

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

PROGRAMMA CORSI E ATTIVITÀ 2026-27



Ticino e Moesano
prosenectute.org



Care lettrici, cari lettori,

siamo lieti di presentarvi il nuovo **Catalogo corsi e attività di Pro Senectute Ticino e Moesano**.

In queste pagine troverete proposte pensate per promuovere benessere, autonomia e qualità di vita. Oggi sappiamo che le relazioni sociali sono un fattore fondamentale per la salute fisica e

mentale. Per questo, accanto ai corsi, abbiamo voluto dare maggiore visibilità alle numerose occasioni d'incontro che animano la nostra programmazione annuale, momenti preziosi per creare connessioni e stare in compagnia.

L'attività fisica resta uno dei pilastri della nostra offerta. **I corsi di sport e movimento** sono condotti da monitori certificati esa – Sport per gli adulti Svizzera, che seguono regolarmente percorsi di aggiornamento professionale per garantire qualità, sicurezza e competenza.

Grande attenzione è dedicata anche alla **formazione**. Da anni Pro Senectute è impegnata nella prevenzione dell'esclusione sociale e digitale. Abbiamo quindi ampliato l'offerta di corsi su tutto il territorio cantonale, dai livelli base a quelli avanzati, compresi percorsi dedicati all'utilizzo di app e servizi online utili nella vita quotidiana.

La **cultura** entra inoltre a pieno titolo tra gli strumenti di benessere e socializzazione. In collaborazione con **LAC Edu** e **MASI Lugano**, proponiamo nuovi corsi nati dall'esperienza della prescrizione culturale, un innovativo progetto sviluppato sul territorio che ha evidenziato il valore delle attività artistiche nel contrasto alla solitudine e nella promozione della qualità di vita.

Completano il programma **conferenze** e momenti informativi realizzati con professionisti qualificati su temi di interesse e attualità.

Sfogliate il catalogo e lasciatevi ispirare dalle tante proposte!

Sibilla Frigerio Zocchetti

Responsabile corsi e attività

Pro Senectute Ticino e Moesano



Pro Senectute Ticino e Moesano vanta la certificazione di qualità QualiCert per i corsi di movimento e sport. Questa certificazione riconosciuta a livello svizzero ed europeo garantisce che i corsi siano sicuri, ben organizzati e condotti da monitrici e monitori qualificati, che seguono regolarmente corsi di aggiornamento.

Grazie a questa certificazione, molte assicurazioni malattia con copertura complementare (LCA) rimborsano una parte del costo dei corsi.

camminaresicuri.ch

Tutti i corsi con questo marchio soddisfano i criteri per l'allenamento di prevenzione delle cadute e migliorano forza, equilibrio e forma mentale.



I corsi con questo simbolo sono sovvenzionati dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (UFAS) perché contribuiscono a promuovere, nelle persone anziane, autonomia e indipendenza.



I corsi con questo logo fanno parte del programma nazionale «Sport per gli adulti Svizzera», sostenuto dalla Confederazione svizzera. Sono pensati per lo sport di massa e del tempo libero e condotti da monitrici e monitori esa, formati appositamente per l'attività fisica in età adulta, in particolare per le persone in età AVS. I monitori garantiscono qualità, sicurezza e un approccio adeguato alle esigenze dei partecipanti ai corsi Pro Senectute.



**Non perderti i nostri prossimi eventi...
Iscriviti alla newsletter Pro Senectute!**



Scansiona il codice QR
o vai sul sito www.prosenectute.org

Centri diurni Pro Senectute Ticino e Moesano

Nei centri diurni di Pro Senectute Ticino e Moesano si può entrare per partecipare a un'attività, pranzare in compagnia o semplicemente trascorrere alcune ore in un ambiente familiare e sereno.

Sono spazi accoglienti e dinamici, dedicati alle persone in età AVS che desiderano trascorrere del tempo in compagnia e accolti da personale qualificato. La frequenza ai centri diurni è gratuita; viene richiesto un contributo unicamente per il pranzo e per alcune attività particolari.

Scoprite il programma del centro diurno più vicino a voi e lasciatevi ispirare dalle proposte di attività ricreative, culturali, creative e di movimento.

Ascona - «Alcentrodi»

Via Ferrera 24
Telefono 091 792 10 08

Maggia - «Parco Maggia»

Via La Luvèira 6
Telefono 091 760 91 63

Solduno - «Insema»

Via Galli 50
Telefono 091 751 26 29

Bellinzona - «Turrita»

Via San Gottardo 99
Telefono 091 829 08 21

Massagno - «La Sosta»

Via G. Guisan 21
Telefono 091 797 43 89

Tenero - «Al vigneto»

Via San Gottardo 29
Telefono 091 745 84 82

Faido - «Ancora»

Via Balcengo 43
Telefono 091 866 05 72

Prato-Sornico - «Girasole»

Istituto scolastico
Telefono 091 477 09 34

Lamone - «Taletè»

Via Girella 4
Telefono 091 950 85 42

Riva San Vitale - «Ai Gelsi»

Via dei Gelsi 33
Telefono 091 630 59 30

Ogni giorno un'occasione per stare bene. Insieme.

Scoprite il programma del centro diurno più vicino a voi e lasciatevi ispirare dalle proposte di attività ricreative, culturali, creative e di movimento.

Vi aspettiamo!

www.centridiurni.ch

Indice

Regolamento	8
Sport e movimento	11
Formazione e cultura	29
Eventi e attività	37

Regolamento dei corsi e degli eventi di Pro Senectute Ticino e Moesano (valido dal 1.9.2026)

PARTE I – DISPOSIZIONI GENERALI

Ambito di applicazione

Le attività di Pro Senectute Ticino e Moesano sono suddivise nelle seguenti categorie.

– Corsi di Sport e movimento.

Rientrano in questa categoria:

- Ginnastica
- Movimento in acqua
- Ballo e danza popolare
- Camminate
- Altri corsi di attività fisica condotti da monitori esa (sport per gli adulti)

A questi corsi si applicano le disposizioni particolari contenute nella **Parte II – Corsi di sport e movimento**.

– Altri corsi e formazioni.

Rientrano in questa categoria:

- Movimento dolce
- Corsi di digitale
- Mobilità
- Lingue
- Arte e cultura

Altri corsi formativi, culturali o di sviluppo personale

A questi corsi si applicano le disposizioni particolari contenute nella **Parte III – Altri corsi e formazioni**.

– Eventi e tempo libero.

Rientrano in questa categoria:

- Pranzi in compagnia
- Tavolate
- Conferenze
- Aperitivi in musica
- Discoteche
- Altri eventi ricreativi e di socializzazione

A queste attività si applicano le disposizioni particolari contenute nella **Parte IV – Eventi e tempo libero**.

Destinatari

Le attività sono rivolte principalmente alle persone beneficiarie di una rendita AVS domiciliate in Svizzera.

Condizioni di partecipazione

L'iscrizione alle attività comporta l'accettazione del presente regolamento e

l'impegno al pagamento della quota di partecipazione, laddove prevista.

Al momento dell'iscrizione viene verificata la situazione amministrativa del partecipante. In presenza di fatture relative ad attività precedenti ancora non saldate, l'iscrizione non potrà essere accettata fino alla regolarizzazione della posizione.

Frequenza

I partecipanti sono invitati a una frequenza regolare dei corsi. Le assenze non danno diritto a riduzioni della quota né al recupero delle lezioni perse.

In caso di assenza prolungata o di interruzione della frequenza è richiesto di informare tempestivamente il segretario.

Consulenza sociale

I costi di partecipazione non devono rappresentare un ostacolo all'accesso alle attività. Le persone che si trovano in una situazione di difficoltà possono rivolgersi, previo appuntamento, al servizio di consulenza sociale di Pro Senectute per valutare la propria situazione e individuare eventuali forme di sostegno.

Prestazioni della cassa malati

Alcune attività riconosciute da Quali-Cert possono beneficiare di contributi da parte delle casse malati tramite assicurazione complementare.

Il diritto a un eventuale rimborso deve essere verificato direttamente con la propria cassa malati. Per richiedere il rimborso è normalmente necessario presentare una copia della fattura e una prova dell'avvenuto pagamento.

Qualora fosse necessaria una dichiarazione di partecipazione, è possibile richiederla al segretariato di Pro Senectute Ticino e Moesano.

Agevolazioni per personale e volontari

Il personale e i volontari che collaborano attivamente con Pro Senectute Ticino e Moesano e che soddisfano i requisiti previsti dal regolamento hanno diritto a una riduzione del 20% sulla quota d'iscrizione, laddove prevista, comunicandolo al momento dell'iscrizione. Non ci sono agevolazioni per le attività di Eventi e tempo libero.

Modifiche organizzative

Per esigenze organizzative o per cause indipendenti dalla propria volontà, Pro Senectute può modificare date, orari, sedi, docenti, monitori o altre condizioni organizzative delle attività. Eventuali cambiamenti vengono comunicati tempestivamente agli interessati.

Assicurazione

Pro Senectute non risponde di eventuali danni, furti, smarrimenti o infortuni verificatisi durante lo svolgimento delle attività. I partecipanti sono personalmente responsabili e devono provvedere alla propria copertura assicurativa.

Protezione dei dati

I dati personali sono trattati nel rispetto della Legge federale sulla protezione dei dati (nLPD) e non vengono comunicati a terzi.

Fotografie, registrazioni audio e video

È vietato fotografare o effettuare registrazioni audio o video durante le attività senza il consenso degli interessati. Pro Senectute può realizzare materiale fotografico e audiovisivo per finalità informative, comunicative e promozionali previo consenso delle persone interessate.

Esclusione

L'esclusione da un'attività può essere disposta in caso di:

- mancato pagamento;
- comportamento non rispettoso nei confronti di partecipanti, docenti, monitori, collaboratori o volontari;
- mancato rispetto delle disposizioni organizzative.

Pianificazione e festività

Di norma, i corsi non si svolgono nei giorni festivi e durante le vacanze scolastiche. Le date aggiornate delle attività sono comunicate dai responsabili o dal segretariato.

Informazioni e contatti

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il segretariato di Pro Senectute Ticino e Moesano (Tel. 091 912 17 17, info@prosenectute.org).

L'offerta viene costantemente aggiornata sul sito internet: www.prosenectute.org.

PARTE II – DISPOSIZIONI PARTICOLARI PER I CORSI DI SPORT E MOVIMENTO

Iscrizione

L'iscrizione avviene direttamente durante la lezione. È possibile iscriversi anche a corso iniziato, subordinatamente alla disponibilità di posti.

Per iscriversi ai corsi in piscina (ad es. acqua fitness o ginnastica in acqua), occorre annunciarsi preventivamente al segretariato di Pro Senectute Ticino e Moesano e successivamente confermare l'iscrizione in loco direttamente al monitore. **Le iscrizioni sono possibili dal 24.08.2026.**

Lezioni di prova

I partecipanti hanno diritto a due lezioni di prova dopo le quali si può decidere di non proseguire con la frequentazione del corso o di iscriversi. La partecipazione alla terza lezione conferma automaticamente l'iscrizione e comporta il pagamento dell'intera quota prevista.

Numero di partecipanti

Per ogni corso è previsto un numero minimo e massimo di partecipanti in funzione degli spazi disponibili, della qualità dell'offerta e della sostenibilità del corso.

Quota di partecipazione

Salvo diversa indicazione, la quota d'iscrizione è fissata a CHF 120.– per anno/corso. L'iscrizione effettuata successivamente all'inizio del corso non dà diritto a riduzioni della quota.

Durata

Salvo diversa indicazione, Pro Senectute garantisce 30 lezioni nel periodo compreso tra la terza settimana di settembre e il mese di giugno.

Agevolazioni

Partecipazione a più corsi

Chi frequenta più corsi di sport e movimento beneficia di uno sconto di CHF 20.– per ogni corso aggiuntivo.

Coppie

Le coppie beneficiano della seguente tariffa agevolata:

- prima persona: CHF 120.–
- seconda persona: CHF 100.–

Beneficiari di prestazioni complementari AVS

Le persone che beneficiano di prestazioni complementari AVS possono usufruire di agevolazioni per l'iscrizione alla loro prima attività secondo le seguenti regole:

- le prime 50 persone che si iscrivono e presentano **entro il 31 ottobre** una copia della decisione relativa alle prestazioni complementari AVS valida per l'anno di svolgimento del corso possono ottenere l'esonero dal pagamento della quota d'iscrizione grazie al fondo Sport Toto (fondo limitato);
- esauriti i primi 50 posti disponibili per questa agevolazione, è comunque possibile beneficiare di uno sconto di CHF 20.–.

IMPORTANTE: la consegna tardiva della documentazione può comportare l'addebito di CHF 20.– per spese amministrative.

Fatturazione

Le fatture vengono emesse sulla base delle iscrizioni ricevute e sono inviate a partire da circa un mese dopo l'inizio dei corsi.

PARTE III – DISPOSIZIONI PARTICOLARI PER GLI ALTRI CORSI E LE FORMAZIONI

Iscrizione

L'iscrizione può essere effettuata tramite il sito internet www.prosenectute.org o tramite e-mail all'indirizzo corsi@prosenectute.org. Chi avesse difficoltà a utilizzare questi canali può contattare il segretariato entro la prima lezione. I termini d'iscrizione sono indicati nel programma o nella comunicazione del corso. Per i corsi organizzati durante l'anno, le informazioni aggiornate sono disponibili sul sito internet di Pro Senectute Ticino e Moesano oppure presso il segretariato.

Numero di partecipanti

Per ogni corso è previsto un numero minimo e massimo di partecipanti. Quando il numero minimo non venga raggiunto, il corso potrà essere confermato se i partecipanti accettano una quota adeguata ai costi effettivi.

Quote e durata

Le quote di partecipazione e la durata sono indicate nel programma o nella

scheda del corso.

Conferma del corso

Salvo diversa indicazione, non viene inviata una conferma scritta d'iscrizione. I partecipanti possono presentarsi direttamente alla prima lezione secondo le modalità indicate nel programma. Eventuali annullamenti o modifiche di date, orari o sedi vengono comunicati telefonicamente o per e-mail.

Annullamento dell'iscrizione

L'annullamento può essere comunicato senza costi fino all'inizio del corso. In caso di rinuncia dopo la prima lezione, viene fatturato il costo della lezione frequentata oltre a CHF 20.– per spese amministrative. A partire dalla seconda lezione, la quota è dovuta integralmente e non sono previsti rimborsi. L'annullamento deve essere comunicato tempestivamente al segretariato telefonicamente o via e-mail.

Fatturazione

Di regola le fatture vengono emesse alcune settimane prima della conclusione del corso.

PARTE IV – DISPOSIZIONI PARTICOLARI PER EVENTI E TEMPO LIBERO

Iscrizione

L'iscrizione agli eventi può essere effettuata tramite i canali indicati nell'annuncio dell'evento. L'iscrizione è generalmente obbligatoria per consentire l'organizzazione dell'attività.

Annullamento

In caso di impossibilità a partecipare, gli iscritti sono invitati ad avvisare tempestivamente il segretariato. Per eventi che prevedono prenotazioni, pasti o costi anticipati, Pro Senectute Ticino e Moesano può addebitare le spese effettivamente sostenute e non recuperabili.

Modifiche o annullamenti

Pro Senectute Ticino e Moesano si riserva il diritto di annullare o modificare un evento per motivi organizzativi, meteorologici o per altre cause indipendenti dalla propria volontà.

Sport & movimento



Movimento dolce



Ginnastica



Movimento in acqua



Ballo e danza popolare



Camminate



Yoga



Yoga e meditazione per ritrovare equilibrio, serenità e benessere per corpo, mente e spirito.

🕒	Durata	10 lezioni / 1h15
💰	Costo	CHF 160.-
⚠️	Lezioni di prova	nessuna
👥	Partecipanti	min. 7 / max. 9 (12 a Origlio)
📞	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 - corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Giovedì 14.00 - 15.15	D. Maffeis	24.09.2026 - 03.12.2026
Origlio Piazza Municipio 1	Mercoledì 9.45 - 11.00	J. Milicevic	23.09.2026 - 02.12.2026
Vernate Piazzetta Municipio 6	Martedì 9.15 - 10.30	L. Fischer	22.09.2026 - 01.12.2026



Qi Gong



Movimenti dolci e respiro guidato aiutano a ritrovare serenità, scioltezza, energia e benessere generale.

🕒	Durata	10 lezioni / 1h
💰	Costo	CHF 150.-
⚠️	Lezioni di prova	nessuna
👥	Partecipanti	min. 7 / max. 9
📞	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 - corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 10.00 - 11.00	F. Quattrini	21.09.2026 - 30.11.2026





Il piacere di muoversi



Riscopri movimenti più naturali e fluidi per migliorare benessere e postura con esercizi ispirati al Metodo Feldenkrais®.

	Durata	10 lezioni / 1h
	Costo	CHF 150.-
	Lezioni di prova	nessuna
	Partecipanti	min. 7 / max. 9
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Palestra Via Vela	Giovedì 9.45 - 10.45	I. Gobin	24.09.2026 - 03.12.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 8.30 - 09.30	F. Quattrini	21.09.2026 - 30.11.2026



Pilates flow



Un allenamento dolce e completo per migliorare forza, equilibrio, mobilità e consapevolezza del corpo.

	Durata	10 lezioni / 1h
	Costo	CHF 150.-
	Lezioni di prova	nessuna
	Partecipanti	min. 7 / max. 9
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Martedì 15.15 - 16.15	D. Maffei	22.09.2026 - 01.12.2026



Pilates



Attraverso movimenti lenti, controllati e concentrati, si lavora sui muscoli migliorando forza, postura e consapevolezza del corpo.

 DURATA 10 lezioni / 1h	 COSTO CHF 150.-	 LEZIONI DI PROVA nessuna	 PARTECIPANTI min. 7 / max. 9	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
--	---	--	--	---



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Lugano - Cassarate Palestra scuole Via Concordia 9	Venerdì 14.30 - 15.30	A. Regazzoni	25.09.2026 - 04.12.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 12.30 - 13.30	F. Thiebaud-Bigolin	21.09.2026 - 30.11.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 13.45 - 14.45	F. Thiebaud-Bigolin	21.09.2026 - 30.11.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 15.00 - 16.00	F. Thiebaud-Bigolin	21.09.2026 - 30.11.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Martedì 9.00 - 10.00	M. Galizia	22.09.2026 - 01.12.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Giovedì 9.00 - 10.00	M. Galizia	24.09.2026 - 03.12.2026
Pregassona ConCronos Via Arbostra 2	Mercoledì 13.45 - 14.45	C. Canonica	23.09.2026 - 02.12.2026
Pregassona ConCronos Via Arbostra 2	Mercoledì 15.00 - 16.00	C. Canonica	23.09.2026 - 02.12.2026



Ginnastica dolce



camminaresicuri.ch



Attività dolce e sicura con il supporto della sedia e non (esercizi in piedi e da seduti) per favorire mobilità, equilibrio, memoria e benessere, con il piacere di stare insieme.



DURATA

30 lezioni / 1h



COSTO

CHF 120.-



LEZIONI DI PROVA

2



PARTECIPANTI

min. 5 / max. 10



ISCRIZIONI

Sul posto tramite
monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Carasso Residenza Patrizi Via Galbisio	Martedì 10.00 - 11.00	G. Brunner	22.09.2026 - 15.06.2027
Caverio Sala comunale	Lunedì 14.00 - 15.00	S. Massera	21.09.2026 - 14.06.2027
Coldrerio Oratorio Via Oratorio 4	Venerdì 13.15 - 14.15	E. Robustelli	25.09.2026 - 11.06.2027
Coldrerio Oratorio Via Oratorio 4	Venerdì 14.15 - 15.15	E. Robustelli	25.09.2026 - 11.06.2027
Gordola Portineria «Cine... ma» Via San Gottardo 119	Mercoledì 14.00 - 15.00	V. Rianda	23.09.2026 - 16.06.2027
Grono Centro Evangelico Via alle scuole 20	Lunedì 9.30 - 10.30	A. Codoni	21.09.2026 - 14.06.2027
Grono Centro Evangelico Via alle scuole 20	Lunedì 14.00 - 15.00	A. Codoni	21.09.2026 - 14.06.2027
Lostallo Locale Mensa scuole Pascolet 27	Venerdì 14.00 - 15.00	E. Cerutti Tavasci	25.09.2026 - 11.06.2027
Lugano - Cassarate Palestra scuole Via Concordia 9	Martedì 9.30 - 10.30	E. Soldini	22.09.2026 - 15.06.2027



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO		INSEGNANTE	PERIODO
Lugano - Loreto Centro «La Piazzetta» Via Loreto 17	Martedì	15.30 - 16.30	T. Busi	22.09.2026 - 15.06.2027
Maroggia Sala comunale viale Stazione 6	Martedì	9.00 - 10.00	T. Busi	22.09.2026 - 15.06.2027
Melano Oratorio Via alla Chiesa 5	Martedì	10.30 - 11.30	T. Busi	22.09.2026 - 15.06.2027
Mendrisio Centro pronto intervento Via Franco Zorzi 1	Giovedì	13.30 - 14.30	N. Maffioletti	24.09.2026 - 10.06.2027
Mendrisio Centro pronto intervento Via Franco Zorzi 1	Giovedì	14.30 - 15.30	N. Maffioletti	24.09.2026 - 10.06.2027
Morbio Inferiore Quartiere Liggrignano, Via Vincenzo Vela 44a	Lunedì	15.30 - 16.30	M. Cavadini	21.09.2026 - 14.06.2027
Morbio Inferiore Salone parrocchiale, Salita alla Basilica 12	Martedì	14.00 - 15.00	G. Uristani	22.09.2026 - 15.06.2027
Rovio Sala multiuso Piazza Fontana 6	Mercoledì	15.30 - 16.30	D. Costantini	23.09.2026 - 16.06.2027
Savosa «Al Pettiroso» Via Cantonale 7	Mercoledì	9.30 - 10.30	A. Vitali	23.09.2026 - 16.06.2027
Stabio Centro diurno «Casa del sole» Via Ufentina 23	Lunedì	8.45 - 09.45	R. Brunner	21.09.2026 - 14.06.2027
Tesserete Stabile Arca Via alle Pezze 13	Martedì	15.30 - 16.30	A. Bisceglia-Sarinelli G. Vannetti	22.09.2026 - 15.06.2027

Appunti



Ginnastica in palestra



camminaresicuri.ch



Esercizi semplici e di gruppo aiutano a migliorare forza, mobilità, equilibrio e benessere, favorendo socialità e movimento.



DURATA

30 lezioni
1h



COSTO

CHF 120.-



LEZIONI DI PROVA

2



PARTECIPANTI

min. 5



ISCRIZIONI

Sul posto tramite
monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Arbedo Palestra scuole Via alle scuole	Mercoledì 15.00 - 16.00	Y. Fiscalin L. Chiaberto	23.09.2026 - 16.06.2027
Aurigeno Palestra scuola «Ai Ronchini» Ciapom dal dottor 1	Mercoledì 14.00 - 15.00	C. Glanzmann	23.09.2026 - 16.06.2027
Avegno Salone parrocchiale via Parrocchia	Mercoledì 9.30 - 10.30	C. Glanzmann	23.09.2026 - 16.06.2027
Bellinzona Palestra scuole nord Via Guisan 7a	Mercoledì 14.15 - 15.15	M. Torre G. Brunner	30.09.2026 - 16.06.2027
Besazio Sala Multiuso Comunale Via Ferdinando Bustelli 2	Martedì 14.00 - 15.00	F. Agustoni	22.09.2026 - 15.06.2027
Breganzona Palestra scuole via Camara 63	Lunedì 16.15 - 17.15	M. Molinari	21.09.2026 - 14.06.2027
Breganzona Palestra scuole via Camara 63	Lunedì 17.15 - 18.15	M. Molinari	21.09.2026 - 14.06.2027
Brusino Arsizio Sala Multiuso	Venerdì 14.00 - 15.00	R. Brunner	25.09.2026 - 11.06.2027
Cadro Palestra scuole via centro scolastico 14	Lunedì 15.30 - 16.30	E. Soldini	21.09.2026 - 14.06.2027
Cadro Palestra scuole Via centro scolastico 14	Giovedì 16.15 - 17.15	M. Pisaturo	24.09.2026 - 10.06.2027



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO		INSEGNANTE	PERIODO
Castaneda Palestra scuole Valle Calanca	Lunedì	16.15 - 17.15	M. Maggini	21.09.2026 - 14.06.2027
Castel San Pietro Palestra scuole Via Vigino 2	Lunedì	16.15 - 17.15	F. Agustoni	21.09.2026 - 14.06.2027
Castione Palestra scuole medie Carrale di Bergamo 41	Mercoledì	16.30 - 17.30	G. Brunner	23.09.2026 - 16.06.2027
Cavergno Palestra scuole Via Principale 25	Martedì	9.30 - 10.30	S. Massera	22.09.2026 - 15.06.2027
Chiasso Palestra scuole Via Serafino Balestra 1	Lunedì	14.00 - 15.00	M. Cavadini	21.09.2026 - 14.06.2027
Chironico Sala Multiuso Via Campagna 20	Giovedì	15.00 - 16.00	S. Braga	24.09.2026 - 10.06.2027
Claro Palestra scuole A Ca di Patrizi 39	Mercoledì	14.00 - 15.00	M. Spadini	23.09.2026 - 16.06.2027
Cugnasco-Gerra Palestra Scuole Via Terricciuole 2	Mercoledì	17.30 - 18.30	M. Torre	23.09.2026 - 16.06.2027
Cureglia Casa Rusca Via alla Chiesa 2	Lunedì	14.15 - 15.15	A. Bisceglia-Sarinelli	21.09.2026 - 14.06.2027
Gambarogno Cadepezzo Palestra scuole Via alle scuole 16	Mercoledì	14.30 - 15.30	B. Domenighetti-Kiener	23.09.2026 - 16.06.2027
Genestrerio Sala Multiuso Via Campagnola 13	Martedì	14.00 - 15.00	M. Bianchi	22.09.2026 - 15.06.2027
Iragna Casa Parrocchiale Via Paschirola 2	Martedì	9.00 - 10.00	I. Rusconi-Barelli	22.09.2026 - 15.06.2027
Iragna Casa Parrocchiale Via Paschirola 2	Giovedì	9.00 - 10.00	I. Rusconi-Barelli	24.09.2026 - 10.06.2027
Lamone Palestra scuola Via alle scuole	Mercoledì	15.00 - 16.00	R. Buzzi Crivelli	23.09.2026 - 16.06.2027
Ligornetto Palestra scuole Via Mastri Ligornettesi 16a	Martedì	17.00 - 18.00	M. Cavadini	22.09.2026 - 15.06.2027
Locarno Palestra scuola Via Varesi 30	Mercoledì	17.00 - 18.00	C. Glanzmann	23.09.2026 - 16.06.2027
Losone Palestra scuole Via Papogna 10	Mercoledì	13.30 - 14.30	A. Benkovics	23.09.2026 - 16.06.2027
Lostallo Palestra comunale Pascolet 27	Mercoledì	15.15 - 16.15	E. Tonolla-Rosa	23.09.2026 - 16.06.2027
Lugano - Cassarate Palestra grande Via Concordia 7	Martedì	16.30 - 17.30	C. Canonica	22.09.2026 - 15.06.2027
Lumino Palestra scuole Via Bosniga 2	Martedì	13.45 - 14.45	G. Brunner	22.09.2026 - 15.06.2027
Malvaglia Palestra scuole	Lunedì	9.00 - 10.00	G. Brunner	21.09.2026 - 14.06.2027



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO		INSEGNANTE	PERIODO
Massagno Palestra scuole medie Via Cabione 22	Mercoledì	15.45 - 16.45	E. Soldini	23.09.2026 - 16.06.2027
Mendrisio Palestra scuole Via Vincenzo Vela	Martedì	16.15 - 17.15	R. Brunner	22.09.2026 - 15.06.2027
Mesocco Palestra comunale S. Rocco	Martedì	15.00 - 16.00	M. A. Cereghetti	22.09.2026 - 15.06.2027
Minusio Palestra scuole Cadogno Via delle Scuole 18	Mercoledì	16.00 - 17.00	A. Benkovics B. Domenighetti-Kiener	23.09.2026 - 16.06.2027
Monte Carasso Palestra comunale El Cunvent 1	Mercoledì	15.45 - 16.45	M. Torre	23.09.2026 - 16.06.2027
Novazzano Palestra scuole Via Motta G1	Martedì	16.30 - 17.30	F. Agustoni	22.09.2026 - 15.06.2027
Olivone Palestra scuole V. Chiesa S Martino 5	Lunedì	17.00 - 18.00	D. Chiesa	21.09.2026 - 14.06.2027
Origlio Piazza Municipio 1	Mercoledì	14.15 - 15.15	I. Bianchi	23.09.2026 - 16.06.2027
Paradiso Palestrina Judo Via Zorzi 37a	Venerdì	10.00 - 11.00	C. Canonica	25.09.2026 - 11.06.2027
Ponto Valentino Oratorio Parrocchiale	Lunedì	14.00 - 15.00	N. Ghisla L. Bulloni	21.09.2026 - 14.06.2027
Prato Sornico Sala Mensa scuola elementare	Lunedì	9.30 - 10.30	S. Massera	21.09.2026 - 14.06.2027
Pregassona Palestra scuole Via Sala	Mercoledì	15.45 - 16.45	S. Balmelli-Breutsch	23.09.2026 - 16.06.2027
Preonzo Palestra scuole ai Schér 21	Lunedì	14.00 - 15.00	M. Banfi	21.09.2026 - 14.06.2027
Riva San Vitale Palestra scuole Via Monsignor Sesti 1a	Mercoledì	14.15 - 15.15	R. Brunner	23.09.2026 - 16.06.2027
Roveredo Palestra scuole In Riva 253	Mercoledì	14.30 - 15.30	A. Codoni	23.09.2026 - 16.06.2027
Soazza Sala multiuso Str. de Sóra 59	Giovedì	9.30 - 10.30	M. A. Cereghetti	24.09.2026 - 10.06.2027
Solduno Palestra scuole Contrada Maggiore 4	Martedì	16.30 - 17.30	D. Maffeis	22.09.2026 - 15.06.2027
Tenero Oratorio Piazza della Chiesa	Martedì	14.00 - 15.00	A. Benkovics	22.09.2026 - 15.06.2027
Tremona Sala comunale Via al Castello 10	Martedì	9.00 - 10.00	M. Bianchi	22.09.2026 - 15.06.2027
Tremona Sala comunale Via al Castello 10	Martedì	10.15 - 11.15	M. Bianchi	22.09.2026 - 15.06.2027
Vezia Palestra scuole Via S. Gottardo	Venerdì	16.30 - 17.30	A. Bisceglia-Sarinelli	25.09.2026 - 11.06.2027



Ginnastica per la schiena

Esercizi dolci e mirati aiutano a migliorare postura, flessibilità, equilibrio e benessere della schiena.

	Durata	10 lezioni / 1h
	Costo	CHF 150.-
	Lezioni di prova	nessuna
	Partecipanti	min. 7 / max. 9
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Martedì 14.00 - 15.00	D. Maffeis	22.09.2026 - 1.12.2026
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Giovedì 10.15 - 11.15	M. Galizia	24.09.2026 - 3.12.2026



Zumba fitness



Balla e divertiti seguendo semplici movimenti a ritmo di musica, migliorando coordinazione e benessere.

	Durata	10 lezioni / 1h
	Costo	CHF 150.-
	Lezioni di prova	nessuna
	Partecipanti	min. 7 / max. 10 (14 a Mendrisio)
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Viale Canavee 9	Martedì 10.30 - 11.30	C. Casella	22.09.2026 - 1.12.2026
Pregassona ConCronos	Martedì 13.30 - 14.30	E. Nakhlopina	13.10.2026 - 1.12.2026

NOVITÀ!





Ginnastica all'aperto

Esercizi all'aria aperta per migliorare forza, equilibrio, coordinazione e benessere a contatto con la natura.

	Durata	30 lezioni / 1h
	Costo	CHF 120.-
	Lezioni di prova	2
	Partecipanti	min. 7
	Info e iscrizioni	Iscrizione sul posto tramite monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Locarno Parco della pace Entrata vicino al centro Balneare	Martedì 09.45 - 10.45	S. Gruber	22.09.2026 - 15.06.2027
Lugano Parco Ciani (Foce Cassarate)	Giovedì 10.00 - 11.00	C. Canonica	24.09.2026 - 10.06.2027



Fit Gym - rinforzo muscolare

Esercizi mirati e piccoli attrezzi aiutano a rafforzare i muscoli, migliorando forza, tono e benessere.

	Durata	10 lezioni / 1h
	Costo	CHF 150.-
	Lezioni di prova	nessuna
	Partecipanti	min. 7 / max. 14
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenecute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Palestra Via Vincenzo Vela	Lunedì 10.15 - 11.15	R. Brunner	21.09.2026 - 30.11.2026



Movimento in acqua



Acqua fitness



Esercizi in acqua a ritmo di musica aiutano a rafforzare muscoli e articolazioni in modo dolce e divertente. Il movimento risulta piacevole e adatto a tutti, anche a chi non sa nuotare.

Mendrisiotto



DURATA

30 lezioni
1h



COSTO

CHF 120.-



LEZIONI DI PROVA

2



PARTECIPANTI

min. 7 / max. 20



ISCRIZIONI

Tel. 091 912 17 17
corsi@prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Piscina Viale Canavee 9	Lunedì 12.30 - 13.30	R. Pedrazzoli	21.09.2026 - 14.06.2027
Mendrisio Piscina Viale Canavee 9	Venerdì 12.30 - 13.15	R. Pedrazzoli	25.09.2026 - 11.06.2027
Stabio Piscina scuole elementari	Lunedì 10.00 - 11.00	I. Galli	21.09.2026 - 14.06.2027
Stabio Piscina scuole elementari	Lunedì 11.00 - 12.00	I. Galli	21.09.2026 - 14.06.2027

Luganese

 DURATA 20 lezioni 1h	 COSTO CHF 80.- CHF 4.- ingresso piscina	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 / max. 9	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
---	--	--	--	---

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Lugano Lido di Lugano (Pallone)	Lunedì 11.00 - 12.00	C. Canonica	5.10.2026-22.03.2027
Lugano Lido di Lugano (Pallone)	Giovedì 11.00 - 12.00	R. Pedrazzoli	8.10.2026 - 25.03.2027
Lugano Lido di Lugano (Pallone)	Giovedì 14.30 - 15.30	da definire	8.10.2026 - 25.03.2027

 DURATA 30 lezioni 45 min.	 COSTO CHF 120.- CHF 10.- ingresso piscina	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 max. 10	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
--	--	--	--	---

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Lugano Moby Dick Swimming School 	Martedì 11.00 - 11.45	C. Daigre	22.09.2026-15.06.2027
Lugano Moby Dick Swimming School 	Giovedì 11.00 - 11.45	C. Daigre	24.09.2026 - 10.06.2027

 DURATA 30 lezioni 1h	 COSTO CHF 120.- CHF 200.- abo ingressi	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 max. 12	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
---	---	--	--	---

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Paradiso Piscina Centro Horizon	Mercoledì 9.30 - 10.30	C. Canonica	23.09.2026 - 16.06.2027

 DURATA 30 lezioni 45 min.	 COSTO CHF 120.- + ingresso piscina	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 max. 20	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
--	---	--	--	---

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Savosa Piscina Centro A-Club	Lunedì 15.10 - 15.55	C. Daigre	21.09.2026 - 14.06.2027
Savosa Piscina Centro A-Club	Martedì 15.10 - 15.55	C. Daigre	22.09.2026 - 15.06.2027
Savosa Piscina Centro A-Club	Giovedì 11.05 - 11.50	da definire	24.09.2026 - 10.06.2027

Locarnese e Bellinzonese

 DURATA 30 lezioni 45 min.	 COSTO CHF 120.- CHF 12.- ingresso piscina CHF 100.- abo 10 entrate	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 / max. 9	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
--	--	--	--	---



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Locarno Lido di Locarno	Lunedì 11.00 - 11.45	L. Somalvico	21.09.2026 - 14.06.2027
Locarno Lido di Locarno	Lunedì 12.45 - 13.30	L. Somalvico	25.09.2026 - 11.06.2027
Locarno Lido di Locarno	Martedì 10.00 - 10.45	D. Milentijevic	22.09.2026 - 15.06.2027
Locarno Lido di Locarno	Martedì 11.00 - 11.45	D. Milentijevic	22.09.2026 - 15.06.2027
Locarno Lido di Locarno	Venerdì 11.00 - 11.45	A. Bolsun	25.09.2026 - 11.06.2027
Sementina Piscina Fisio Andreotti	Martedì 11.00 - 12.00	R. Piccaluga	6.10.2026 - 15.06.2027

NOVITÀ!



Movimento in acqua per la schiena

Esercizi in acqua pensati per migliorare mobilità, postura e benessere in modo dolce.

 DURATA 20 lezioni 1h	 COSTO CHF 80.- CHF 4.- ingresso piscina	 LEZIONI DI PROVA 2	 PARTECIPANTI min. 7 / max. 9	 ISCRIZIONI Tel. 091 912 17 17 corsi@prosenectute.org
---	--	--	--	---



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Lugano Lido di Lugano (Pallone)	Venerdì 9.30 - 10.30	M. Gaggini Fontana	9.10.2026 - 9.04.2027

Ballo e danza popolare



Danza popolare



Balli da tutto il mondo per muoversi e divertirsi anche senza partner in un'atmosfera aperta e coinvolgente.



DURATA

30 lezioni / 1h



COSTO

CHF 120.-



LEZIONI DI PROVA

2



PARTECIPANTI

min. 7



ISCRIZIONI

Sul posto tramite
monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Cadempino Municipio, via Strécia 3, 2° piano	Lunedì 14.15 - 15.45	V. Araya	21.09.2026 - 14.06.2027
Giubiasco Fondazione Vita Serena, Via Rompeda 15A	Martedì 14.00 - 15.30	V. Araya	22.09.2026 - 15.06.2027
Savosa «Al Pettiroso», via Cantonale 7	Giovedì 9.30 - 11.00	V. Araya	24.09.2026 - 10.06.2027
Sementina Centro Ciossetto, via al Piano 2	Mercoledì 14.00 - 15.30	C. Rezzonico	30.09.2026 - 16.06.2027
Porza Tertianum Parco Cornaredo, Via Chiosso 9	Venerdì 14.30 - 16.00	G. Scheggia	25.09.2026 - 11.06.2027

Corso di danza



Attraverso facili coreografie ispirate a diversi stili (Jazz, ritmi latini, ecc.) miglioriamo coordinazione ed equilibrio divertendoci insieme.



DURATA

10 lezioni / 1h



COSTO

CHF 150.-



LEZIONI DI PROVA

2



PARTECIPANTI

min. 5 / max. 9



ISCRIZIONI

Sul posto tramite
monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute, Viale Verbano 9	Martedì 10.30 - 11.30	M. Galizia	22.09.2026 - 1.12.2026





Walking e Nordic walking

Camminate attive nella natura con bastoncini ed esercizi mirati per migliorare resistenza, postura e benessere.

	Durata	30 lezioni / 1h30
	Costo	CHF 120.-
	Lezioni di prova	2
	Partecipanti	min. 7
	Info e iscrizioni	Iscrizione sul posto tramite monitore



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Bellinzona Ritrovo: da definire	Lunedì (2 gruppi) 14.00 - 15.30	P. Carenini E. Fiscalini Tel. 079 617 60 28	21.09.2026 - 14.06.2027
Caviglioglio Ritrovo: parcheggio palestra	Giovedì 14.00 - 15.30	M. Anzini Tel. 079 357 09 37	24.09.2026 - 10.06.2027
Locarno Ritrovo: Parco della pace	Lunedì (3 gruppi) 14.00 - 15.30	S. Sartori S. Gruber S. Kayar Tel. 076 542 30 79	21.09.2026 - 14.06.2027
Lugano Ritrovo: Foce Cassarate	Giovedì (2 gruppi) 14.30 - 16.00	M. Gaggini E. Soldini Tel. 079 399 36 16	24.09.2026 - 10.06.2027
Mendrisio Ritrovo: Parcheggio salone polivalente Genestrerio	Giovedì (2 gruppi) 14.00 - 15.30	R. Brunner G. Bottoni Tel. 077 438 64 24	24.09.2026 - 10.06.2027



Regalo da vivere 

Contiene:

-  tempo per sé
-  nuove amicizie
-  benessere
-  curiosità
-  sorrisi

 Buono regalo Pro Senectute

REGALATE UN BUONO
Pro Senectute Ticino e Moesano
a una persona cara!
Potrà usarlo sull'intera offerta di corsi
e servizi.

Buono regalo

Scegliete liberamente l'importo.
Il destinatario decide come utilizzarlo.



Per informazioni e acquisti:
www.prosenectute.org – Tel. 091 912 17 17
oppure scrivendo a: info@prosenectute.org



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME


**CONTATTATECI!
SAREMO LIETI
DI AIUTARVI**

Serve aiuto? Noi ci siamo

Avete bisogno di supporto per pagare le fatture online, organizzare i documenti, compilare semplici formulari o gestire pratiche amministrative?

I nostri volontari sono a vostra disposizione per offrirvi un aiuto pratico.

Tel. 091 912 17 17 – volontariato@prosenectute.org

Formazione e cultura



Corsi di digitale



Mobilità



Lingue



Arte e cultura



Corso digitale base



Un corso pratico per imparare a usare smartphone, tablet e servizi digitali con maggiore sicurezza.

🕒	Durata	5 lezioni / 2h
💰	Costo	CHF 150.- (+ 5.- per materiale)
👥	Max. partecipanti	7
📞	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Pro Senectute Via A. Manzoni 15	Mercoledì 9.00 - 11.00	Da definire	2.09.2026 - 30.09.2026
Bellinzona Da definire	Mercoledì 14.00 - 16.00	Da definire	2.09.2026 - 30.09.2026
Porza Pro Senectute via Chiosso 17	Giovedì 9.00 - 11.00	Da definire	3.09.2026 - 1.10.2026
Muralto Pro Senectute viale Verbano 9	Venerdì 9.00 - 11.00	Da definire	4.09.2026 - 2.10.2026



Corso di digitale avanzato



Per chi ha già dimestichezza con smartphone e tablet e desidera approfondirne l'uso in modo pratico.

🕒	Durata	5 lezioni / 2h
💰	Costo	CHF 150.- (+ 5.- per materiale)
👥	Max. partecipanti	7
📞	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi@prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Mendrisio Da definire	Mercoledì 9.00 - 11.00	Da definire	7.10.2026 - 4.11.2026
Bellinzona Da definire	Mercoledì 14.00 - 16.00	Da definire	7.10.2026 - 4.11.2026
Porza Pro Senectute via Chiosso 17	Giovedì 14.00 - 16.00	Da definire	3.09.2026 - 1.10.2026
Muralto Pro Senectute viale verbano 9	Venerdì 14.00 - 16.00	Da definire	4.09.2026 - 2.10.2026



APP per vivere meglio



Per chi ha già dimestichezza con smartphone e tablet e desidera approfondirne l'uso in modo pratico.

🕒	Durata	2 lezioni / 2h
💰	Costo	CHF 60.- (+ 5.- per materiale)
👥	Max. partecipanti	7
ℹ️	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi.prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Bellinzona Da definire	Mercoledì 16.00 - 18.00	Da definire	9.09.2026 - 23.09.2026
Mendrisio Da definire	Mercoledì 9.00 - 11.00	Da definire	18.11.2026 - 2.12.2026



APP FFS mobile

rundum mobil



In collaborazione con Rundum mobil impariamo a usare l'app delle Ferrovie Federali per cercare orari e acquistare biglietti in autonomia.

🕒	Durata	1 lezione / 2h
💰	Costo	Gratuito
👥	Max. partecipanti	18
ℹ️	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi.prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	DATA
Porza Pro Senectute Via Chiosso 17	Giovedì 14.00 - 16.00	Diversi	21.11.2026





Essere e rimanere mobili +

Grazie a professionisti dei trasporti pubblici e Polizia, approfondiamo temi quali mobilità, autonomia e sicurezza negli spostamenti.

	Durata	1 lezione / 3h35
	Costo	Gratuito
	Max. partecipanti	18
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATORE	DATA
Muralto Pro Senectute Viale verbanò 9	Giovedì 13.25 - 17.00	Diversi	24.09.2026
Bellinzona Casa del popolo	Mercoledì 13.25 - 17.00	Diversi	30.09.2026
Lugano Stazione FFS sala riunioni 3° piano	Mercoledì 13.25 - 17.00	Diversi	7.10.2026
Mendrisio Albergo Milano	Mercoledì 13.25 - 17.00	Diversi	14.10.2026

Appunti



Pittura e disegno



MASILugano

Introduzione al disegno e all'acquerello attraverso esercizi pratici di osservazione, proporzione e composizione. Dalle linee ai giochi di luce e ombra, fino all'uso dell'acqua e del colore, sperimentando tecniche ispirate alle opere del MASI.

	Durata	10 lezioni / 1h30
	Costo	CHF 100.-
	Max. partecipanti	13



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	DATA
Lugano LAC Arte e Cultura	Mercoledì 14.00 - 15.30	E. Mariuzzo	16.09.2026

NOVITÀ!



Fotografia



MASILugano

Scoprire il linguaggio fotografico attraverso tecniche di scatto, esercizi guidati e osservazione consapevole. Un percorso che sviluppa attenzione ai dettagli e alla composizione, trasformando la fotografia in uno strumento per interpretare e raccontare la realtà.

	Durata	10 lezioni / 1h30
	Costo	CHF 100.-
	Max. partecipanti	13



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	DATA
Lugano LAC Arte e Cultura	Martedì 14.00 - 15.30	A. Zarrou / V. Tanzi	15.09.2026

NOVITÀ!

I corsi di pittura e fotografia, promossi da LAC Edu e Pro Senectute in collaborazione con MASI Museo d'arte della Svizzera italiana, sono pensati per favorire l'espressione della creatività, stimolare la mente e promuovere il benessere della persona.



Spagnolo avanzato

Mantieni vivo lo spagnolo conversando in gruppo e approfondendo la lingua in un clima piacevole e stimolante.

	Durata	10 lezioni / 2h
	Costo	CHF 220.- + libro di testo
	Max. partecipanti	9
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Mercoledì 09.00 - 11.00	G. Candolfi	7.10.2026 - 16.12.2026



Italiano avanzato



Per chi ha già una buona base di italiano e desidera migliorare la conversazione in modo pratico e coinvolgente.

	Durata	10 lezioni / 2h
	Costo	CHF 220.-
	Max. partecipanti	9
	Info e iscrizioni	Tel. 091 912 17 17 – corsi prosenectute.org



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	INSEGNANTE	PERIODO
Muralto Pro Senectute Viale Verbano 9	Lunedì 13.30 - 15.30	M. Snider Salazar	21.09.2026 - 30.11.2026



Metti alla prova il tuo equilibrio!

Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!



Un team di esperti è a tua disposizione per valutare il rischio caduta e darti preziosi consigli su come restare attivo o riacquistare sicurezza.

Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

● **Lugano**
15 settembre 2026
Centro diurno UNITAS
Casa Andreina
Iscrizioni: Tel. 091 735 69 05
casa.andreina@unitas.ch

● **Vacallo**
9 ottobre 2026
Centro sociale
Iscrizioni: Tel. 091 695 27 06
centrodiurno@vacallo.ch

● **Caslaro**
13 novembre 2026
Centro diurno comunale
Iscrizioni: Tel. 091 606 15 16
centrodiurno-caslaro@caslaro.ch

● **Ascona**
22 settembre 2026
Centro diurno Pro Senectute
«Alcentrodi»
Iscrizioni: Tel. 091 792 10 08
cdsa.ascona@prosenectute.org

● **Faido**
16 ottobre 2026
Centro diurno Pro Senectute
«Ancora»
Iscrizioni: Tel. 091 866 05 72
cdsa.faido@prosenectute.org

● **Maggia**
20 novembre 2026
Centro diurno Pro Senectute
«Parco Maggia»
Iscrizioni: Tel. 091 760 91 63
cdsa.maggia@prosenectute.org

● **Biasca**
1 ottobre 2026
Centro diurno ATTE
Iscrizioni: Tel. 091 862 43 60
ytoutounghi@atte.ch

● **Lugano**
23 ottobre 2026
Centro diurno ATTE
Iscrizioni: Tel. 091 972 14 72
cdlugano@atte.ch



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



Dipartimento della sanità
e della socialità



Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Eventi e attività



Pranzi in compagnia



Tavolate



Conferenze



Discoteche



Aperitivi in musica

Pranzi e tavolate



Pranzi in compagnia



Grazie ai nostri volontari, condividiamo un pranzo in compagnia al ristorante. Un'occasione per conoscere nuove persone e ricevere informazioni utili.



ORARIO
12.00-14.00



FREQUENZA
1 volta al mese



MAX. PARTECIPANTI
15



ISCRIZIONI
Obbligatorie



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO	DATE	COSTO	RESPONSABILE
Novazzano Ristorante «Torraccia»	Un giovedì al mese	24.09.2026 22.10.2026 26.11.2026 17.12.2026 21.01.2027	In base al menu	L. Stella Tel. 079 318 71 84
Viganello Ristorante «Vecchio torchio»	Un martedì al mese	22.09.2026 20.10.2026 24.11.2026 15.12.2026 19.01.2027	CHF 23.- Menu fisso	N. Calà Tel. 091 942 94 52



Tavolate



Un momento conviviale per incontrarsi, cucinare insieme e creare nuove amicizie in un clima accogliente.



CALENDARIO LEZIONI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RESPONSABILE
Bedano «Al Posticino», via alla Posta 2	2 volte al mese 11.00-14.00	E. Ciccone 079 271 38 91
Bellinzona «Via Vai», via Mesolcina 3	Ogni giovedì 11.00-14.00	M. Ferrari 076 693 40 26
Cassarate «ManoVella», via Vella 4	1 martedì al mese 11.00-14.00	M. Ferrari 076 693 40 26
Genestrerio «Al Cortiletto», Piazza Baraini 9C	Ogni martedì 11.00-14.00	C. Finali 079 791 04 56
Gordola «Cine...ma», via San Gottardo 119	Ogni martedì 11.00-14.00	M. Ferrari 076 693 40 26
Manno «La Portineria», via San Rocco 12	1 volta al mese 11.00-14.00	E. Ciccone 079 827 00 68
Mendrisio «Casa delle generazioni», Parco San Giovanni	1 giovedì al mese 11.00-14.00	C. Finali 079 791 04 56
Morbio Inferiore «BarAtto Osteria Sociale», via Vela 44A	1 sabato al mese 11.00-14.00	M. Salimbene 079 927 31 16
Rancate «La Dispensa», via Santo Stefano 1	1 volta al mese 11.00-14.00	D. Robbiani 058 688 36 27
Sementina «ConTeSto», via al Ticino 30a	Ogni martedì 11.00-14.00	M. Ferrari 076 693 40 26
Tremona «Al Tambur», via al Castello 10	1 volta al mese 18.00-20.00	D. Robbiani 058 688 36 27



Mangiare bene spendendo poco

In collaborazione con ACSI, proponiamo degli incontri gratuiti dedicati a una sana alimentazione, con consigli pratici di dietiste diplomate per mangiare bene e spendere meno.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATRICE	ISCRIZIONI
Gordola Sala comunale 1° piano	Giovedì 15.10.2026 14.00-15.30	S. Laloli dietista diplomata	T. Maffioli 079 918 14 13
Ponte Capriasca Sala del consiglio comunale Via delle Scuole 6	Martedì 6.10.2026 14.00-15.30	D. Panizza-Mathis dietista diplomata	M. Rizzi-Pieroni 076 322 40 73



Movimento e benessere: l'esperto risponde

Grazie all'aiuto di un esperto in attività fisica adattata, scopriamo come il movimento aiuta a mantenere autonomia, salute e benessere, con consigli pratici.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATORE	ISCRIZIONI
Genestrerio Portineria «al Cortiletto» Piazza Baraini 9c	Martedì 15.09.2026 ore 14.00	Dr. sc. D. Zemp	C. Finali 058 688 36 26
Lodrino Sala Patriziale	Martedì 20.10.2026 ore 14.00	Dr. sc. D. Zemp	T. Gandolfi 078 841 64 62





Navigare in tutta sicurezza

In collaborazione con la Polizia cantonale, impara a riconoscere le truffe online e a proteggere dati, privacy e dispositivi nell'uso quotidiano del digitale.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATORE	ISCRIZIONI
Bedano Portineria «il Posticino» via alla Posta 2	Giovedì 8.10.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	E. Ciccone 079 153 93 89
Bellinzona Residenza Pedemonte via Pantera 1a	Mercoledì 2.12.2026 9.30-11.30	sgtm P. Cruchon	L. Carisi 091 912 17 17
Collina d'oro Centro ATTE via dei Camuzzi 7	Giovedì 3.12.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	E. Ciccone 079 153 93 89
Cugnasco Portineria di quartiere ex posta	Giovedì 9.11.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	T. Maffioli 079 918 14 13
Faido Centro diurno via Balcengo 43	Mercoledì 7.10.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	F. Gandolfi 091 866 05 72
Lugano Salone OCST via Serafino Balestra 19	Giovedì 7.09.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	P. Viri 091 910 20 21
Maggia Centro diurno via La Luvèira 6	Mercoledì 5.11.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	V. Gnesa 091 760 91 63
Mendrisio Casa delle Generazioni Parco San Giovanni	Giovedì 22.10.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	C. Finali 078 818 61 24
Riva San Vitale Centro diurno via ai Gelsi 6	Lunedì 28.09.2026 14.00-16.00	sgtm P. Cruchon	Pro Senectute 091 630 59 30
Tenero Centro diurno via San Gottardo 29	Lunedì 9.11.2026 14.30-16.30	sgtm P. Cruchon	Pro Senectute 091 745 84 82



Guidare in tutta sicurezza

Rimani aggiornato sulle regole della circolazione e scopri come muoverti nel traffico con maggiore sicurezza. In collaborazione con la Polizia cantonale.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATORE	ISCRIZIONI
Solduno Centro diurno via Galli 50B	Mercoledì 2.09.2026 14.00-16.00	sgtm L. Donati sgtm P. Cruchon	Pro Senectute 091 751 26 29



Le nostre anime di notte

NOVITÀ!

Un film e un momento di confronto per riflettere su relazioni, compagnia e qualità della vita con l'avanzare dell'età.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATRICE	ISCRIZIONI
Mendrisio Pro Senectute via A. Manzoni 15	Mercoledì 16.12.2026 13.30-17.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17
Muralto Pro Senectute viale Verbano 9	Mercoledì 20.01.2027 13.30-17.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17
Porza Pro Senectute via Chiosso 17	Giovedì 1.10.2026 10.00-13.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17

inserzione

Pro Senectute presenta



Ala mé età...

Un teatro forum della compagnia UHT,
artisti a «lunga conservazione»

**...E se per una volta foste voi a decidere come
va a finire?**

«Ala mè età» è uno spettacolo teatrale che racconta con ironia e autenticità scene di vita che molti conoscono bene: la famiglia, gli amici, le piccole abitudini, le scelte di ogni giorno. Ma c'è una particolarità: a un certo punto il pubblico può intervenire, salire sul palco e provare a cambiare la storia.

Un'occasione per trascorrere una serata piacevole, ridere, confrontarsi e scoprire, insieme agli altri, nuovi punti di vista su temi che riguardano tutti noi.

Vi aspettiamo!

Mercoledì 18 novembre, 15.30

Casa Andreina, Via Ricordone 3, Lugano

Iscrizioni: Tel. 091 735 69 05

o per email casa.andreina@unitas.ch

Mercoledì 16 dicembre, 15.00

Centro diurno Caslano, Via Credera 9

Iscrizioni: Tel. 091 606 15 1

o per e-mail: centrodiurno-caslano@caslano.ch



Vivere da familiari curanti

Una serie di incontri gratuiti sul territorio per creare momenti di ascolto, confronto e sostegno reciproco per i familiari curanti.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	ISCRIZIONI
Bellinzona Residenza Pedemonte Via Pantera 1 A	Venerdì 14.11.2026 17.30-19.30	info@prosenectute.org
Cugnasco Piazza della Posta 1	Venerdì 27.11.2026 17.00-19.00	info@prosenectute.org
Montagnola (Collina D'Oro) Centro diurno ATTE Via dei Camuzzi 7	Lunedì 12.10.2026 15.00-17.00	info@prosenectute.org
Sessa Sala casa Comunale Via Santa Maria 18	Venerdì 4.12.2026 17.00-19.00	info@prosenectute.org
Rovio (Valmara) Ex casa Comunale Piazzetta 1	Venerdì 11.12.2026 17.00-19.00	info@prosenectute.org



Altruisti si diventa

NOVITÀ!

Un film e uno spazio di confronto dedicati a chi si prende cura degli altri, tra sfide, emozioni e vita quotidiana.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO	GIORNO E ORARIO	RELATRICE	ISCRIZIONI
Porza Pro Senectute via Chiosso 17	Mercoledì 4.11.2026 13.30-17.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17
Mendrisio Pro Senectute via A. Manzoni 15	Mercoledì 25.11.2026 13.30-17.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17
Muralto Pro Senectute viale Verbano 9	Martedì 22.12.2026 13.30-17.00	F. Ravera, psicologa	Pro Senectute 091 912 17 17



Eventi in musica



Disco 60+

NOVITÀ!

La Disco 60+ è una serata dedicata agli over 60 che unisce musica, ballo e socialità in un ambiente accogliente e sicuro, favorendo movimento, benessere e nuove amicizie.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO

GIORNO E ORARIO

ISCRIZIONI

In fase di definizione, per informazioni ed iscrizioni chiamare il numero 091 912 17 17 o scrivere a corsi@prosenectute.org.



Aperitivi in musica

NOVITÀ!

Gli aperitivi in musica sono momenti conviviali pensati per incontrarsi, chiacchierare e condividere esperienze, accompagnati da buona musica e da un'atmosfera rilassata, inclusiva e stimolante.



CALENDARIO INCONTRI

LUOGO

GIORNO E ORARIO

ISCRIZIONI

Melide
CALA Melide
Via alla Bola 12

Giovedì
15.10.2026

Iscrizioni a Pro Senectute
eventi@prosenectute.org

inserzione

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



Scopri i corsi e le attività aggiornate sul sito: www.prosenectute.org