

Programma vacanze per «over 60»

2021



Ticino e Moesano
prosenectute.org



Vacanze in Svizzera per «over 60»

Star bene fa bene!

Gentili Signore, Egregi Signori,

la pandemia ci ha insegnato a rivedere il nostro modo di vivere la quotidianità e ad apprezzare di più ciò che abbiamo intorno a noi e che forse non conosciamo ancora.

Le nostre tradizionali vacanze di gruppo al mare, vista l'incertezza del momento e le mutevoli direttive in materia di viaggi all'estero, non potranno avere luogo quest'anno. Non lasciamoci però sfuggire l'occasione di trascorrere qualche giorno di vacanza e di meritata «fuga dalla quotidianità» insieme nella nostra Svizzera.

Abbiamo organizzato per voi dei soggiorni in piccoli gruppi, di breve durata e dal contenuto rigenerante, con la collaborazione di accompagnatori volontari e di monitori del settore sport e movimento. Le mete sono state scelte in modo da evitare viaggi troppo lunghi e per proporvi non solo attività di relax e a carattere ricreativo, ma anche legate al movimento e al vostro benessere.

Viaggiare con la giusta consapevolezza si può, ed è una nuova esperienza da condividere con chi come voi ha bisogno di ripartire. «Il viaggio è nella testa» ci dice il famoso sociologo, filosofo e saggista francese Jean Baudrillard.

In accordo con le ditte di trasporto e gli accompagnatori, riceverete prima e durante il viaggio maggiori informazioni relative ai piani di protezione aggiornati.

A dipendenza dell'evoluzione della situazione è possibile l'inserimento di nuovi soggiorni o l'annullamento.

Sul nostro sito www.prosenectute.org o presso il nostro segretariato (091 912 17 17) riceverete informazioni aggiornate.

I tagliandi di iscrizione sono da ritornare entro il 31.07.2021.

Buona lettura e buon viaggio!

Sibilla Frigerio Zocchetti

IL SOGGIORNO
HA LUOGO CON UN
MINIMO DI
13 PARTECIPANTI

Andeer

23-28 agosto 2021 (6 giorni, 5 notti)

Il clima mite di Andeer, un paese del Canton Grigioni nella regione della Viamala che si trova a ca. 1'000 metri sul livello del mare e che ha saputo conservare intatti i tipici tratti grigionesi, è l'ideale per riposarsi e fare attività fisiche moderate.

L'Hotel Fravi *** Superior

L'Hotel Fravi è un albergo a tre stelle Superior, che si propone come struttura ricettiva per soggiorni termali-curativi e vacanze. Si trova immerso nel pittoresco paesaggio della Val Schons, proprio nel cuore del neonato Parco Naturale del Beverin. La ristorazione è di altissimo livello; che scegliate il ristorante moderno, la sala da pranzo storica in stile Liberty, il ristorante del giardino, la sala Cagliatscha o il salottino al primo piano, non fa alcuna differenza. Gli ospiti possono riposarsi e rilassarsi anche nel giardino, con sdraio e sedie all'ombra di un faggio secolare.

Le terme

I bagni termali di Andeer, un'oasi di benessere di circa 1800 m², sono collegati direttamente all'albergo. Qui una piscina coperta accogliente e luminosa e una magnifica piscina scoperta con lettini sommersi per idromassaggio, cascata d'acqua e vista mozzafiato sul paesaggio e le montagne circostanti accolgono gli ospiti con l'acqua a 34°C. Inoltre, è a disposizione un'ampia e luminosa zona relax. Nel seminterrato si trovano una zona sauna, le sale per le

terapie e uno studio medico.

L'acqua termale sgorga da una sorgente subtermale situata nel territorio del comune di Pignia conosciuta già nel Medioevo. Ricca di ferro, calcio e solfato possiede anche proprietà curative. Le terme sono aperte tutti i giorni dalle 8.00 alle 21.00 (la mattina fino alle 11.00 solo per gli adulti)



Prezzo per persona in camera doppia comfort: CHF 1'110.00

Prezzo per persona in camera doppia a uso singolo: CHF 1'605.00

Tutte le camere sono arredate in stile moderno e con gusto, con colori studiati per rilassarsi e coricarsi.

La quota comprende:

- Aperitivo di benvenuto
- Pernottamento con la mezza pensione (colazione a buffet con specialità di formaggio regionale e cena)
- 2 entrate giornaliere presso le terme Mineralbad & Sauna
- Tassa di soggiorno e IVA
- Accappatoio e asciugamano con borsa in camera, disponibili per i bagni termali
- Accompagnamento da parte di un/a monitore/monitrice sport

La quota non comprende:

- Bibite, pranzo ed extra in generale

Iscrizioni:

Le iscrizioni sono obbligatorie compilando il tagliando **entro il 31 luglio 2021**.

Misure di protezione:

Le misure di protezione vengono adeguatamente e riviste in base agli aggiornamenti in materia disposti dal Consiglio federale. In questo contesto i piani di protezione del settore Vacanze sono condivisi anche dai gestori dei servizi trasporti e dagli albergatori. Insieme alla conferma del soggiorno e al programma della partenza, saranno inviate anche le misure di protezione aggiornate.

100% del costo

Attività proposte: passeggiate, acquagym, ginnastica dolce e attività ricreative di vario genere (il programma delle giornate sarà condiviso con il gruppo di partecipanti).

Accompagnatori:

1 monitore/monitrice sport

Programma dettagliato:

Gli orari con le partenze e i ritrovi saranno inviati una volta raggiunto il nr. minimo di 13 partecipanti insieme alla fattura.

Assicurazione annullamento viaggi:

Si raccomanda di stipulare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio e di informarsi presso la cassa malati per l'eventuale copertura (se già incluso).

Annullamento:

L'annullamento dell'iscrizione per qualsiasi motivo va comunicato tempestivamente per iscritto al segretariato.

- Fino a 21 giorni dalla partenza, gratis
- Da 20 a 14 giorni dalla partenza, il 20% del costo
- Da 13 a 7 giorni dalla partenza, il 50% del costo
- Da 7 al giorno della partenza, il

IL SOGGIORNO
HA LUOGO CON UN
MINIMO DI
13 PARTECIPANTI

St. Moritz

31 agosto - 5 settembre 2021 (6 giorni, 5 notti)

St. Moritz si trova in Engadina a 1'822 m.s.l.m., nella regione del Maloja, ed è un'importante meta turistica invernale ed estiva del Canton Grigioni. Offre numerose possibilità di passeggiate semplici costeggiando il lago e panoramiche, provando qualche sentiero escursionistico grazie agli impianti di risalita. Si può visitare la cittadina ricca di ristoranti, Hotel e boutiques. Tra i luoghi di interesse da visitare troviamo il Museo Segantini, il Museo dell'Engadina e diverse chiese. Con la Ferrovia retica, si possono fare numerose gite nei dintorni.



Hotel Restaurant Pizzeria Sonne***s, Casa del Sole

La Casa del Sole *** Superior, distante 20m dalla casa principale (Hotel Sonne), con ascensore e completamente rinnovata dall'estate del 2018, è arredata in modo confortevole. Le camere, con balcone, dispongono di letti 100x220 cm e sono accessoriate da TV, WIFI gratuito, cassaforte, radiosveglia, macchina per il caffè e minibar su richiesta. L'ampio bagno è dotato di vasca, WC e asciugacapelli.

Al ristorante, nella pizzeria e sulla terrazza soleggiata, sarete viziati con specialità italiane, svizzere e locali.

Le pizze cotte nel primo forno a legna dell'Engadina, sono conosciute ben oltre la valle.

Per dessert si possono gustare torte fatte in casa o il «Moritz Glacé», gelato artigianale a base di latte locale prodotto nella valle.

Prezzo per persona in camere singola superior con letto boxspring 140x220:

CHF 1'155.00

Prezzo per persona in camere doppia superior con 2 letti boxspring 100x 220:

CHF 940.00

La quota comprende:

- Pernottamento in Hotel e colazione a buffet con servizio
- Viaggio in pullman dal Ticino (andata e ritorno). Trasferita combinata con Pontresina
- Accesso gratuito presso la piscina Ovaverva
- Uso gratuito degli impianti di risalita in funzione
- Uso gratuito dei mezzi pubblici e funivie per l'Alta Engadina
- Tassa di soggiorno e IVA
- 1 accompagnatore/trice

La quota non comprende:

- Pranzi e cene con bibite (presso il ristorante dell'albergo si può scegliere il menù a CHF 35, la pizza al forno a legna e altre specialità à la carte. A dipendenza del programma si può optare per un pic nic).

Iscrizioni:

Le iscrizioni sono obbligatorie compilando il tagliando allegato **entro il 31 luglio 2021.**

Misure di protezione:

Le misure di protezione vengono adeguatamente e riviste in base agli aggiornamenti in materia disposti dal Consiglio federale. In questo contesto i piani di protezione del settore Vacanze sono condivisi anche dai gestori dei servizi trasporti e dagli albergatori. Insieme alla conferma del soggiorno e al programma della partenza, saranno inviate anche le misure di protezione aggiornate.

Programma dettagliato:

Gli orari con le partenze e i ritrovi saranno inviati una volta raggiunto il nr. minimo di 13 partecipanti insieme alla fattura.

Assicurazione annullamento viaggi:

Si raccomanda di stipulare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio e di informarsi presso la cassa malati per l'eventuale copertura (se già incluso).

Annullamento:

L'annullamento dell'iscrizione per qualsiasi motivo va comunicato tempestivamente per iscritto al segretariato.

- Fino a 7 giorni dalla partenza, gratis
- Da 7 al giorno della partenza, il 100% del costo

Attività proposte: passeggiate, acquagym, ginnastica dolce e attività ricreative di vario genere (il programma delle giornate sarà condiviso con il gruppo di partecipanti).

Accompagnatore/accompagnatrice:

1 monitore/monitrice sport

IL SOGGIORNO
HA LUOGO CON UN
MINIMO DI
9 PARTECIPANTI

Pontresina

31 agosto - 5 settembre 2021 (6 giorni, 5 notti)

Pontresina si trova a 1'800 m.s.l.m., in posizione soleggiata e al riparo dal vento all'inizio della Val Bernina su una terrazza orientata verso sud-ovest, a soli 7 km da St. Moritz. La strada del passo e la Ferrovia del Bernina dall'inizio del XX secolo, conducono verso l'Italia attraverso il Passo del Bernina a 2'330 m di altitudine. Il Bernina-Express passa davanti al ghiacciaio di Morteratsch. Alla stazione Ospizio Bernina si può godere di una magnifica vista sul Lago Nero e il Lago Bianco. Dalla fermata Alp Grüm lo sguardo spazia ancora più lontano sulla valle di Poschiavo a sud dei Grigioni. La romantica e selvaggia Val Roseg e la montagna panoramica Muottas Muragl sono raggiungibili con la funicolare, da dove si può godere di una vista straordinaria sull'intero altopiano lacustre.



Hotel Rosatsch*** sup.

L'Hotel Rosatsch è confortevole, collocato vicino al fiume Flaz, accanto al Museo delle Alpi e a circa 1 km dal centro di Pontresina. Le camere Stammhaus, rustiche e tranquille dispongono di bagno, doccia e WC. Tutte le camere hanno telefono, TV digitale, radio, asciugacapelli e cassaforte.

L'hotel ha un ristorante e una zona benessere con piscina interna, sauna, zona relax e fitness.

Prezzo per persona in camera singola classic (letto singolo) in Stammhaus (vista montagna): CHF 1'305.00

Prezzo per persona in camera doppia classic (letto matrimoniale, con 2 letti), in Stammhaus: CHF 1'205.00

La quota comprende:

- Pernottamento con mezza pensione (colazione e cena, scelta tra 4 menù)
- Uso gratuito dei mezzi pubblici e funivie per l'Alta Engadina
- Uso della sauna, del fitness e della piscina interna dell'albergo
- Viaggio in pullman dal Ticino (andata e ritorno) con trasferta combinata a St. Moritz
- Tassa di soggiorno e IVA
- 1 accompagnatore/trice

La quota non comprende:

- Bibite e pranzi

Iscrizioni:

Le iscrizioni sono obbligatorie compilando il tagliando **entro il 31 luglio 2021.**

Misure di protezione:

Le misure di protezione vengono adeguatamente e riviste in base agli aggiornamenti in materia disposti dal Consiglio federale. In questo contesto i piani di protezione del settore Vacanze sono condivisi anche dai gestori dei servizi trasporti e dagli albergatori. Insieme alla conferma del soggiorno e al programma della partenza, saranno inviate anche le misure di protezione aggiornate.

Programma dettagliato:

Gli orari con le partenze e i ritrovi saranno inviati una volta raggiunto il nr. minimo di 9 partecipanti (e di 13 per St.Moritz) insieme alla fattura.

Assicurazione annullamento viaggi:

Si raccomanda di stipulare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio e di informarsi presso la cassa malati per l'eventuale copertura (se già incluso).

Annullamento:

L'annullamento dell'iscrizione per qualsiasi motivo va comunicato tempestivamente per iscritto al segretariato.

- Fino a 21 giorni prima della partenza senza costi aggiuntivi
- Da 20 a 14 giorni prima della partenza, 20% dei costi
- Da 13 a 7 giorni prima della partenza, 40% dei costi
- Da 7 giorni fino al giorno della partenza, 80% dei costi

Attività proposte:

Passeggiate e altre attività (il programma delle giornate sarà condiviso con il gruppo di partecipanti).

Accompagnatore/accompagnatrice:

1 monitore/monitrice sport

IL SOGGIORNO
HA LUOGO CON UN
MINIMO DI
13 PARTECIPANTI

Poschiavo

5 - 11 settembre (7 giorni, 6 notti)

Poschiavo (1'014 m) si trova in un'ampia conca dell'omonima Valle di Poschiavo, laterale della Valtellina. Essa è percorsa dal fiume Poschiavino, che nasce nell'alta Val Laguné, presso il passo della Forcola, a 2'328 m e sfocia nell'Adda in territorio italiano poco a valle di Tirano, a 414 m. Dista 16 km da Tirano, 117 km da Coira 135 km da Lugano e 177 km da Milano. Tra i luoghi di interesse più rinomati troviamo il passo del Bernina, il lago di Saoseo, il lago di Poschiavo, il museo poschiavino, casa Tome, le chiese e il Kunstmuseum.



Albergo Croce Bianca ***

Dal 1979 l'Albergo ristorante è gestito con cura dei dettagli e accoglienza dalla famiglia Zanolari la quale, a scadenze regolari, ha provveduto a notevoli interventi strutturali e architettonici.

Camere con WC, doccia, TV e telefono. La ristorazione propone le specialità poschiavine cucinate con prodotti della regione unite a fantasia e passione.

L'albergo dispone anche di una zona relax in cui è possibile curare il proprio corpo con bagni di vapore, sauna finlandese e massaggi (il centro benessere è aperto tutti i giorni dalle 16.00 alle 20.00).

L'albergo ristorante possiede un giardino esterno con allacciamento alla rete wireless. A disposizione degli ospiti biciclette per adulti e bambini gratuite.

Presso l'Info Point dell'Hotel è possibile ottenere ulteriori informazioni sulla valle e la regione.

Prezzo per persona in camera singola (letto francese) : CHF 1'465.00

Prezzo per persona in camera doppia standard (letto matrimoniale):
CHF 1'315.00

La quota comprende:

- Pernottamento, mezza pensione (colazione a buffet e cena)
- Cena con menù a 3 portate e bibite: ogni 4 persone 1 bottiglia di vino rosso 75cl, 1 bottiglia acqua minerale 100 cl, 1 caffè crema/corretto a persona)
- Tassa di soggiorno
- Valpolschiavo All Inclusive Guest Card (viaggi gratuiti con la Ferrovia retica tra Ospizio Bernina e Tirano e con Autopostale su tutta la rete tra Ospizio Bernina e Campocologno (esclusa la Val da Camp), entrata gratuita in tutti musei, alla piscina coperta di Poschiavo, al minigolf, ai campi di tennis e alla pista di ghiaccio artificiale di Le Prese).
- Trasporto con Pullman dal Ticino (andata e ritorno)
- Accompagnamento da parte di un/a monitore/monitrice sport (o volontario/a)

Esclusi dalla quota:

- Extra e tutto quanto non espressamente citato «la quota comprende».

Iscrizioni:

Le iscrizioni sono obbligatorie compilando il tagliando **entro il 31 luglio 2021.**

Misure di protezione:

Le misure di protezione vengono adeguatamente e riviste in base agli aggiornamenti in materia disposti dal Consiglio federale. In questo contesto i piani di protezione del settore Vacanze sono condivisi anche dai gestori dei servizi trasporti e dagli albergatori. Insieme alla conferma del soggiorno e al programma della partenza, saranno inviate anche le misure di protezione aggiornate.

Programma dettagliato:

Gli orari con le partenze e i ritrovi saranno inviati una volta raggiunto il nr. minimo di 13 partecipanti insieme alla fattura.

Assicurazione annullamento viaggi:

Si raccomanda di stipulare un'assicurazione per l'annullamento del viaggio e di informarsi presso la cassa malati per l'eventuale copertura (se già inclusa).

Annullamento:

L'annullamento dell'iscrizione per qualsiasi motivo va comunicato tempestivamente per iscritto al segretariato.

- Più di 28 giorni annullamento gratis
- Da 14-28 giorni 50% del costo totale
- Meno di 14 giorni 100% del costo totale

Regolamento vacanze Pro Senectute

1. Partecipanti

I soggiorni proposti sono indirizzati a persone di 60 anni ed oltre (per le coppie fa stato l'età del partner più anziano), autonome e che presentano interesse e facilità d'adattamento per vacanze organizzate in gruppi a volte anche eterogenei.

Per iscriversi, non è necessario aver partecipato a corsi o ad altre attività organizzate da Pro Senectute.

Gli animali non sono ammessi.

2. Accompagnamento

I gruppi di vacanza sono sempre seguiti da uno o più accompagnatori volontari a dipendenza del numero di iscritti. Sono persone di riferimento che organizzano lo svolgimento di diverse attività durante il soggiorno.

Le persone che necessitano di cure particolari sono invitate a richiedere il preavviso del proprio medico curante, soprattutto se intendono partecipare a un soggiorno in una località termale. L'accompagnatore non può assumersi la responsabilità di prestare assistenza individuale.

Le persone che necessitano un aiuto particolare da parte di terzi devono essere accompagnati da qualcuno in grado di fornire l'aiuto necessario durante la vacanza e lo devono segnalare al momento dell'iscrizione.

La partecipazione alle attività proposte durante i soggiorni è facoltativa, ma l'accompagnatore responsabile deve esserne informato.

3. Iscrizioni, conferma e acconto

L'iscrizione ai soggiorni è obbligatoria e deve avvenire tramite il tagliando allegato al programma, da ritornare al Segretariato di Pro Senectute Ticino e Moesano al più presto.

- L'iscrizione firmata di proprio pugno è impegnativa.
- Le iscrizioni saranno prese in considerazione in ordine d'entrata.
- A un mese dalla partenza, se il soggiorno sarà confermato, tutti gli iscritti riceveranno il programma con i dettagli organizzativi e la fattura totale.
- Per la sistemazione in camera doppia è necessario avere un/una compagno/a di camera; Pro Senectute non si occupa di cercare un/una compagno/a di camera.

4. Trasporti, programma e partenza

Per il pullman le partenze vengono stabilite a dipendenza della destinazione e della provenienza degli iscritti (per ogni località con un minimo di partecipanti; in genere, Locarno, Camorino, Lugano, Mendrisio). Il trasporto dal proprio domicilio al punto di partenza è a carico del partecipante. Salvo casi eccezionali (motivi di salute), non è possibile prenotare posti a sedere.

5. Costi

Il prezzo della vacanza è indicato secondo programma ed è comprensivo del pacchetto offerto, della presenza di uno o più accompagnatori volontari della Fondazione (vedi punto 2) e dell'organizzazione. Chi decide di non usufruire del trasporto organizzato, non ha diritto a nessuna riduzione. Non sono comprese le gite e divertimenti vari organizzati sul posto, così come altre spese extra e le mance.

Per richieste di aiuto finanziario è possibile organizzare una consulenza sociale gratuita, Tel. 091 912 17 17.

6. Rinunce e assicurazioni

L'annullamento dell'iscrizione per qualsiasi motivo va comunicato tempestivamente per iscritto al Segretariato. Tutte le persone sono obbligate ad avere una propria assicurazione viaggi (protezione annullamento e assistenza in caso di rientro) al momento dell'iscrizione.

Si rimanda alle informazioni riportate alla voce «Annullamento» dei singoli soggiorni.

7. Annullamento del soggiorno e delle attività proposte

La Direzione di Pro Senectute Ticino e Moesano si riserva il diritto di annullare il viaggio in qualsiasi momento in caso di problemi importanti (calamità naturali o altro) o in caso di insufficienza di partecipanti. In tal caso, l'intera quota di partecipazione alla vacanza sarà rimborsata agli iscritti.

8. Introduzione nuove vacanze

In qualsiasi momento dell'anno, Pro Senectute Ticino e Moesano si riserva il diritto di introdurre nuove proposte di vacanze. Queste saranno segnalate attraverso volantini e comunicati stampa.

Tagliando di iscrizione

Vacanze Pro Senectute 2021

Mi iscrivo/ci iscriviamo alla vacanza a (indicare la destinazione):

Dal

Al

Cognome e Nome: _____

Data di nascita (giorno, mese, anno): _____

Per i coniugi:

Nome e Cognome: _____

Data di nascita (giorno, mese, anno): _____

Indirizzo (Via e Numero civico): _____

CAP, Località: _____

Numero telefonico privato: _____

Mobile: _____

Numero telefonico da chiamare in caso di necessità (obbligatorio):

Dichiaro/iamo di avere l'assicurazione (obbligatoria) contro le spese di annullamento viaggio prima/o durante il soggiorno.

Tipo di sistemazione camera (mettere X al posto corrispondente):

Doppia (2 persone)

Letti separati

Doppia uso singola

Letti matrimoniali

Singola

voltare pagina 

Sono seguito da un servizio a domicilio, badante, familiare o altro

SI

NO

Segnalo di essere affetto/a da diabete:

SI

NO

ANNOTAZIONI - SEGNALARE ESIGENZE PARTICOLARI O PROBLEMI DI SALUTE

Segnalo eventuali informazioni utili per l'accompagnatore/gli organizzatori (es. medicinali, gravi intolleranze alimentari, allergie, ...)

Ho letto ed accetto il regolamento.

Luogo e data: _____

Firma: _____

Pro Senectute Ticino e Moesano

Via A. Vanoni 8/10
Casella postale 4664
6904 Lugano

Telefono 091 912 17 17

info@prosenectute.org
prosenectute.org