CENTRO ANCH'IO CD3

CENTRO DIURNO RICREATIVO DI BIOGGIO
PER GIOVANI IN PENSIONE

PROGRAMMA

MARZO – GIUGNO

2024

Comune di Bioggio
Via Cademario 10
0041 91 611 10 50
cancelleria@bioggio.ch
bioggio.ch

PRANZI DEL MERCOLEDÌ

Come sempre, ogni **mercoledì alle 12.00** viene proposto il **pranzo** nella sala del CD3, seguito dalla **tombola** o da **altri giochi** a partire dalle 14.00.
Una volta al mese verrà organizzato un **pranzo grande con tombola**.
Ai partecipanti è richiesto un **contributo di Fr. 10.--** per il singolo pranzo.

SI PREGA DI ANNUNCIARE SEMPRE LA PRESENZA!

Per ottenere informazioni e per iscrivervi ai pranzi vi preghiamo di contattare i seguenti numeri telefonici.

Coordinatore: Pietro Brughelli – **079 521 07 52**
Resp.Volontarie: Lucilla Bernasconi – **076 323 43 92**

Avvisiamo che il **Centro diurno rimarrà chiuso** durante le vacanze scolastiche di Pasqua (**dal 29 marzo al 7 aprile**), come pure durante le vacanze estive **(dal 14 giugno al 1° settembre).**
Nei periodi di vacanza sono sospesi sia il pranzo che le attività settimanali.

CALENDARIO DEI PRANZI

Mercoledì 6 marzo Tombola piccola

Mercoledì 13 marzo Carte, giochi società, scacchi

Mercoledì 20 marzo **Pranzo grande e tombola**

Bollito misto
Patate e carote con
salsa verde e mostarda
Dolce

Mercoledì 27 marzo
Dalle 14.00 alle 16.00 ca.
(Dopo il pranzo)

DECORAZIONI PAQUALI
Realizzazione di decorazioni pasquali sotto l'esperta guida di Michela e il suo Team di volontarie.

Mercoledì 10 aprile Tombola piccola

Mercoledì 17 aprile Carte, giochi società, scacchi

Mercoledì 24 aprile **Pranzo grande e tombola**

Crema di cavolfiori
con crostini di pane
Polpettone
con patate Macario
Dolce.

Mercoledì 8 maggio Tombola piccola

Mercoledì 15 maggio Carte, giochi società, scacchi

Mercoledì 22 maggio Pranzo grande e tombola

Vol au vent agli asparagi
Spezzatino di manzo
alle verdure,
Riso all'olio d'oliva
Dolce

Mercoledì 29 maggio Carte, giochi società, scacchi

Mercoledì 5 giugno Tombola piccola

Mercoledì 12 giugno Grigliata in compagnia

Grigliata mista con contorni.
Dolce.

1. GINNASTICA SPRINT

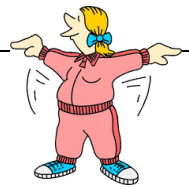
LUNEDÌ
9.15 – 10.15

Prosegue il corso di **GINNASTICA SPRINT** tenuto dalla nostra frizzante Micky.

Si tratta di un'attività dinamica basata sulla tonificazione muscolare e sul lavoro cardiovascolare.

Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica, tappetino da palestra, asciugamano, borraccia.

Partecipanti: max. 15	**Durata:** continuato
Orario: 9.15 – 10.15	**Iscrizioni:** Pietro Brughelli **079 521 07 52** Lucilla Bernasconi **076 323 43 92**
Tassa: Fr. 40.— (10 lezioni)	



2. TAI CHI CHUAN

MERCOLEDÌ
9.15 – 10.15

Riproponiamo l'apprezzatissimo **corso di Tai Chi Chuan con il mitico maestro Flavio**.

Quando le condizioni meteo lo permetteranno, le lezioni si svolgeranno all'aperto nel bellissimo parco comunale antistante il Centro diurno.

Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica.

Partecipanti: max. 13	**Durata:** continuato
Orario: 9.15 – 10.15 **Tassa:** Fr. 50.— (10 lezioni)	**Iscrizioni:** Pietro Brughelli **079 521 07 52** Lucilla Bernasconi **076 323 43 92**

MERCOLEDÌ
14.00 - 16.00

3. SCACCHI

Momento dedicato a tutti gli appassionati di scacchi e a chi desidera avvicinarsi da principiante a questa disciplina, grazie alla competenza del **signor Mauro Ghislieri** che si è messo gentilmente a disposizione come animatore e insegnante. Ecco le date dei prossimi incontri:

13.3 27.3 17.4 15.5

dalle 14.00 alle 16.00.

Tassa: gratuito	**Iscrizioni:** Pietro Brughelli **079 521 07 52** Lucilla Bernasconi **076 323 43 92**

LUNEDÌ
14.00 – 16.00

4. MUSICA

Momento d'incontro per **trascorrere un paio di orette a cantare e suonare insieme**.

La partecipazione è aperta a tutti gli amanti della musica, è gratuita e non richiede alcuna conoscenza particolare.

Divertimento assicurato!

GIOVEDÌ
14.15 - 16.15

5. MODELLARE L'ARGILLA

Corso di **modellaggio dell'argilla** curato dalla bravissima **artista Barbara Jaccard**. I partecipanti realizzeranno degli **oggetti per la prima colazione**: tazza, piattino, ciotola per cereali, zuccheriera o altro.

DATE:
giovedì 11 aprile e giovedì 25 aprile

Tassa: Fr. 30.— (2 lezioni)	Pietro Brughelli
Iscrizioni: ➡	**079 521 07 52**
Orario: 14.15 – 16.15	Lucilla Bernasconi **076 323 43 92**

MARTEDÌ
9.30 – 10.15

6. GINNASTICA DOLCE

Prosegue il corso di **ginnastica dolce:** attivazione della sfera sensoriale, motoria e respiratoria, attraverso **esercizi a basso impatto fisico** sulla muscolatura e le articolazioni, con attenzione particolare alla **prevenzione delle cadute**. **L'attività è adatta a chiunque.**
Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica, tappetino da palestra.

Tassa: Fr. 50.— (10 lezioni)	**Iscrizioni:**
DURATA: continuato	Pietro Brughelli
	079 521 07 52

7. PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE

Il fisioterapista **Angelo Ferloni** di Bioggio, che cura con le sue collaboratrici il corso di ginnastica dolce appena descritto, propone **un ciclo di conferenze a tema** nella sala del centro diurno (CD3).

VENERDÌ
8 Marzo
14.15 - 15.15
Gratuito

1. EQUILIBRIO, OSTEOPOROSI, ARTROSI, SARCOPENIA (perdita del tono muscolare), ARTICOLAZIONI

Nel corso del primo incontro verranno trattate queste problematiche molto diffuse, analizzando le principali difficoltà riscontrate dalle persone anziane nella vita quotidiana. Come affrontarle? Come prevenirle?

VENERDÌ
12 aprile
14.15 - 15.15
Gratuito

2. RESPIRAZIONE E POSTURA

Verrà analizzato l'atto vitale della respirazione, elemento indispensabile per rimanere in buona salute e per mantenere l'autonomia motoria. Vi sarà la possibilità di valutare/sperimentare individualmente quanto la postura abbia influssi sull'atto respiratorio.

VENERDÌ
3 maggio
14.15 - 15.15
Gratuito

3. VISTA, CAMMINO E EQUILIBRIO

Tema incentrato sulla correlazione tra la capacità visiva e l'atto del camminare. Sono previste esemplificazioni pratiche.

SI PREGA DI ANNUNCIARE LA PROPRIA PRESENZA ALLE CONFERENZE!

USCITE, VISITE, ESCURSIONI

Giovedì
28 marzo

VISITA GUIDATA ALLA CASA-MUSEO LUIGI ROSSI A TESSERETE

Visto l'interesse riscontrato nel corso della visita alla mostra dedicata a **Luigi Rossi** presso la Pinacoteca Zuest a Rancate, proponiamo una visita guidata alla **casa-museo di Tesserete** che ospita un'importante collezione di opere dell'artista.

Ritrovo: **ore 14.00** presso la Posta.
Costo: **Fr. 10.--**
Iscrizione: entro il **14 marzo.**
Trasporto: pulmino/auto private.

Martedì
16 aprile

ESCURSIONE

Raggiungiamo in auto/pulmino il **Ponte di Vello (Breno)** e percorriamo a piedi il sentiero pianeggiante che porta al **Maglio di Aranno**. Dopo una sosta, rientreremo percorrendo la stessa via.

Tempo complessivo di marcia: 1 ora e mezza ca. (a/r).
Grado di difficoltà : T1 sentiero facile e pianeggiante.
Occorrente: scarponcini, borraccia.
Ritrovo: **ore 13.30** presso la Posta.
Costo: **-.--**
Iscrizione: entro il **9 aprile.**
Trasporto: pulmino/auto private.

ESCURSIONE

Martedì 30 aprile

Facile escursione pianeggiante lungo il sentiero ad anello che si snoda tra **Cademario-Arosio e ritorno.**

Tempo complessivo di marcia: max. 2 ore (a/r).
Ritrovo: **ore 13.30** presso la Posta.
Costo: **Fr. -.- -**
Iscrizione: entro il **23 aprile.**
Trasporto: pulmino/auto private.

AZIENDA AGRICOLA E VITIVINICOLA CADENAZZI A CORTEGLIA - DEGUSTAZIONE

MARTEDÌ 7 maggio

Visita e degustazione di 5 vini (2 bianchi e 3 rossi) abbinati ad una scelta di salumi prodotti dall'azienda e di formaggi della Valle di Muggio.

Ritrovo: **ore 13.45** presso la Posta.
Costo: **Fr. 25.--**
Iscrizione: entro il **29 aprile.**
Trasporto: pulmino/auto private.

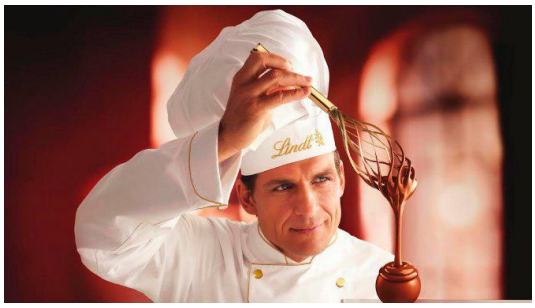
ESCURSIONE
Il sentiero dell'acqua ripensata tra Sessa e Monteggio

MARTEDÌ 14 maggio

Tempo complessivo di marcia: 2 ore circa (a/r).
Ritrovo: **ore 13.30** presso la Posta.
Costo: **Fr.-.--**
Iscrizione: entro il **7 maggio.**
Trasporto: pulmino/auto private.

USCITA A KILCHBERG (ZH)
LINDT- LA CASA DEL CIOCCOLATO

MERCOLEDÌ
29 maggio



Dopo aver pranzato in un ristorante nella regione di Zurigo, visiteremo **"LA CASA DEL CIOCCOLATO LINDT"** che ospita **il più grande museo del cioccolato** in Svizzera.

Ritrovo: **ore 7.45** presso la Posta.
Costo: **Fr. 60.--**
Iscrizione: entro il 15 maggio**.**
Trasporto: torpedone.

ESCURSIONE
CUREGGIA-ALPE DELLA BOLLA-CUREGGIA

MARTEDÌ
4 giugno

Partendo da Cureggia (653 m s.l.m.), lungo un sentiero che sale dolcemente, raggiungiamo la capanna Alpe Bolla (1'129 m s.l.m.) dove sosteremo per il pranzo (a carico dei partecipanti, alternativa: pic-nic). Nel pomeriggio seguiremo il sentiero circolare che ci riporterà a Cureggia.

Tempo complessivo di marcia: 3 ore e mezza circa.
Grado di difficoltà : T1 sentiero facile.
Occorrente: scarponcini, ricambio, borraccia.
Ritrovo: **ore 9.00** (Posta).
Costo: **Pranzo a carico dei partecipanti.**
Iscrizione: entro il **21 maggio.**
Trasporto: pulmino/auto private.

ESCURSIONE –
CAPANNA PIANSECCO
IN VALLE BEDRETTO

LUNEDÌ
17 giugno

Dall'alpe di Crüina sul passo della Novena si snoda il **sentiero pianeggiante che porta in meno di 2 ore alla capanna Piansecco** dove pranzeremo (**affettato, polenta e spezzatino, torta e caffè**). Alternativa: salita da All'Acqua (via più breve ma ripida: dislivello 370 m). Rientro a Crüina o All'Acqua.

Grado di difficoltà : T1 sentiero facile
Occorrente: scarponcini, abiti caldi, borraccia.
Ritrovo: **ore 8.30** presso la Posta.
Costo: **Fr. 35.— (bibite escluse).**
Iscrizione: entro il 3 giugno.
Trasporto: pulmino/auto private.

ISCRIZIONE PER LE USCITE A:

Pietro Brughelli – **079 521 07 52**
Lucilla Bernasconi – **076 323 43 92**

Comune di Bioggio
Via Cademario 10
0041 91 611 10 50
cancelleria@bioggio.ch
bioggio.ch