

Programma di novembre 2026

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Turrita», 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 di 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
MATTINO	«Tra due chiacchiere e un caffè» 9.00-10.30 (Equipe)	«Tra due chiacchiere e un caffè» 9.00-10.30 (Equipe)	«Tra due chiacchiere e un caffè» 9.00-10.30 (Equipe)	Pilates 09.15-10.15 Stabile Artore (K. Glave) Dal 10.09	«Tra due chiacchiere e un caffè» 9.00-10.30 (Equipe)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Stabile Artore (L. De Giovanetti / S. Belluzzi / A. Cattelan)
	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Stabile Artore (A. Cattelan)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	Pilates 10.30-11.30 Stabile Artore (K. Glave) Dal 10.09	Conversazione in francese 10.00-11.30 Stabile Brissago (W. Isa) Dal 18.09	
					Ginnastica dolce 10.30-11.30 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	
Tutti i giorni possibilità di pranzare in compagnia da CHF 16.- + CHF 1.- di supplemento per caffè e dessert. Iscriversi il giorno precedente						
POMERIGGIO	Bocce 14.15-15.30 Stabile Artore (S. Belluzzi)	Gruppo coro 14.30-16.00 Stabile Artore (A. Cattelan)	Gioco delle carte 14.00-16.00 Stabile Artore (S. Belluzzi)	Yoga FlexFitness 14.00-15.00 Stabile Artore (C. Ricciuti) Dal 10.09	Fit Gym 14.30-15.30 Stabile Artore (L. Chiaberto) Dal 18.09	
	Corso di inglese 14.00-16.00 Stabile Brissago (F.Hodgson Delprete) Dal 21.09				Spazio creativo 14.00-16.00 Stabile Brissago (P. Rossi)	
	Ginnastica per la schiena 16.00-17.00 Stabile Artore (S. Regli) Dal 14.09				Divertiamoci ballando 16.00-17.00 Stabile Artore (Piera e Patrizia) Dal 18.09	

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Turrita», via San Gottardo 99 – 6500 Bellinzona
Tel. +41 (0)91 829 08 21 / Whatsapp 078 217 67 36 – cdsa.bellinzona@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali novembre 2026

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Turrita», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00
Sabato 10.00 - 14.00

Giovedì 5 novembre

Pizzoccherata

Dalle 12.00 alle 16.00
Presso il centro diurno

Vi aspettiamo per un pranzo speciale in compagnia, all'insegna dei sapori della tradizione.

Menù:

pizzoccheri, dessert, caffè e acqua
costo: CHF 20 a persona

Iscrizione entro il 31 ottobre

Martedì 10 novembre

Lo Shiatsu incontra la meditazione

Dalle 14.00 alle 15.00
Presso stabile Brissago (centro diurno)

Con Paolo Sambo, terapeuta
complementare con diploma federale

Iscrizione entro 09 novembre

Mercoledì 11 novembre

Incontro: «Si può ancora amare dopo i 60 anni?» parliamo di affetto, innamoramento, nuovi incontri e legami che continuano ad essere importanti e significativi.

Dalle 9.30 alle 11.30
Presso stabile Brissago (centro diurno)

Con Mèlenie Gallino, councillor
relazionale e in sessuologia

Posti limitati - partecipazione gratuita
Iscrizione entro il 06 novembre

Giovedì 12 novembre

Armonia e benessere con le campane tibetane

Dalle 16.15 alle 17.00
Presso il centro diurno

Un'esperienza di meditazione e rilassamento profondo per ritrovare equilibrio e serenità attraverso il suono delle campane tibetane. Le vibrazioni armoniche favoriscono calma, centratura e armonizzazione dei chakra.

Iscrizione entro il 11 novembre

Mercoledì 18 novembre

Pomeriggio in musica

Presso il Bistrò Tertianum
Dalle 14.45 alle 16.30
Torta e succo: CHF 7.-

Iscrizione entro il 16 novembre

TERTIANUM
Turrita Bellinzona

Giovedì 19 novembre

Giornata dei famigliari curanti

Dalle 14.00 alle 20.00
Presso Residenza Pedemonte, via Pantera
1A - 6500 Bellinzona

Vi invitiamo a un pomeriggio da trascorrere insieme per dare voce alle esperienze di chi ogni giorno si prende cura di una persona cara.

Programma della giornata:

- ore 14.00 - castagnata, vin brulé e musica
- ore 17.00 - cineforum - "Vivere due volte": Un film che affronta con sensibilità il tema dell'Alzheimer e il suo impatto nelle relazioni famigliari. "Quando Emilio, un professore in pensione, riceve una diagnosi di Alzheimer, la sua vita e quella dei suoi famigliari cambiano profondamente."

Dopo il film ci sarà spazio per una riflessione e approfondimento a cura dell'associazione Alzheimer con uno spazio dedicato alle esperienze, alle sfide e al ruolo dei famigliari curanti.

Al termine piccolo rinfresco offerto.



Sabato 21 novembre

Armonia e benessere con le campane tibetane

Dalle 10.30 alle 11.30
Presso il centro diurno

Un'esperienza di meditazione e rilassamento profondo per ritrovare equilibrio e serenità attraverso il suono delle campane tibetane. Le vibrazioni armoniche favoriscono calma, centratura e armonizzazione dei chakra.

Iscrizione entro il 20 novembre