

# Piano generale dei corsi ottobre 2021 – giugno 2022

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<p>10:00 - 12:00 <b>Libro in poltrona</b> Atelier Ettore</p>  <p>Mensile</p>	<p>10:00-11:00 <b>Stimolazione cognitiva</b> </p> <p>Aula 3 / Aula 4 Lucia / Ensara</p> <p>2 gruppi distinti</p>	<p>09:30 - 10:30 <b>Feldenkrais</b> </p> <p>Aula 1 e 2 Susanna Massimo 8 partecipanti</p>	<p>09:00-11:30 <b>Riparazione sedie</b> </p> <p>Atelier Mario Massimo 6 partecipanti A partire da gennaio</p>	<p>09:00-11:30 <b>Intreccio vimini</b> </p> <p>Atelier Marco C. Massimo 6 partecipanti</p>
<p>11:00 - 12:00 <b>Gruppo parola Retina Suisse</b> Atelier Tamara</p>  <p>Mensile</p>	<p>09:30 - 12:00 <b>Maglia</b> </p> <p>Aula 1 e 2 Dora 6 partecipanti</p>	<p>10:30 - 11:30 <b>Benessere emotivo</b> </p> <p>Aula 3 e 4</p>	<p>11:00 - 11:50 <b>Musicot. e creatività musicale</b> </p> <p>Aula 1 e 2 Tommaso Massimo 6 partecipanti</p>	<p>10:00 - 11:30 <b>Quiz</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Operatori del centro</p>
<p>10:00 - 11:00 <b>Ginnastica</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Ensara</p>				
<p>12:00 - 13:30 <b>Pranzo</b> </p> <p>Aula 3, mensa Alexander</p>	<p>12:00 - 13:30 <b>Pranzo</b> </p> <p>Aula 3, mensa Alexander</p>	<p>12:00 - 13:30 <b>Pranzo</b> </p> <p>Aula 3, mensa Alexander</p>	<p>12:00 - 13:30 <b>Pranzo</b> </p> <p>Aula 3, mensa Alexander</p>	<p>12:00 - 13:30 <b>Pranzo</b> </p> <p>Aula 3, mensa Alexander</p>
<p>14:00 - 15:30 <b>Lettura e cruciverba</b> </p> <p>Terrazza o Atelier Danila</p>	<p>14:00 - 15:30 <b>Corso di cucina</b> </p> <p>Aula 4 Alexander</p> <p>Ogni 2 settimane, alternato a passeggiate</p>	<p>13:30 - 15:30 <b>Teatro</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Theo 15 partecipanti</p>	<p>13:30 - 16:00 <b>Bocce</b> </p> <p>In esterno Giancarla</p> <p>2a e 3° settimana del mese</p>	<p>13:30-16:00 <b>Intreccio vimini</b> </p> <p>Atelier Marco C. Massimo 6 partecipanti</p>
<p>14:00 - 15:00 <b>Yoga 1</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Ingrid 8 partecipanti</p>	<p>13:30 - 16:00 <b>Maglia</b> </p> <p>Aula 1, 2, 3 Dora Massimo 20 partecipanti</p>	<p>15:45 - 16:45 <b>Movimento consapevole</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Lilly 15 partecipanti</p>	<p>13:30-16:00 <b>Riparazione sedie</b> </p> <p>Atelier Marco C. Massimo 6 partecipanti</p>	<p>14:00-15:45 <b>Canto con fisarmonica</b> </p> <p>Sala 4 Enrico</p>
<p>15:15 - 16:15 <b>Yoga 2</b> </p> <p>Aula 2 e 3 Ingrid 8 partecipanti</p>	<p>14:00 - 16:00 <b>Passeggiate</b> </p> <p>Esterno Operatori del centro</p> <p>Ogni 2 settimane, alternato a cucina</p>	<p>Secondo calendario specifico <b>Attività esterna</b> </p> <p>Esterno In collaborazione col GTSC</p>	<p>14:00 - 16:00 <b>Attività e conferenze</b> </p> <p>Aula 2, 3 e 4 Diversi relatori esterni</p> <p>Ultimo giovedì del mese</p>	

**Percorsi:** Verde = Promozione della salute   Rosso = Movimento   Blu: Socializzazione   Nero = Gastronomia   Viola = Cultura

Le attività sono aperte a tutti i soci Unitas e alle persone in età AVS.

Per maggiori info (date, docenti e descrizione dei corsi) è disponibile il Libro corsi. Per info tel. 091 735 69 05 o e-mail [casa.andreina@unitas.ch](mailto:casa.andreina@unitas.ch).