

Novità di ottobre

Il venerdì del Centro diurno «Talete»

Venerdì, dal 5 settembre

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB

Costo: CHF 70.- / 10 lezioni

Venerdì 3 ottobre

Facciamoci conoscere

Saremo presenti con una bancarella per promuovere le nostre attività, con il nostro programma e qualche piccola sorpresa.

Dalle 10.30 alle 15.00

Vi aspettiamo davanti al supermercato Lidl a Gravesano.

Venerdì 10 ottobre

Escursione guidata a Magadino con Ficedula

Ritrovo al centro alle ore 9.00

Dalle 10.30 alle 12.30

Escursione guidata di 2 ore all'interno delle Bolle di Magadino all'insegna del birdwatching, accompagnati da Ficedula (Associazione per lo studio e la conservazione degli uccelli della Svizzera italiana). Sentiero pianeggiante adatto a tutti.

In caso di pioggia nei giorni precedenti portare gli scarponcini. Per chi lo possiede, portare il binocolo. In caso di meteo avversa, gli iscritti verranno contattati per definire il programma.

Iscrizioni entro mercoledì 8 ottobre.

Costo: CHF 20.- (trasporto ed escursione). Pranzo a

carico del partecipante in un ristorante della zona.

Venerdì 17 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno
Dalle 9.15 alle 11.00

Conferenza: perché e come praticare il Nordic Walking

Dalle 14.30 alle 16.00

Parliamo dei benefici e della tecnica della «camminata nordica», effettuata con i due bastoni per sostenere e stimolare maggiormente il corpo durante l'attività fisica.

Relatrice: Fabienne Bermet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Venerdì 24 ottobre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Caffè narrativo

Dalle 14.00 alle 16.00

Un incontro informale davanti a un caffè, uno scambio di opinioni, condividere esperienze su temi diversi che ci appassionano.

Venerdì 31 ottobre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30