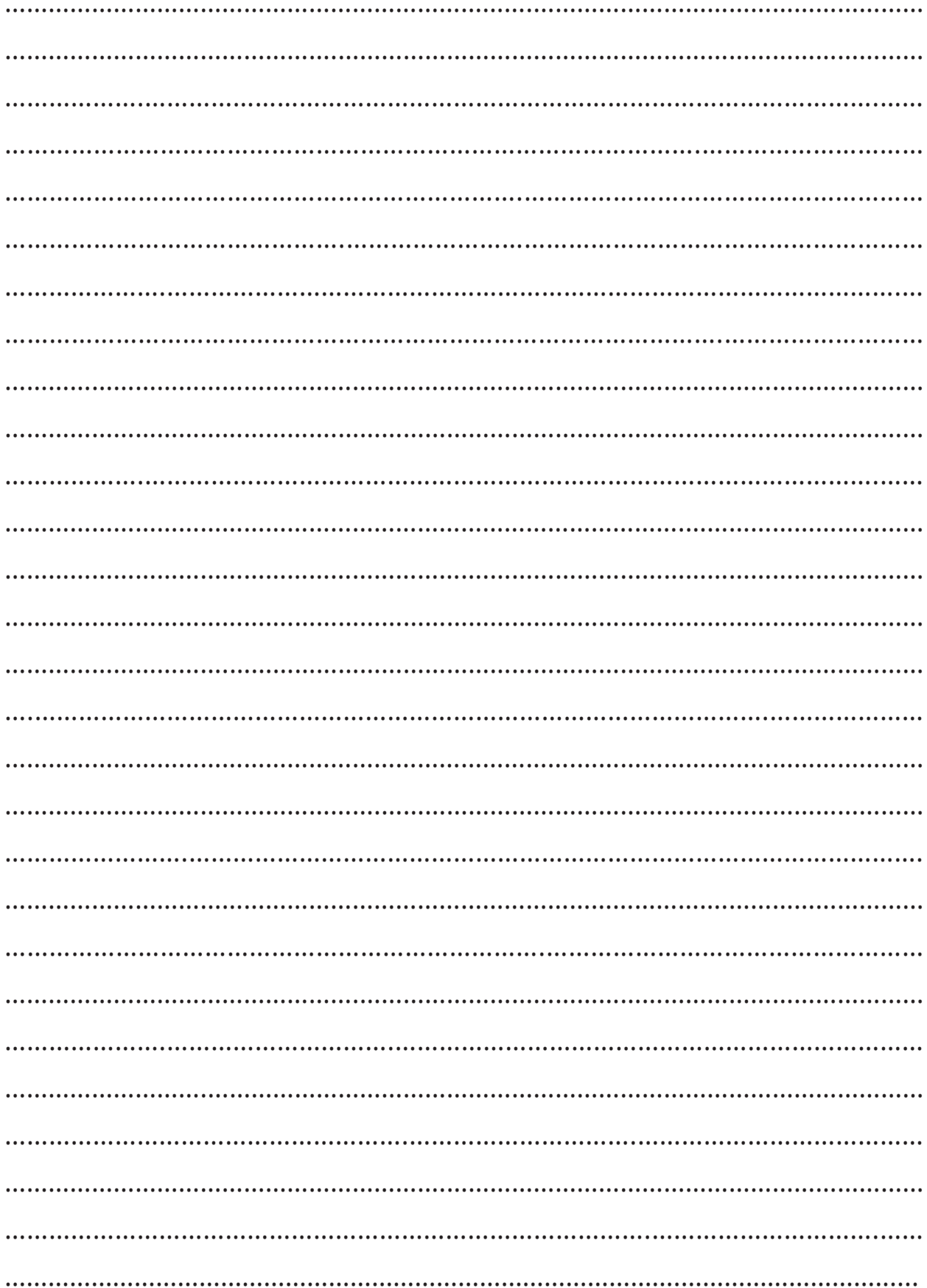
Iscrizione all'intero corso entro venerdì 27 ottobre.

La quota comprende il materiale magico-didattico consegnato ad ogni partecipante.

Massimo 10 partecipanti.

2023 -2024:

25 novembre 2023, 9 dicembre 2023, 16 dicembre 2023, 13 gennaio 2024, 20 gennaio 2024.



TUTTI I SERVIZI E I RECAPITI

Via S. Gottardo 49 CH-6598 Tenero

Telefono: 091 735 69 00

E-mail: info@unitas.ch

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 degli anziani e delle cure a domicilio**



Dipartimento della sanità
e della socialità



**Centri
Diurni**

Maggiori informazioni sul sito web

www.centridiurni.ch

