

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

**CHF 20.-
Per ogni
corso**

Muoversi all'aperto

Proposte per l'estate 2026

Ticino e Moesano
prosenectute.org

Con il sostegno di



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Informazioni importanti

Iscrizioni

Obbligatorie entro il 19.06.2026.

Attraverso i seguenti canali:

- Sul sito internet:
<https://ti.prosenectute.ch/it/attivita-corsi-e-vacanze/kurse.html>
- Telefonando allo 091 912 17 17
- Scrivendo a corsi@prosenectute.org



A corsi avviati è possibile iscriversi in qualsiasi momento, se ci sono posti disponibili. Al momento della lezione compilare e firmare il modulo di iscrizione consegnato dai monitori.

Costi

CHF 20.- per ogni corso. Non ci sono lezioni di prova gratuite e non è possibile spostarsi da un gruppo a un altro.

Fatture

Le fatture sono elaborate sulla base delle informazioni riportate nel modulo di iscrizione e della partecipazione ad almeno a una lezione nel periodo indicato. Vengono recapitate per posta entro la fine di agosto 2026.

Nr. min/max partecipanti

I corsi si svolgono con un minimo di 5 iscritti. Il numero massimo è indicato nel programma.

Annullamento corsi

Tutti i corsi hanno luogo come da programma. Il segretariato comunica agli interessati unicamente se il corso deve essere annullato.

Variazioni

L'attività non si svolge in caso di pioggia, per variazioni di qualsiasi tipo (luogo, giorno, orario, itinerario, costo entrata Lido, ecc.), i monitori informeranno i partecipanti.

Per la ginnastica all'aperto e il Nordic Walking dal luogo di ritrovo saranno date le indicazioni sugli itinerari.

camminaresicuri.ch

I corsi indicati con questo simbolo integrano i criteri per l'allenamento di prevenzione delle cadute.



Le proposte 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.

Muoversi all'aperto è un progetto realizzato in collaborazione con l'Ufficio del medico cantonale nell'ambito del Programma d'azione cantonale «Promozione della salute» 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Tutti i corsi sono impartiti da personale qualificato con diploma di istruttore nella disciplina indicata o monitore Sport degli adulti Svizzera.

Movimento in acqua

Acqua-fitness estiva

Esercizi di ginnastica in acqua bassa al lago.

Entrata al Lido CHF 5.- da pagare alla cassa del Lido (vale per il giorno).

Portare noodle (tubo galleggiante).

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

N° corso	Luogo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526501	Lido di Lugano	Venerdì 10.30-11.30	C. Canonica	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	03.07.2026- 28.08.2026
TI00526502	Lido di Lugano	Lunedì 10.30-11.30	C. Canonica	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	06.07.2026- 31.08.2026

Danza

Danza popolare estiva

Danze in linea e in cerchio di tutti i paesi.

Minimo 5 / massimo 15 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526503	Porza	Tertianum Parco Cornaredo Via Chiosso 9	Venerdì 15.00-16.30	G. Scheggia	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	26.06.2026- 28.08.2026

Ginnastica

Fit Gym - rinforzo muscolare strong

Esercizi di rinforzo muscolare in piedi e da sdraiati.

Portare materassino, zaino, Theraband lungo e 2 bottiglie di PET da 0.5 l piene.

Eventuali cambiamenti saranno comunicati dalla monitrice.

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526504	Riva San Vitale	Parco vicino al Lago Brazzola	Lunedì 8.45-9.45	R. Brunner	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	22.06.2026- 31.08.2026 Assente il 29.06, 17 e 24.08.2026

Fit-Gym rinforzo muscolare dolce

Esercizi di rinforzo muscolare in piedi e da sdraiati.

Portare materassino, zaino, Theraband lungo e 2 bottiglie di PET da 0.5 l piene.

Eventuali cambiamenti saranno comunicati dalla monitorice.

Minimo 5 / massimo 14 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526505	Riva San Vitale	Parco vicino al Lago Brazzola	Lunedì 9.45-10.45	R. Brunner	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	22.06.2026- 31.08.2026 Assente il 29.06, 17 e 24.08.2026

Ginnastica all'aperto estiva

Esercizi di ginnastica all'aperto, per la forza, la coordinazione e l'equilibrio.

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

camminaresicuri.ch

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526506	Ascona	Parco dei Poeti	Giovedì 17.00-18.00	D. Maffeis	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	09.07.2026- 27.08.2026
TI00526507	Bellinzona	In Golena all'ombra dei platani	Mercoledì 9.15-10.15	G. Brunner	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 10 lezioni	24.06.2026- 26.08.2026
TI00526508	Breganzona	Scuole elementari	Mercoledì 9.00-10.00	M. Molinari	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 10 lezioni	24.06.2026- 26.08.2026
TI00526509	Grono	Campo sintetico	Lunedì 8.30-9.30	A. Codoni	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	06.07.2026- 31.08.2026
TI00526510	Locarno	Parco della Pace (casetta rossa)	Martedì 8.45-9.45	D. Maffeis	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	07.07.2026- 25.08.2026 Assente dal 29.06 al 4.07 e 31.08.2026
TI00526511	Morbio Inferiore	Residenza Quartiere Ligrignano, Via V. Vela 44 C, prato esterno	Lunedì 17.15-18.15	M. Cavadini	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	13.07.2026- 31.08.2026

Ginnastica armonica estiva

La ginnastica armonica estiva è una disciplina dolce e rigenerante pensata per il periodo estivo, che unisce movimento consapevole, respirazione e rilassamento.

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526512	Losone	Piazzale scuole elementari	Martedì 8.45-9.45	F. Quattrini	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	30.06.2026- 25.08.2026

Zumba Gold® estiva

Corso adatto in particolar modo per chi desidera ballare a ritmo di musica seguendo i movimenti della monitrice.

Minimo 5 / massimo 9 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526513	Muralto	Pro Senectute Ticino e Moesano, aula corsi Viale Verbano 9	Lunedì 9.30-10.30	S. Gallucci	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 10 lezioni	22.06.2026- 31.08.2026

Ginnastica all'aperto con camminate

[camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch)

Ginnastica estiva e passeggiate in diverse località della regione.

Portare piccolo asciugamano (no bastoncini)

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526514	Lugano	Parco Ciani, zona Foce (parco giochi)	Giovedì 9.00-10.00	C. Canonica	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	2.07.2026- 27.08.2026
TI00526515	Grono	Campo sintetico	Mercoledì 8.30-9.30	A. Codoni-Chiofalo	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	1.07.2026- 26.08.2026

Corsi benessere e movimento dolce

Pilates

Esercizi per rinforzare la muscolatura e sviluppare l'elasticità.

Entrata al Lido CHF 5.- a lezione da pagare alla cassa del Lido (vale per tutto il giorno).

Portare materassino.

Minimo 5 / massimo 14 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526516	Lugano	Lido, prato Zona Lago	Lunedì 9.15-10.15	C. Canonica	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	6.07.2026- 31.08.2026
TI00526517	Locarno	Parco della Pace (in caso di brutto tempo, sede PS Muralto)	Mercoledì 10.15-11.15	M. Galizia	Iscrizione obbligatoria prima del corso. Max. 9 iscritti 4 lezioni	1.07.2026- 29.07.2026

Yoga

Per trovare l'equilibrio e il benessere in tutte le attività quotidiane, guidati dal respiro consapevole.

È consigliato di portare un tappetino personale e un asciugamano.

Minimo 5 / massimo 10 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526518	Porza	Centro Regionale Pro Senectute Via Chiosso 17	Mercoledì 9.30-10.30	J. Milicevic	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 8 lezioni	24.06.2026- 26.08.2026 Assente 1 e 8.07.2026
TI00526519	Stabio	Centro diurno comunale Via Ufentina 25	Venerdì 10.00-11.15	E. Caneva	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 10 lezioni	26.06.2026- 28.08.2026
TI00526520	Iseo	Prato Chiesa Santa Maria	Martedì 7.30-8.45	L. Fischer Nikiforoff	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 6 lezioni	30.06.2026- 25.08.2026 Assente 14, 21 e 28 luglio

Qi Gong

Arte millenaria della medicina cinese, il Qi Gong permette di seguire il flusso naturale del respiro, grazie a movimenti dolci del corpo. L'attività trasmette serenità ed è adatta per muovere i muscoli, attivare la circolazione del sangue, diminuire i dolori articolari, equilibrare i due emisferi del cervello e attivare l'energia vitale.

È consigliato di portare un tappetino personale e un asciugamano.

Minimo 5 / massimo 20 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526521	Minusio	Piazzale scuole Medie Via Vignascia 1	Mercoledì 18.00-19.00	F. Quattrini	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 9 lezioni	24.06.2026- 26.08.2026

Feldenkrais®

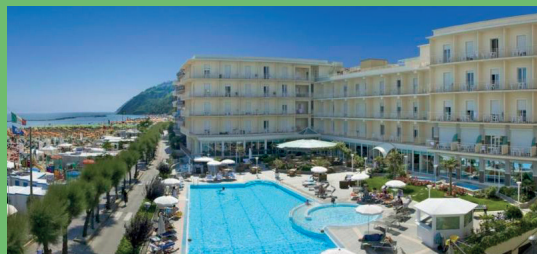
Il corso si basa sul metodo Feldenkrais® che agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale.

Minimo 5 / massimo 9 iscritti

N° corso	Luogo	Ritrovo	Giorno/orario	Monitore/trice	Informazioni	Dal / Al
TI00526522	Muralto	Pro Senectute Ticino e Moesano, aula corsi Viale Verbano 9	Martedì 10.30-11.30	F. Quattrini	Iscrizione obbligatoria prima del corso. 10 lezioni	30.06.2026- 25.08.2026

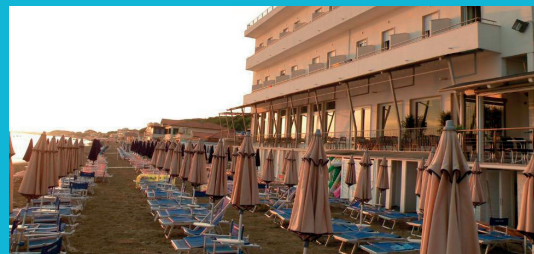
LA FELICITÀ È ...UN VIAGGIO

VIAGGIA CON NOI!



GABICCE MARE

HOTEL MIRAMARE HOTEL & SPA ****
DAL 12 AL 19 SETTEMBRE (7 NOTTI)



FOLLONICA

HOTEL PARRINI***
DAL 13 AL 20 SETTEMBRE (7 NOTTI)



TOUR ABANO TERME MINICROCIERA SUL FIUME BRENTA E VISITA A PADOVA

HOTEL TERME MILANO ***
DAL 20 AL 26 SETTEMBRE (6 NOTTI)



TOUR PESCHIERA DEL GARDA- SIRMIONE E VERONA

HOTEL AL FIORE***S
DAL 23 AL 27 OTTOBRE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
TEL. 091 912 17 17 – VACANZE@PROSENECTUTE.ORG

VI INVITIAMO AI NOSTRI PROSSIMI EVENTI:

APERITIVO IN MUSICA

OVER 60



**EVENTO
OVER 60**

**GIOVEDÌ 27 AGOSTO
SPORT CAFÉ, LOCARNO
ORE 18.30**

Costo CHF 25.- (bibita inclusa)
Iscrizioni: Tel. 091 912 17 17 oppure
eventi@prosenectute.org (fino a esaurimento dei posti)

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

SUISSE DISCO 60+ ZURIGO



**SABATO 12.09.2026
14.00-20.00
THE HALL, DÜBENDORF (ZURIGO)**

Pro Senectute Svizzera invita alla discoteca over 60 più grande del mondo a Zurigo.
Andiamoci assieme! Organizziamo un bus con partenza da Lugano, Bellinzona e Biasca.

Maggiori informazioni e iscrizione obbligatoria: Tel. 091 912 17 17
oppure eventi@prosenectute.org (fino a esaurimento dei posti)

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E CALDO ESTIVO

CONSIGLI PRATICI



BEVI REGOLARMENTE DURANTE LA GIORNATA

Anche se non hai sete. Sì, ad acqua e tisane senza zuccheri aggiunti.



CONSUMA FRUTTA E VERDURA

5 porzioni di verdura e frutta al giorno, possibilmente di diversi colori.



PASTI EQUILIBRATI E VARIATI

Consuma pasti composti da verdura, carboidrati (preferibilmente integrali) come pasta, pane, patate, riso, orzo, ecc. e proteine, come carne, pesce, uova, legumi, formaggio, alternando le scelte nella settimana.



DESSERT O SPUNTINO

Preferisci frutta fresca o un alimento a base di latte (ricchi di calcio, per esempio yogurt, frullato di latte e frutta).



PIATTI VELOCI

Preferisci piatti veloci da preparare e rinfrescanti.

EVITA



Bevande ghiacciate



Bibite zuccherate e alcolici



Cibi difficili da digerire e ricchi di grassi per esempio alimenti fritti, impanati o gratinati.



Senior@home

Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte Ticino-Vicolo Antico 2, 6943 Vezia
Tel. 091.923.22.63 – e-mail: ti@fourchetteverte.ch – www.fvticino.ch

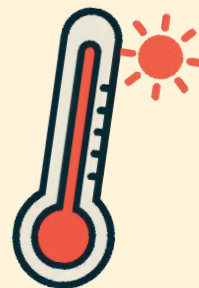
Con il sostegno del DSS e di Promozione Salute Svizzera.

Come vivete le calde giornate estive?

Studio sul caldo e la salute in Svizzera

*In che modo il caldo estivo influisce sulla vostra salute e sul vostro benessere quotidiano?
Come vi proteggete e cosa vi aiuterebbe ad affrontare meglio il caldo?*

È proprio questo che lo studio CCHeSS* dello Swiss Tropical and Public Health Institute (Swiss TPH) intende scoprire.



Ecco perché vale la pena partecipare:

- ✓ Aiuterete a comprendere meglio gli effetti del caldo sulla salute in Svizzera
- ✓ Contribuite allo sviluppo di future misure di protezione dal caldo
- ✓ Acquisirete una migliore comprensione di come il caldo influisce sul tuo benessere
- ✓ Riceverete regolarmente una newsletter dello studio con i primi risultati e interessanti informazioni sul caldo
- ✓ Se siete interessati, avete la possibilità di partecipare a workshop sul tema del caldo e della salute

Cosa comporta la vostra partecipazione?

- Compilerete brevi questionari online comodamente dal vostro smartphone, tablet o computer
- Tempo richiesto: circa 2-3 ore all'anno, distribuite su diversi brevi sondaggi
- Durata dello studio: da marzo/aprile a settembre 2026 e 2027
- I vostri dati saranno trattati in modo confidenziale

Potete partecipare se:

- avete un'età compresa tra i 55 e gli 85 anni
- vivete in un'abitazione privata
- parlate tedesco, francese, italiano o inglese



Ulteriori informazioni sullo studio e sull'iscrizione

Vi abbiamo incuriosito? Scansionate il codice QR o inserite « https://bit.ly/cchess_study » nel vostro browser Internet per accedere alla pagina di registrazione non vincolante con informazioni dettagliate sullo studio.

Contattateci per qualsiasi domanda: saremo lieti di aiutarvi:

Jana Bühler, Dr. des. Alexandra Bürgler, Dr. Martina Ragetti

Sito web: www.swisstph.ch/cchess-it

Tel: +41 61 284 93 80

E-mail: heat@swisstph.ch

La partecipazione è volontaria e revocabile in qualsiasi momento.



Il vostro contributo conta. Rendiamo insieme la Svizzera più resistente al caldo.

Grazie mille per il vostro sostegno!

Ogni mese
nuove idee!
Iscrivetevi alla no-
stra newsletter!



Pro Senectute Ticino e Moesano

Via Chiosso 17
6948 Porza

Telefono 091 912 17 17
info@prosenectute.org
www.prosenectute.org