

## Casa Andreina | Corsi 2025 - 2026

Casa Andreina è uno spazio di socializzazione gestito da Unitas e sostenuto dal Cantone Ticino. Fa parte della rete cantonale dei centri diurni socioassistenziali ed è aperta a tutti: soci, persone in AVS e in AI, così come ad altri interessati. Casa Andreina è il luogo adatto in cui condividere tempo, relazioni e benessere.

### L'essenziale in breve

- ✓ **Iscrizione ai corsi obbligatoria:** tramite formulario o sito web.
- ✓ **Corsi aperti:** a soci, pensionati AVS/beneficiari AI, altri su accordo.
- ✓ **Assenze:** non riducono la quota (salvo con certificato di malattia/infortunio).
- ✓ **Trasparenza:** in caso di annullamenti, gli iscritti vengono informati.
- ✓ **Cicli:** alcuni corsi si svolgono a cicli. Tra uno e il successivo, è possibile iscriversi o ritirarsi. È necessario informare solo in caso di rinuncia. Se si prosegue, l'iscrizione è tacita.

### Altre proposte di Casa Andreina

- Cene al buio [www.moscacieca.ch](http://www.moscacieca.ch)
- Un ricco calendario di eventi speciali

### Chiusure

- **Dal 24 dicembre al 6 gennaio.**
- Durante i giorni festivi, se non sono pianificati eventi speciali, il centro è chiuso. Il bar è di principio sempre aperto al pomeriggio.

### Termine di iscrizione per i corsi: venerdì 19 settembre 2025.

Iscrizione possibile tramite formulario cartaceo, disponibile a Casa Andreina, o tramite il formulario online pubblicato sul sito web.

#### Contatti

Casa Andreina  
via Ricordone 3  
6900 Lugano  
Tel. 091 735 69 05  
[casa.andreina@unitas.ch](mailto:casa.andreina@unitas.ch)

#### Sito web e iscrizioni

[www.unitas.ch/casa-andreina/](http://www.unitas.ch/casa-andreina/)



### **Atelier di cucina: piccole ricette, grande gusto | mensile**

Un laboratorio conviviale per cucinare semplici ricette, come stuzzichini, aperitivi e dolci, da offrire agli amici del centro. Un'attività per stimolare la creatività e il piacere della condivisione, favorendo la motricità fine, rafforzando la fiducia in sé stessi e il senso di autoefficacia.

- **Attività gratuita** tenuta dai collaboratori | Partecipanti: 3 - 6.
  - **Orario:** 10:00 - 11:15. **Date:** 13 ottobre, 3 novembre, 26 gennaio, 9 febbraio, 9 marzo, 13 aprile, 11 maggio, 8 giugno.
- 

### **Gruppo di parola Retina Suisse | mensile**

Una disabilità visiva ha un forte impatto sulla vita, spesso non comprensibile dalla famiglia e dall'ambiente circostante. Chi desidera scambiare le proprie esperienze con chi è in situazione analoga può aderire al gruppo - caratterizzato da fiducia, rispetto, aiuto reciproco - organizzato da Retina Suisse in collaborazione con il Servizio tiflogico Unitas per chi ha retinite pigmentosa, degenerazione maculare, sindrome di Usher, altre malattie del fondo dell'occhio.

- **Attività gratuita** moderata da Tamara Zoller.
  - **Orario:** 11:00 - 12:00. **Date:** 6 ottobre, 10 novembre, 1. dicembre, 12 gennaio, 2 febbraio, 2 marzo, 30 marzo, 4 maggio, 15 giugno.
- 

### **Libro in poltrona: discussione in gruppo di un romanzo | mensile**

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

- **Attività gratuita** moderata da Cinzia Marisa.
  - Iscrizioni almeno il lunedì precedente.
  - **Orario:** 10:00 - 12:00. **Date:** 20 ottobre, 17 novembre, 15 dicembre, 19 gennaio, 23 febbraio, 16 marzo, 20 aprile, 18 maggio, 22 giugno.
- 

### **Letture e cruciverba | settimanale**

- Gli incontri si svolgono in un clima conviviale e stimolante. La conduttrice propone letture di racconti, poesie e articoli, che diventano spunto per riflessioni condivise. Attraverso attività come i cruciverba, si favorisce

l'allenamento della memoria e si aprono momenti di conversazione su temi di attualità e interesse comune.

- **Attività gratuita** tenuta da Danila Longoni.
  - **Orario:** 14:00 - 15:30. **Date:** tutti i lunedì tranne i giorni festivi.
- 

## Yoga | settimanale

Una disciplina che favorisce benessere psicofisico, consapevolezza e calma interiore grazie a esercizi fisici, pratiche respiratorie e momenti meditativi.

- Docente: Ingrid Pfaue Lepori | Partecipanti: 6 - 12.
- **Orario:** 15:00 - 16:00.
- **Date e quote d'iscrizione:** 90 fr. a ciclo

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

**Ciclo 2:** 12 gennaio, 19 gennaio, 26 gennaio, 2 febbraio, 23 febbraio, 2 marzo, 9 marzo, 16 marzo, 23 marzo, 30 marzo.

**Ciclo 3:** 20 aprile, 27 aprile, 4 maggio, 11 maggio, 18 maggio, 1. giugno, 8 giugno.

---

## Serata di ballo | mensile

Lasciati prendere dalla gioia di vivere ballando liscio, Walzer, Salsa, Merengue e Bachata! Impara a riconoscere i passi base e a muoverti al ritmo della musica!

- Docenti: Thérèse e Arno Cadisch | Numero minimo partecipanti: 12.
- **Quota d'iscrizione:** 15 fr. (piatto assortito e acqua inclusi).
- Iscrizione: una settimana prima. Iscrizione a tutte le serate possibile.
- **Orario:** 18:30 - 21:00. **Date:** 6 ottobre, 17 novembre, 15 dicembre, 19 gennaio, 23 febbraio, 16 marzo, 13 aprile, 11 maggio, 15 giugno.

### **Attività manuali in atelier | settimanale**

Utilizzando varie tecniche di intreccio, si costruiscono cesti e altri oggetti da rivendere con il fine, tra gli altri, di sensibilizzare sui temi della cecità e dell'ipovisione.

- **Attività gratuita.**
  - **Orari:** 09:30 – 11:30 e 13:30 – 15:30. **Date:** tutti i martedì.
- 

### **Riparazione di sedie con paglia di Vienna | settimanale**

Un mestiere artigianale da riscoprire. Un'opportunità per apprendere la tecnica tradizionale dell'intreccio con paglia viennese, utilizzata nella riparazione di sedie.

Questo corso nasce per chi ha voglia di imparare per passione. Le competenze sviluppate non sono pensate per un uso lavorativo o commerciale, ma potranno essere messe a frutto nelle attività interne di Unitas.

- **Docente:** Mario Addonizio | **Partecipanti:** da 1 a 3.
  - **Attività gratuita** rivolta unicamente a persone in AVS / AI.
  - Iscrizione su ammissione / colloquio.
  - **Orari:** 09:30 – 11:30 e 13:30 – 15:30. **Date:** tutti i martedì.
- 

### **Lavori a maglia | settimanale**

Incontri settimanali aperti a chiunque desidera stare in compagnia, coltivando manualità e creatività con un'attività che favorisce motricità fine e concentrazione. Il clima è informale e accogliente: nascono amicizie, si intrecciano fili e storie, si condividono esperienze, racconti e risate.

- **Attività gratuita.** Volontarie: Dora Dall'Ara, Elke Tondera Fumagalli
  - **Orari:** 09:30 – 11:30 e 13:30 – 15:30. **Date:** tutti i martedì.
- 

### **Passeggiata nel Luganese e dintorni | settimanale**

Uscite leggere nei dintorni adatte a tutti, per riscoprire il piacere di camminare, chiacchierare e osservare ciò che ci circonda. Un'occasione per muoversi all'aria aperta in buona compagnia e rallentare i pensieri. In caso di brutto tempo, una proposta alternativa in sede, una merenda o una cantata in compagnia.

- **Attività gratuita.** Sono a pagamento solo eventuali consumazioni personali o il picnic / la merenda prenotabile alla cucina di Casa Andreina.
- Iscrizione almeno una settimana prima.

- **Orari:** 14:00 – 16:00. Tutti i martedì, tranne quando c'è la tombola.

### **Tombola con merenda | mensile**

Un classico che non stanca. Un momento semplice e allegro, aperto a tutti, per stare in compagnia. Tra un numero e l'altro, risate, chiacchiere e piccoli premi simbolici per tenere vivo lo spirito di gioco. Vieni a sfidare la fortuna!

- **Quota di partecipazione:** 5 fr. (due giri di tombola e merenda).
- Iscrizione almeno una settimana prima.
- **Orari:** 14:00 – 15:30. **Date:** 21 ottobre, 18 novembre, 23 dicembre (preceduta dal pranzo di Natale), 20 gennaio, 24 febbraio, 17 marzo, 21 aprile, 19 maggio, 16 giugno.

**MERCOLEDÌ**

**Termine d'iscrizione: 19 settembre 2025**

### **Viaggio nella comunicazione conscia e inconscia | settimanale**

È un corso attivo, ricco di scambi su argomenti che vengono presentati sia dalla relatrice che dai partecipanti, spaziando da temi seri e impegnati a momenti più leggeri e informali.

Ogni partecipante può sentirsi libero di esprimere le proprie opinioni, i propri sogni o timori. L'incontro nasce come corso di comunicazione a 360°, conscia e inconscia e questo ci conduce all'ascolto di canzoni nostalgiche o alla lettura di poesie, oppure all'interpretazione di elementi simbolici che sono stati studiati da grandi nomi della psicologia. Si canta, si balla, si parla di percezione attraverso momenti di ascolto di suoni, odori, esperienze tattili.

Un momento duttile e spontaneo che spesso si sviluppa nel momento stesso in cui l'incontro inizia, con un'attiva partecipazione da parte degli utenti e che si conclude con una meditazione per rendere piacevolmente tranquillo il resto della giornata.

- Docente: Chiara Pacciorini-Job
- **Orario:** 10:00 - 11:30. **Date e quote d'iscrizione:** 140 fr. a ciclo

**Ciclo 1:** 8 ottobre, 15 ottobre, 22 ottobre, 29 ottobre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 dicembre, 10 dicembre, 17 dicembre.

**Ciclo 2:** 7 gennaio, 14 gennaio, 21 gennaio, 28 gennaio, 4 febbraio, 11 febbraio, 25 febbraio, 4 marzo, 11 marzo, 18 marzo, 25 marzo.

**Ciclo 3:** 1. Aprile, 15 aprile, 22 aprile, 29 aprile, 6 maggio, 13 maggio, 20 maggio, 27 maggio, 3 giugno, 10 giugno, 17 giugno.

### **Pilates | settimanale**

Ginnastica posturale mirata a rinforzare la muscolatura, con movimenti dolci.

- Docente: Carla Delle Coste.
- **Orario:** 10:30 - 11:30.
- **Date e quote d'iscrizione:** 80 fr. a ciclo

**Ciclo 1:** 15 ottobre, 22 ottobre, 29 ottobre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 dicembre, 10 dicembre, 17 dicembre.

**Ciclo 2:** 14 gennaio, 19 gennaio, 21 gennaio, 28 gennaio, 4 febbraio, 11 febbraio, 25 febbraio,

**Ciclo 3:** 4 marzo, 11 marzo, 18 marzo, 25 marzo, 1. aprile, 15 aprile, 22 aprile, 29 aprile.

---

### **Teatro - Gruppo Blackout | settimanale**

Divertirsi, creare spirito di gruppo, favorire aiuto reciproco e collaborazione, per raggiungere un obiettivo: la realizzazione di una pièce teatrale. L'attività intende facilitare la comunicazione, aumentare l'autostima, migliorare l'orientamento sulla scena.

- **Attività gratuita** con il regista Theo Boletis.
- **Orari:** 13:30 - 15:30. **Date:** i mercoledì a partire dall'8 ottobre.

---

### **Ginnastica dolce "Movimento consapevole" | settimanale**

Incontri mirati al movimento, con attenzione a mobilità e 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.

- Docente: Liliana Pietrogiovanna.
  - **Attività gratuita** | 25 fr. la maglietta.
  - **Orario:** 14:00 - 15:00. **Date:** i mercoledì dall'8 ottobre.
-

Nei giorni degli incontri di zona del Luganese, i corsi a Casa Andreina si svolgono regolarmente. I soci già presenti al centro o iscritti ai corsi della mattina possono prenotare una **navetta gratuita** per recarsi agli incontri che non si tengono a Casa Andreina. Il servizio comprende anche il rientro al centro in caso di corsi pomeridiani ed è prenotabile con qualche giorno di anticipo presso Casa Andreina.

---

### **Coro | settimanale**

Il coro di Casa Andreina, aperto a nuove voci, intende creare un repertorio con un percorso formativo finalizzato a potenziare l'ascolto, sviluppare l'intonazione e stimolare l'uso consapevole della propria voce studiando canti selezionati.

- Docente: Marco Belcastro
- **Orario:** 10:00 - 11:30. **Date e quote d'iscrizione:** 140 fr. a ciclo

**Ciclo 1:** 9 ottobre, 16 ottobre, 23 ottobre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre, 18 dicembre.

**Ciclo 2:** 8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 12 febbraio, 26 febbraio, 5 marzo, 12 marzo, 26 marzo.

**Ciclo 3:** 2 aprile, 16 aprile, 23 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 11 giugno, 18 giugno.

---

### **Inglese – livello intermedio | settimanale**

Corso rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese. L'obiettivo è conversare per allenarsi a parlarlo in modo pratico. In caso di dubbi, la docente (CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin, Formatrice per adulti FSEA1) è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

- Docente: Flavia Mattei.
- **Orari gruppo 1:** 09:30-10:40 (minimo 5 partecipanti, massimo 10).
- **Orari gruppo 2:** 10:45–11:55 (minimo 5 partecipanti, massimo 10).
- **Date e quote d'iscrizione:** 90 fr. a ciclo

**Ciclo 1:** 9 ottobre, 23 ottobre, 30 ottobre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre, 18 dicembre.

**Ciclo 2:** 8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 12 febbraio, 26 febbraio, 5 marzo, 12 marzo, 26 marzo.

**Ciclo 3:** 2 aprile, 16 aprile, 23 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 11 giugno, 18 giugno.

---

### **Spagnolo | settimanale**

Vuoi imparare lo spagnolo? Questo corso ti offre un primo passo sicuro: scoprirai le basi della grammatica e arricchirai il tuo vocabolario per iniziare a comunicare.

- Docente: Giovanna Mottis.
- **Orario:** 14:00 - 15:30.
- **Date e quota d'iscrizione:**

**Ciclo 1:** 140 fr. | 9 ottobre, 16 ottobre, 23 ottobre, 30 ottobre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre, 18 dicembre.

**Ciclo 2:** 140 fr. | 8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 12 febbraio, 26 febbraio, 5 marzo, 12 marzo, 26 marzo.

**Ciclo 3:** 140 fr. | 2 aprile, 16 aprile, 23 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 11 giugno, 18 giugno.

---

### **Jin Shin Jyutsu | vedi date**

Un'antica arte di armonizzazione giapponese che utilizza il semplice contatto con le mani su specifici punti del corpo. Una pratica dolce e accessibile a tutti, che favorisce il rilassamento profondo, stimola la vitalità e sostiene l'equilibrio psico-fisico. Gli incontri si aprono con una breve introduzione ai principi del Jin Shin Jyutsu, per poi sperimentare sequenze pratiche di auto-aiuto. Un'occasione preziosa per prendersi cura di sé, ritrovare centratura e benessere e portare nella quotidianità uno strumento semplice e potente.

- Docente: Sonia Meneghini
- **Quota d'iscrizione:** 120 fr.
- **Orario:** 14:00 - 15:30. **Date:** 22 gennaio, 12 febbraio, 26 febbraio, 12 marzo, 26 marzo, 16 aprile, 30 aprile, 21 maggio, 18 giugno.

### **Inglese – per chi inizia e livello principianti | settimanale**

Corso principianti rivolto a chi si avvicina per la prima volta all'inglese. L'obiettivo è conversare per allenarsi a parlare in inglese in modo pratico. In caso di dubbi, la docente (CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin, Formatrice per adulti FSEA1) è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

- Docente: Flavia Mattei.
- **Orario gruppo 1:** 09:30 - 10:40 (minimo 5 partecipanti, massimo 10).
- **Orario gruppo 2:** 10:45 - 11:55 (minimo 5 partecipanti, massimo 10).

**Ciclo 1:** 100 fr. | 10 ottobre, 17 ottobre, 24 ottobre, 31 ottobre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre, 5 dicembre, 12 dicembre, 19 dicembre.

**Ciclo 2:** 100 fr. | 9 gennaio, 16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 6 febbraio, 13 febbraio, 27 febbraio, 6 marzo, 13 marzo, 20 marzo, 27 marzo.

**Ciclo 3:** 100 fr. | 17 aprile, 24 aprile, 30 aprile, 8 maggio, 22 maggio, 29 maggio, 5 giugno, 12 giugno, 19 giugno.

---

### **Quiz a squadre | settimanale**

Due squadre si sfidano rispondendo a domande di cultura generale, per divertirsi trascorrendo la mattinata in allegra compagnia.

- **Attività gratuita** tenuta dai collaboratori del centro diurno
- **Orario:** 10:30 - 11:30. **Date:** tutti i venerdì, in alternanza a "stimolazione cognitiva".

---

### **Stimolazione cognitiva | settimanale**

Vengono proposti esercizi utili a stimolare le funzioni cognitive con la finalità di aiutare i partecipanti a mantenere in forma la mente. In particolare: attività per la memoria, per il linguaggio, per l'attenzione e per le altre fondamentali funzioni cognitive.

- **Attività gratuita** tenuta dai collaboratori del centro diurno
- **Orario:** 10:30 - 11:30. **Date:** tutti i venerdì, tranne i giorni festivi e nelle settimane di vacanza scolastica. In alternanza a "quiz a squadre".

## Canto con fisarmonica | settimanale

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

- Attività gratuita. Docente: Enrico Frigerio
  - Orario: 14:00 - 15:30. **Date:** tutti i venerdì, tranne il 20 febbraio e il 10 aprile
- 

### Con il sostegno di



### Allegati

- Formulario di iscrizione
- 

### Sostieni Unitas!

La tua donazione ci aiuta a **sostenere concretamente** tutte le persone cieche e ipovedenti che fanno capo alla nostra Associazione.  
**Sostienici!**

**Dona ora con  
TWINT!**



Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT



Conferma importo e  
donazione

