

Casa Andreina | Corsi estivi 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.

- ✓ **Iscrizione ai corsi:** tramite sito web o assistenza del personale.
- ✓ **Corsi aperti:** a soci, pensionati AVS/beneficiari AI, altri su accordo.
- ✓ **Assenze:** non riducono la quota (salvo con certificato di malattia/infortunio).
- ✓ **Annullamenti:** una lezione annullata dal centro non riduce la quota.
- ✓ **Condizioni di iscrizione:** tutti i corsi sono regolati da condizioni.

Termine di iscrizione per i corsi estivi: martedì 9 giugno 2026.

Altre proposte di Casa Andreina

- Cene al buio www.moscacieca.ch
- Un ricco calendario di eventi speciali su www.unitas.ch/casa-andreina

Giorni di apertura

Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 17:00 e il sabato o la domenica secondo programma. Il bar è di principio sempre aperto al pomeriggio.

Sabato 11 luglio, 8 agosto, 15 agosto e 5 settembre apertura pomeridiana solo bar.

Contatti

Casa Andreina
via Ricordone 3
6900 Lugano

Tel. 091 735 69 05

casa.andreina@unitas.ch

Sito web e iscrizioni

www.unitas.ch/casa-andreina/estate26/



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:** 10:30 - 12:00.
 - **Date:** 6 luglio, 3 agosto, 7 settembre
-

Bagni sonori | settimanale

Un viaggio sonoro con campane tibetane, un'esperienza di rilassamento profondo in cui suoni e vibrazioni accompagnano la persona verso uno stato di calma e benessere, aiutando ad allentare tensioni, stress e affaticamento emotivo.

- **Docente:** Beatrice Bindella | **Partecipanti:** 6 - 12.
- **Orario:** 10:30 - 11:45.
- **Date e quote d'iscrizione:** 100 fr.

6 luglio, 13 luglio, 20 luglio, 27 luglio, 3 agosto, 10 agosto, 17 agosto,
7 settembre, 14 settembre, 21 settembre, 28 settembre

Lecture 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.

Martedì

Yoga | settimanale

Lezioni che uniscono movimenti dolci e fluidi del corpo a pratiche del respiro. Nell'ultima parte: rilassamento guidato.

- **Docente:** Samantha Ghisla | **Partecipanti:** 5 - 12.
 - **Orario:** 10:15 - 11:15
 - **Date e quote d'iscrizione:** 70 fr.
7 luglio, 21 luglio, 28 luglio, 4 agosto, 11 agosto, 18 agosto, 1° settembre, 8 settembre
-

Danzare nello spazio, nel tempo e in relazione | settimanale

Un'esperienza espressiva che parla un linguaggio non verbale. Attraverso il corpo che danza avremo l'opportunità di conoscerci meglio, esprimerci liberamente e vivere occasioni di cambiamento. Ogni incontro sarà strutturato in tre fasi: un breve riscaldamento corporeo, una parte centrale dedicata alla pratica Dance Care e infine un momento di rilassamento. Durante la pratica saremo accompagnati dalla musica e dall'utilizzo di oggetti stimolo che ci aiuteranno a esplorare il movimento e a favorire l'espressione personale.

- **Docente:** Larissa Lischetti | **Partecipanti:** 5 - 10.
 - **Orario:** 14:00 - 15:00.
 - **Date e quota d'iscrizione:** 50 fr.
7 luglio, 21 luglio, 28 luglio, 4 agosto, 11 agosto, 18 agosto
-

Lavori a maglia | mensile

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:** 09:45 – 11:30 e 13:30 – 15:30.
- **Date:** 14 luglio, 25 agosto. Dal 15 settembre settimanalmente.

Mercoledì

Viaggio nella comunicazione conscia e inconscia | settimanale

È un corso attivo e partecipativo, che alterna momenti di confronto su temi seri e leggeri, con spazio per esprimere opinioni, sogni ed emozioni. Si esplorano la comunicazione e la percezione attraverso musica, poesie ed esperienze sensoriali. L'incontro è dinamico e si adatta spontaneamente al gruppo, concludendosi con una breve meditazione rilassante.

- **Docente:** Chiara Pacciorini-Job | **Partecipanti:** 5 - 12.
 - **Orario:** 10:00 - 11:30.
 - **Date e quote d'iscrizione:** 190 fr.
1° luglio, 8 luglio, 15 luglio, 22 luglio, 29 luglio, 5 agosto, 12 agosto, 19 agosto, 26 agosto, 2 settembre, 9 settembre, 16 settembre, 23 settembre, 30 settembre
-

Pilates | settimanale

Il pilates è un metodo di allenamento che rafforza il corpo, migliora la postura e aumenta la flessibilità, il tutto attraverso movimenti controllati e una respirazione consapevole.

- **Docente:** Simona Santinello | **Partecipanti:** 5 - 9.
 - **Orario:** 10:30 - 11:20.
 - **Date e quote d'iscrizione:** 100 fr.
1° luglio, 8 luglio, 15 luglio, 22 luglio, 12 agosto, 19 agosto, 26 agosto, 2 settembre, 9 settembre, 16 settembre, 23 settembre, 30 settembre
-

Jin Shin Jyutsu | settimanale

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 | **Partecipanti:** 5 - 15.
- **Orario:** 13:45 - 15:15.
- **Date e quota d'iscrizione:** 120 fr.
1° luglio, 8 luglio, 15 luglio, 22 luglio, 29 luglio, 5 agosto, 12 agosto, 19 agosto, 26 agosto, 2 settembre, 9 settembre, 16 settembre, 23 settembre, 30 settembre

Giovedì

L'argilla tra le mani | settimanale

Partendo dalla forma base della sfera, esploreremo superfici concave e convesse, favorendo una conoscenza delle forme attraverso il tatto, fino ad approfondire forme ispirate ai regni della natura.

- **Docente:** Fiorella Pagani | **Partecipanti:** 5 - 8.
- **Orario:** 10:00 – 11:30
- **Date e quote d'iscrizione:** 100 fr.

16 luglio, 23 luglio, 30 luglio, 6 agosto, 13 agosto, 20 agosto, 3 settembre, 10 settembre, 17 settembre, 24 settembre

Canta che ti passa | settimanale

Un momento di intrattenimento e coinvolgimento aperto a tutti, per donare un pomeriggio di felicità con animazione musicale.

- **Docente:** Annamaria Vinci | **Partecipanti:** 5 - 20.
- **Orario:** 14:00 – 15:30
- **Date e quote d'iscrizione:** 120 fr.

2 luglio, 9 luglio, 16 luglio, 23 luglio, 30 luglio, 6 agosto, 13 agosto, 20 agosto, 3 settembre, 10 settembre, 17 settembre, 24 settembre

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 | **Partecipanti:** 5 - 10.
 - **Orario:** 10:45 – 11:55
 - **Date e quote d'iscrizione:** 100 fr. (contempla 2 possibili annullamenti)
2 luglio, 9 luglio, 16 luglio, 23 luglio, 30 luglio, 6 agosto, 13 agosto, 20 agosto,
3 settembre, 10 settembre, 17 settembre, 24 settembre
-

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.

- **Attività gratuita.** Sono a pagamento solo eventuali consumazioni personali
 - **Iscrizione almeno una settimana prima.**
 - **Orari:** 09:45 - 11:45
 - **Date:** i giovedì, tranne il 27 agosto
-

Venerdì

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 | **Partecipanti:** 5 - 10.
- **Orario:** 10:45 - 11:55
- **Date e quote d'iscrizione:** 110 fr. (contempla 2 possibili annullamenti)
3 luglio, 10 luglio, 17 luglio, 24 luglio, 31 luglio, 7 agosto, 14 agosto, 21 agosto, 28 agosto, 4 settembre, 11 settembre, 18 settembre, 25 settembre

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, tranne quando si tiene l'atelier di cucina (vedi date sotto)
-

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!

- **Orari:** 14:00 - 15:30
 - **Quota di partecipazione:** 5 fr. (due giri di tombola e merenda). Iscrizione almeno una settimana prima.
 - **Date:** 10 luglio, 07 agosto, 04 settembre
-

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 - 10.
- **Orario:** 10:00 - 11:15.
- **Date:** 24 luglio, 14 agosto, 11 settembre

Con il sostegno di



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



Contatti

Casa Andreina
via Ricordone 3
6900 Lugano

Tel. 091 735 69 05

casa.andreina@unitas.ch

Sito web e iscrizioni

[www.unitas.ch/casa-
andreina/estate26/](http://www.unitas.ch/casa-andreina/estate26/)

