Programma di dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

CENTRO DIURNO
La Turrita

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 dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrita», Bellinzona

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

IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO MARTEDÌ 8 DICEMBRE
E DAL 24 DICEMBRE AL 3 GENNAIO (COMPRESI)

Mercoledì 2 dicembre

Incontro: «Il desiderio e le relazioni cambiano nel corso della vita?» Come si trasformano desiderio, affetto e intimità, aprendosi a nuove possibilità.
Dalle 9.30 alle 11.30
Presso stabile Brissago (centro diurno)
Con Mèlenie Gallino, councellor relazionale e in sessuologia
Posti limitati - partecipazione gratuita
Iscrizione entro il 30 novembre

Giovedì 3 dicembre

Armonia e benessere con le campane tibetane
Dalle 16.15 alle 17.00
Presso il centro diurno
Iscrizione entro il 2 dicembre

Lunedì 7 dicembre

Ginnastica per il pavimento pelvico
Dalle 9.15 alle 10.15
e dalle 10.30 alle 11.30
Presso il centro diurno
Un percorso per imparare a conoscere, percepire e attivare correttamente il pavimento pelvico attraverso esercizi semplici e mirati, facilmente integrabili nella vita quotidiana, per favorire il benessere e la consapevolezza del proprio corpo.
Con Carolina Foschi, Fisioterapista specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico.
Posti limitati - Iscrizione entro il 3 dicembre

Venerdì 11 dicembre

Appuntamento speciale di prevenzione sanitaria (al posto di ginnastica dolce)
Dalle 10.00 alle 11.30
Presso il centro diurno
Questa settimana vi proponiamo un incontro dedicato all'alimentazione e al benessere nella terza età.
Parleremo dell'importanza delle proteine, dell'idratazione, della prevenzione della debolezza e del ruolo degli integratori alimentari.
Scopriremo anche come coinciliare una corretta alimentazione con il piacere della tavola, perchè mangiare non significa solo nutrirsi, ma anche godersi i piccoli piaceri della vita!

Martedì 15 dicembre

Lo Shiatsu per lo stress quotidiano.
Dalle 14.00 alle 15.00
Presso stabile Brissago (centro diurno)
Con Paolo Sambo, terapista complementare con diploma federale
Iscrizione entro il 14 dicembre

Martedì 15 dicembre

Disco 60+
Dalle 19.30
Presso il Villaggio di Natale - Piazza del Sole, 6500 Bellinzona
Pro Senectute Ticino e Moesano vi invita ad una serata all'insegna della musica e del divertimento. Un'occasione speciale per ritrovarsi, ballare e trascorrere insieme momenti di allegria in un'atmosfera festosa!
Costo: CHF 40.- (Buffet iniziale e 1 bibita inclusi)
Iscrizioni: eventi@prosenectute.org - tel. 091 912 17 17

Mercoledì 16 dicembre

Navigare in tutta sicurezza nella vita digitale
Dalle 14.00 alle 16.00
Presso Residenza Pedemonte
Via Pantera 1A, 6500 Bellinzona
A cura di Patrick Cruchon, Polizia Cantonale
Possibilità di pranzare
Costo: CHF 12.-

Giovedì 17 dicembre

Torneo di Scala 40
Dalle 10.00 alle 16.00
Presso il centro diurno
Una giornata all'insegna del gioco, della compagnia e del divertimento in un'avvincente sfida a coppie
Menù speciale:
Tacchino farcito con patate gratinate e giardiniera di verdure, dessert, caffè e acqua
Costo: CHF 20.- a persona
Iscrizione entro il 10 dicembre

Sabato 19 dicembre

Armonia e benessere con le campane tibetane
Dalle 10.30 alle 11.30
Presso il centro diurno
Iscrizione entro il 18 dicembre

Martedì 22 dicembre

Esibizione Coro la Turrita e Panettonata
Dalle 14.30 alle 16.00
Seguirà la Panettonata.
Presso il bistrò Tertianum

TERTIANUM
Turrita | Bellinzona

Il Coro La Turrita si esibirà presso il Bistrò di Tertianum.
Sarà un'occasione speciale per condividere, attraverso la musica e il canto, momenti di allegria, emozione e convivialità con i residenti della struttura, i loro familiari e amici. Vi aspettiamo numerosi!

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

Da gennaio ripartono i nostri corsi!

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

CENTRO DIURNO
La Turrita

Centro diurno «Turrita», Bellinzona

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

Everyday English

Riparte il corso pensato per chi vuole avvicinarsi all'inglese in modo pratico e leggero. In ogni lezione impari parole e frasi utili, fai esercizi, giochi linguistici e alleni la memoria divertendoti.
Da lunedì 18 gennaio al 19 aprile 2027
Presso lo stabile Brissago
14.00-16.00
Insegnante: Frances Hodgon Delprete
Costo: CHF 150.- / 12 lezioni

Ginnastica per la schiena

Un'attività dolce, ispirata ai principi del pilates, mirata a migliorare postura, rinforzare la muscolatura profonda e favorire la mobilità della colonna vertebrale. Si raccomanda di portare un tappetino personale.
Da lunedì 18 gennaio al 19 aprile 2027
16.00-17.00
Insegnante: Svetlana Regli
Costo: CHF 150.- / 12 lezioni

Pilates

Attività basata su esercizi mirati al controllo del corpo, alla respirazione e al rinforzo della muscolatura profonda. Si raccomanda di portare un tappetino personale.
Da giovedì 21 gennaio al 22 aprile 2027
9.15-10.15 o 10.30-11.30
Insegnante: Karen Glave
Costo: CHF 150.- / 12 lezioni

Yoga Flex Fitness ®

Un'attività che combina elementi di Yoga, Pialtes e Tai Chi, con esercizi mirati a migliorare mobilità, flessibilità, equilibrio e forza muscolare. Le proposte vengono adattate alle possibilità dei partecipanti e sono particolarmente indicate per le persone over 60.
Da giovedì 21 gennaio al 22 aprile 2027
14.00-15.00
Insegnante: Claudia Ricciuti
Costo: 150.- / 12 lezioni

Conversazioni in francese

Mantieni in esercizio la tua capacità di comprendere e parlare in lingua francese. Un incontro settimanale per mantenere viva e fluida la tua conoscenza.
Da venerdì 22 gennaio 2027
Presso lo stabile Brissago
10.00-11.30
Insegnante: Isa Waker
Costo: gratuito

Fit Gym

Un'attività vivace e divertente che unisce esercizi di fitness e movimento funzionale con giochi di gruppo e stimolazione cognitiva. Aiuta a mantenere forza, equilibrio, coordinazione e buon umore.
Da venerdì 22 gennaio al 26 febbraio 2027
14.30-15.30
Insegnante: Letizia Chiaberto
Costo: CHF 20.- / 5 lezioni

Divertiamoci ballando

Un appuntamento dedicato al piacere di stare insieme, muoversi a ritmo di musica e trascorrere un'ora in allegria! Durante gli incontri verranno proposti ballo liscio e balli di gruppo.
Da venerdì 22 gennaio 2027
16.00-17.00
Insegnanti: Piera e Patrizia
Costo: gratuito

Iscrizioni obbligatorie: Tel. 091 829 08 21
WhatsApp 078 217 67 36 – cdsa.bellinzona@prosenectute.org