

# Programma di maggio 2024

**PRO  
SENECTUTE**


PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrta», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

## Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>MATTINO</b>	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Stabile Brissago (A. Cattelan)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Pilates 10.00-11.00 Stabile Artore (K. Glave)	Conversazione in francese 10.00-11.30 Settimanale Stabile Brissago (W. Isa)	Santa Messa Inizio ore 11.00 (Don Lorenzo)
		Ginnastica per la schiena 10.30-11.30 Stabile Artore (S. Regli) (dal 30.4 al 28.5) 5 lezioni CHF 20.-		Corso sull'utilizzo del cellulare Per principianti 10.00-11.15 Su appuntamento Stabile Brissago	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	
<b>Tutti i giorni possibilità di pranzare in compagnia da CHF 16.- + CHF 1.- di supplemento per caffè e dessert. Iscriversi il giorno precedente</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Bocce 14.30-16.00 (S. Belluzzi)	Gruppo coro 15.00-16.00 (A. Cattelan)	Gioco delle carte 14.00-16.00 Settimanale	Pilates 14.00-15.00 Stabile Artore (K. Glave)	Caffè narrativo 14.00-15.30 Stabile Brissago Settimanale (S. Belluzzi)	Chiusura CDSA 14.00
		Disegno prospettico 14.00-16.00 (D. Taghetti) Stabile Brissago (Dal 5.3 al 14.5)		Yoga FlexFitness 15.30-16.30 Stabile Artore (C. Ricciuti) (dal 2.5 al 13.6) 5 lezioni CHF 20.-	Fit Gym 15.00-16.00 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno socio-assistenziale «Turrta», via San Gottardo 99 – 6500 Bellinzona  
Tel. +41 (0)91 829 08 21 – cdsa.bellinzona@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

# Eventi speciali di maggio 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrìta», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

**MERCOLEDÌ 1°, DAL 9 ALL' 11 MAGGIO COMPRESI, LUNEDÌ 20 E GIOVEDÌ 30 MAGGIO  
IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO.**

**Abbiamo una bella novità!**

**Siamo raggiungibili anche  
tramite WhatsApp!**

Se desiderate ricevere il nostro programma mensile, volete iscrivervi ai corsi o ricevere qualsiasi informazione scriveteci allo 078 217 67 36

## Sabato 4 maggio 2024

TERTIANUM  Turrìta Bellinzona



### Saggio musicale del progetto «Mekseb e Ale»

presso il Bistrò Turrìta.  
Dalle 15.00 alle 16.00

Brevi brani al pianoforte e alla chitarra, mentre il coro vi allierà con le sue voci. Il progetto «Makseb e Ale», promosso dall'associazione 753 ArteBellezza, ha lo scopo di offrire a bambini e ragazzi provenienti da famiglie con passato migratorio e a coetanei del bellinzonese attività di avvicinamento gratuito alla musica tramite giochi, canto e apprendimento di uno strumento.

Pomeriggio organizzato in collaborazione con l'associazione Eccoci, il sostegno della Città di Bellinzona e del canton Ticino.

## Mercoledì 15 maggio

### Festa «Benvenuta estate»

Franco Malatesta e Emanuele Zambelli presentano: l'estate è finalmente arrivata!

Macedonia di frutta con gelato:  
CHF 6.-

Pomeriggio all'insegna della

musica con Franco Costanzo.  
Dalle 14.45 alle 16.30 presso il Bistrò Turrìta.

### Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via mail:  
cdsa.bellinzona@prosenectute.org  
tramite Whatsapp: 078 217 67 36

## Mercoledì 22 maggio

### Che bello incontrarsi...

Dalle 14.00 alle 16.00  
Insieme ai bambini della sezione sotto ceneri di Croce Rossa Svizzera, abbiamo il piacere di organizzare un pomeriggio all'insegna del gioco, per grandi e piccini.  
Sarai anche tu dei nostri?

### Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via mail:  
cdsa.bellinzona@prosenectute.org  
tramite Whatsapp: 078 217 67 36

## Giovedì 23 maggio

### Tavolata alla Portineria di quartiere «VIAVAI a Bellinzona»

Vi aspettiamo per un pranzo in compagnia in ambiente conviviale.

Iscrizioni obbligatorie entro il 22 maggio.

Tel. 091 829 08 21 o via mail:  
cdsa.bellinzona@prosenectute.org

### Caffè letterario «Andrea Camilleri: la casina d'infanzia»

Ricordi d'infanzia trascorsi nella casa di campagna dei nonni: un'idea di felicità.

Dalle 14.30 alle 16.00  
Chiacchierata in compagnia accompagnata da caffè e piccola merenda.

### Promozione speciale corsi

#### Yoga flex fitness

Allenamento che oltre a modellare il corpo si occupa anche della dimensione mentale della salute, stimolando mente e corpo attraverso esercizi statici e dinamici integrati tra di loro.

Giovedì, dal 2 maggio al 13 giugno 2024

Dalle 15.30 alle 16.30

Insegnante: C. Ricciuti  
Richiesto un tappetino personale  
5 lezioni/CHF 20.-

#### Ginnastica per la schiena

Il corso propone esercizi di allungamento e specifici per il dorso.

Martedì, dal 30 aprile al 28 maggio 2024

Dalle 10.30-11.30

Insegnante: S. Regli  
Richiesto un tappetino personale

## Giovedì 2 maggio

### Pranzo e visita al caseificio di Airolò

Menu: insalata mista, luganighetta nostrana con risotto allo zafferano, panna cotta fatta in casa con frutti bosco.

Costo: CHF 30.-

Pomeriggio alla scoperta del caseificio: visita al piccolo museo dell'alpeggio, piccola degustazione di formaggi e produzione di una forma di formaggio che ci verrà successivamente spedita a fine maturazione.

Partenza dal Centro diurno alle 10.30 e rientro previsto alle 16.00

Iscrizioni entro il 26 aprile

Tel. 091 829 08 21 o via mail:  
cdsa.bellinzona@prosenectute.org