



# Programma estivo

Luglio - Settembre 2024



## CASA ANDREINA

Centro diurno

Via Ricordone 3  
6900 Lugano

091 735 69 05

[casa.andreina@unitas.ch](mailto:casa.andreina@unitas.ch)

[www.unitas.ch/casa-andreina](http://www.unitas.ch/casa-andreina)

**ISCRIZIONI FINO A VENERDÌ 21 GIUGNO 2024**

*In alcuni corsi troverai un QR CODE*

# You Tube

*Scannerizzalo per visionare la video presentazione del docente*



*In copertina: Bordogna e Baldè. Escursione Teatrale 2023. Patrimonio accessibile territorio inclusivo PATI-SUPSI. CC BY-SA 4.0. Evento realizzato con Casa Andreina.*

<i>Chi siamo?</i>	4
<b>Lunedì</b>	
<i>Autodifesa istintiva</i>	6
<i>Discussioni di gruppo</i>	7
<i>Gruppo di parola Retina Suisse</i>	8
<b>Martedì</b>	
<i>Spagnolo</i>	9
<i>Digitopressione</i>	10
<i>Floriterapia</i>	11
<b>Mercoledì</b>	
<i>Qi Gong</i>	12
<i>Trasforma la tua realtà</i>	13
<i>Campane tibetane</i>	14
<b>Giovedì</b>	
<i>Cromoterapia</i>	15
<i>Inglese livello intermedio</i>	16
<i>Pilates</i>	17
<i>Coro folle</i>	18
<b>Venerdì</b>	
<i>Inglese livello principianti</i>	19
<i>Comunicazione ipnotica</i>	20
<i>Movimento in armonia</i>	21
<b>FORMULARIO D'ISCRIZIONE AI CORSI</b>	22
<b>CONDIZIONI D'ISCRIZIONE</b>	23

## Chi siamo?

Casa Andreina è un luogo di socializzazione gestito da Unitas e sostenuto dal Cantone. In questo opuscolo viene elencato il programma di base, a cui potranno essere aggiunti altri eventi e corsi di cui potete essere aggiornati in sede, via e-mail o per telefono.

Casa Andreina è aperta tutti i giorni con le seguenti modalità: dal lunedì al venerdì pranzo sempre disponibile su prenotazione e bar aperto dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 17:00. Sabato, domenica e festivi bar aperto dalle 14:00 alle 17:00.

## Presentazione del programma

Vi proponiamo un programma speciale estivo **dal luglio a fine settembre**, con attività aperte a tutti su iscrizione, nei quattro seguenti ambiti:

1. Benessere psicofisico
2. Buona cucina e gastronomia
3. Scoperta del territorio
4. Socializzazione e divertimento

Il programma è stato ideato in collaborazione con partner del territorio con l'obiettivo di creare una maggior diversificazione possibile delle attività proposte e anche come risultato dell'ascolto attivo delle richieste e dei desideri da parte dei frequentatori.

Si passa da corsi per il **benessere personale** come, ad esempio, la digitopressione e il Qi Gong, a **eventi gastronomici** come le grigliate organizzate dal cuoco Alexander Künzle e la Settimana del Gusto.

Offriremo eventi **alla scoperta del territorio**: l'uscita in barche a vela sul Lago Maggiore e la visita guidata a Proverzasca nell'atelier della lana sono degli esempi.

Proporremo eventi di **socializzazione e divertimento** come, ad esempio, i pomeriggi di biodanza.

Sabato 28 settembre 2024 chiuderemo la stagione estiva del programma con una grande festa.

Abbiamo dunque voluto proporre un'estate "per tutti i gusti" e quindi... ci sarete?

Anche per una visita senza motivo, Casa Andreina è il luogo giusto a vostra disposizione.

# CORSI

---

*Locali climatizzati*

Lunedì

# Autodifesa istintiva

---

È stato pensato un corso di autodifesa istintiva psicofisica creato su misura. Essendo principalmente basato sulle due "P" di psicologia e prevenzione può essere indicato anche per chi ha problemi di mobilità o non ha una grandissima forma fisica. Lavoreremo anche sulla sicurezza in sé stessi e sull'autostima del corsista.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> lunedì 1, lunedì 8, lunedì 15, lunedì 22 <b>Agosto:</b> lunedì 19, lunedì 26 <b>Settembre:</b> lunedì 2, lunedì 9, lunedì 16, lunedì 23, lunedì 30
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Sala 1 e 2

## DOCENTE

Modica Giuseppe

## REQUISITI

Vestiti comodi per muoversi liberamente.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 14.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Lunedì**

# Discussioni di gruppo

---

Danila leggerà al gruppo testi di vario genere, per esempio racconti o poesie in italiano e in dialetto e articoli estrapolati da giornali e riviste. Inoltre, grazie ai cruciverba, si potrà mantenere allenata la memoria. Ci sarà pure un momento di conversazione su argomenti di attualità.



**Quando:**

Tutti i lunedì



**Orari:**

Dalle 14:00 alle 15:30



**Dove:**

Nella terrazza di Casa Andreina o all'interno

## DOCENTE

Danila Longoni

## REQUISITI

Piacere per le discussioni libere in gruppo.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 14.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: attività gratuita.

Termine iscrizione: si può prendere parte liberamente a quest'attività. Visto che la volontaria potrebbe comunicare alcuni lunedì di assenza, è consigliabile prendere contatto con Casa Andreina qualche ora prima per aver la certezza che l'attività si svolga effettivamente.

**Lunedì**

# Gruppo di parola Retina Suisse

---

Una disabilità visiva ha un forte impatto sulla vita della persona colpita.

Molte cose cambiano radicalmente e non sono più ovvie. Ma spesso la famiglia e l'ambiente circostante non ne capiscono il perché e gli effetti.

Chi desidera scambiare le proprie esperienze con persone in situazione analoga può aderire a un gruppo di parola. Nei gruppi di parola vige un clima di fiducia e rispetto all'insegna dell'aiuto reciproco e può nascere una serena amicizia.

Organizzato da Retina Suisse al centro diurno Casa Andreina a Lugano, in collaborazione con il Servizio tiflogico Unitas, per i pazienti con retinite pigmentosa, degenerazione maculare, sindrome di Usher e altre malattie del fondo dell'occhio.



**Quando:**

Lunedì 10 luglio, lunedì 7 agosto, lunedì 4 settembre



**Orari:**

Dalle 10:00 alle 11:00



**Dove:**

Sala 2 e 3

## MODERATRICE

Tamara Zoller

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: attività gratuita.

È necessario telefonare alla responsabile (Tamara Zoller, 079 831 77 82) con alcuni giorni di anticipo. È possibile annunciarsi per il pranzo al momento dell'iscrizione.

Martedì

# Spagnolo



Il corso è rivolto a chi non conosce la lingua spagnola e desidera acquisire una conoscenza di base della sua grammatica e del suo vocabolario.

	<b>Quando:</b>	<b>Agosto:</b> martedì 20, martedì 27 <b>Settembre:</b> martedì 3, martedì 10, martedì 17, martedì 24
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Atelier

## DOCENTE

Mottis Giovanna

## REQUISITI

Nessuno.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 15.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 60 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

Martedì



# Digitopressione

In questo corso impareremo a trattare, con l'utilizzo delle nostre mani, i punti di maggior tensione muscolare per alleviare i disturbi derivanti da contratture, rigidità e postura; aiutare la digestione; leggeri stati d'ansia e/o insonnia e altro ancora.



**Quando:**

**Luglio:** martedì 2, martedì 9, martedì 16, martedì 23, martedì 30

**Agosto:** martedì 6, martedì 13, martedì 20, martedì 27

**Settembre:** martedì 3, martedì 10, martedì 17, martedì 24



**Orari:**

Lezioni dalle 10:00 alle 11:30



**Dove:**

Sala 1 e 2

## DOCENTE

Meneghini Daniela

## REQUISITI

Nessuno.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 14.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 160 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

Martedì

# Floriterapia



Il padre della floriterapia è stato il dottor Edward Bach (1886 – 1936), affermato medico chirurgo inglese. Osservando diversi pazienti affetti dalla medesima patologia, egli intuì che la struttura caratteriale rivestiva un'importanza fondamentale sul successo delle cure. Fedele al principio "Primo non nuocere", si mise alla ricerca di un metodo di cura che agisse sulla tipologia psicologica dei pazienti anziché sulla manifestazione della malattia. Egli scoprì la potenza delle essenze floreali ed elaborò un repertorio di rimedi per agire a monte della manifestazione patologica. In questo corso andremo a conoscere le essenze floreali che possono riequilibrare gli stati d'animo, emozioni o attitudini che ci permettono di affrontare al meglio le difficoltà di salute e della vita in generale.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> martedì 2, martedì 9, martedì 16, martedì 23, martedì 30 <b>Agosto:</b> martedì 6, martedì 13, martedì 20, martedì 27 <b>Settembre:</b> martedì 3, martedì 10, martedì 17, martedì 24
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 14:00 alle 15:30
	<b>Dove:</b>	Sala 1 e 2

## DOCENTE

Meneghini Daniela

## REQUISITI

Nessuno.

## CLASSE

minimo 4 – massimo 14

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 160 fr. materiale incluso.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Mercoledì**

# Qi Gong

---

Verranno proposti esercizi molto semplici e lenti, sia statici che dinamici, legati alle stagioni e ai meridiani della medicina tradizionale cinese che liberano e rafforzano l'attività dell'energia nel corpo. È una disciplina per tutte le età, che dona gli strumenti per il proprio equilibrio.

	<b>Quando:</b>	<b>Settembre:</b> mercoledì 4, mercoledì 11, mercoledì 18, mercoledì 25
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Sala 1 e 2

## DOCENTE

Catti Manuela

## REQUISITI

Abbigliamento comodo adatto al movimento libero.

## CLASSE

Minimo 8 – massimo 20.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 40 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Mercoledì**



# Trasforma la tua realtà

Immergiti in un viaggio trasformativo con il nostro corso intensivo, “Trasforma la Tua Realtà”. Verrai guidato/a nella scoperta di te stesso, nell’esplorazione delle tue potenzialità nascoste e nel potenziamento delle tue capacità per raggiungere gli obiettivi che hai sempre desiderato. Ogni sessione è progettata per sfidare le tue percezioni, espandere la tua consapevolezza ed equipaggiarti con strumenti pratici per una trasformazione personale profonda e duratura.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> mercoledì 3, mercoledì 10, mercoledì 17, mercoledì 24, mercoledì 31 <b>Agosto:</b> mercoledì 7, mercoledì 14, mercoledì 21, mercoledì 28 <b>Settembre:</b> mercoledì 4, mercoledì 11, mercoledì 18, mercoledì 25
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Sala 1 e 2

## DOCENTE

Alexis Otth

## REQUISITI

Buona comprensione dell’italiano.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 14.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 130 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Mercoledì**

# Campane tibetane

Rilassamento guidato dalla voce, visualizzazione accompagnata dalle vibrazioni e dal dolce suono delle campane tibetane e altri strumenti.

Le campane tibetane con le loro vibrazioni apportano riequilibrio fisico, mentale ed energetico. Il corpo rilassato, riequilibrato ed energizzato ha il potenziale per affrontare gli stimoli di stress e malattia.



**Quando:**

**Luglio:** mercoledì 3, mercoledì 10, mercoledì 17,  
mercoledì 24, mercoledì 31

**Agosto:** mercoledì 21, mercoledì 28

**Settembre:** mercoledì 4, mercoledì 11, mercoledì 18,  
mercoledì 25



**Orari:**

Lezioni dalle 14:00 alle 15:30



**Dove:**

Sala 2 e 3

## DOCENTE

Lina Boltas

## MATERIALI NECESSARI

Portare tappetino da yoga e cuscini personali. In caso di necessità, il centro può prestare il materiale ma l'igiene è a carico del partecipante. Chi preferisce, può svolgere la sessione seduto sulla sedia. Si consiglia una copertina contro il freddo, non fornita dal centro.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 15.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Giovedì**

# Cromoterapia

---

Perché ci si ammala? Come fanno i colori a curare molti dei nostri disturbi? Impareremo il significato dei colori e terapie semplici da utilizzare in caso di raffreddore, tosse, mal di gola, otiti, problemi intestinali, disturbi del sonno, ansia, agitazione e dolori.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> giovedì 4, giovedì 11, giovedì 18, giovedì 25
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Sala 2 e 3

## DOCENTE

Giacomini Michela

## REQUISITI

Nessuno

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 12.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 40 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

**Giovedì**

# Inglese livello intermedio

---

Corso intermedio rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese.

La docente è Flavia Mattei, CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin, Formatrice per adulti FSEA1.

L'obiettivo è conversare per allenarsi a parlare in inglese in modo pratico. In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> giovedì 4, giovedì 11, giovedì 18, giovedì 25 <b>Agosto:</b> giovedì 8, giovedì 22, giovedì 29 <b>Settembre:</b> giovedì 5, giovedì 12, giovedì 19, giovedì 26
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:45 alle 11:55
	<b>Dove:</b>	Atelier

## DOCENTE

Flavia Mattei

## REQUISITI

Capacità di intrattenere semplici conversazioni in inglese.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 8.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

## Giovedì

# Pilates

---

Ginnastica posturale mirata a rinforzare la muscolatura soprattutto l'addome con movimenti dolci.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> giovedì 18, giovedì 25 <b>Agosto:</b> giovedì 8, giovedì 22, giovedì 29 <b>Settembre:</b> giovedì 5, giovedì 12, giovedì 19, giovedì 26
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 14:00 alle 15:30
	<b>Dove:</b>	Sala 2 e 3

## DOCENTE

Carla Delle Coste

## REQUISITI

Nessuno

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 12.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 90 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

Giovedì

# Coro folle



Un coro fuori dagli schemi. Svilupperemo coscientemente l'uso della voce in connessione con il proprio corpo stimolando e sviluppando l'ascolto di ognuno. Un lavoro per stimolare la propria creatività e fantasia in relazione con il gruppo. Organizzeremo un insieme di voci e rumori, finalizzati alla creazione di un brano di circa 15 minuti da presentare al pubblico.



**Quando:**

**Agosto:** giovedì 8, giovedì 22, giovedì 29

**Settembre:** giovedì 5, giovedì 12, giovedì 19, giovedì 26



**Orari:**

Lezioni dalle 14:00 alle 15:30



**Dove:**

Sala 1 e 2

## DOCENTE

Ivano Torre

## REQUISITI

Entusiasmo e allegria.

## CLASSE

Minimo 8 – massimo 30.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 70 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

Venerdì

# Inglese livello principianti

Corso principianti rivolto a chi si avvicina per la prima volta all'inglese. La docente è Flavia Mattei, CELTA Teacher & Deutsch DaF Lehrerin, Formatrice per adulti FSEA1. L'obiettivo è conversare per allenarsi a parlare in inglese in modo pratico. In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> venerdì 5, venerdì 12, venerdì 19, venerdì 26 <b>Agosto:</b> venerdì 9, venerdì 23, venerdì 30 <b>Settembre:</b> venerdì 6, venerdì 13, venerdì 20, venerdì 27
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:45 alle 11:55
	<b>Dove:</b>	Atelier

## DOCENTE

Flavia Mattei

## REQUISITI

Il corso è volto sia a chi parte da zero, sia a chi possiede conoscenze di base.

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 8.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizioni: 21 giugno 2024.

Venerdì

# Comunicazione ipnotica

---

Durante il corso si approfondirà la comunicazione non verbale, in grado di trasmettere messaggi direttamente all'inconscio.

Si discuterà inoltre dell'ipnosi, esplorando la sua natura e acquisendo alcune tecniche di base per indurre uno stato di rilassamento profondo e creativo. Saranno forniti strumenti di autoipnosi e di comunicazione efficace.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> venerdì 5, venerdì 12, venerdì 19, venerdì 26 <b>Agosto:</b> venerdì 9, venerdì 23, venerdì 30 <b>Settembre:</b> venerdì 6, venerdì 13, venerdì 20, venerdì 27
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 10:00 alle 11:30
	<b>Dove:</b>	Aula 1

## DOCENTE

Chiara Pacciorini-Job Künzle

## REQUISITI

Nessuno

## CLASSE

Minimo 4 – massimo 12.

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

Venerdì

# Movimento in armonia

Movimento in armonia è un percorso di crescita personale emozionante e divertente che si esprime attraverso la musica, il movimento e l'incontro, secondo il sistema della biodanza. Si tratta di un modo di danzare semplice e gioioso, adatto a tutti, a ogni età e condizione fisica, per ritrovare il piacere di muovere il corpo con spontaneità e naturalezza. Molta importanza viene data all'incontro tra i partecipanti per vivere situazioni di contatto sensibile e di percezione sensoriale.

	<b>Quando:</b>	<b>Luglio:</b> venerdì 5, venerdì 12, venerdì 19, venerdì 26 <b>Agosto:</b> venerdì 9, venerdì 23, venerdì 30 <b>Settembre:</b> venerdì 6, venerdì 13, venerdì 20, venerdì 27
	<b>Orari:</b>	Lezioni dalle 14:00 alle 16:00, merenda insieme inclusa
	<b>Dove:</b>	Sala 1 e 3

## DOCENTE

Richina Genini Nadia

## REQUISITI

Desiderio di mettersi in gioco

## CLASSE

Minimo 10 – massimo 30

## ISCRIZIONI

Quota di partecipazione: 110 fr.

Termine iscrizione: 21 giugno 2024.

# FORMULARIO D'ISCRIZIONE

---

Nome e cognome \_\_\_\_\_

Numero di telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

## *CORSI A CUI MI ISCRIVO*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Consegnare questo formulario a Casa Andreina a mano, per e-mail o per posta entro il 21 giugno, dopo aver letto e accettato le condizioni d'iscrizione.

# CONDIZIONI D'ISCRIZIONE

---

1. L'iscrizione ai corsi va fatta per iscritto tramite l'apposito formulario oppure via e-mail a [casa.andreina@unitas.ch](mailto:casa.andreina@unitas.ch). In caso di necessità, i collaboratori del centro sono a disposizione.
2. L'iscrizione a tutti i corsi a pagamento o gratuiti è obbligatoria. Se dopo la prima lezione non si è soddisfatti, si può ritirare l'iscrizione informando il coordinatore del centro.
3. Gli iscritti vengono informati se il corso non viene realizzato. In assenza di una presa di contatto da parte del centro, il corso è confermato.
4. Valgono le date e le quote di partecipazione del presente opuscolo.
5. Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione, salvo per assenze di malattia o infortunio prolungate e certificate.
6. I nostri corsi sono rivolti principalmente ai nostri soci e alle persone pensionate (AVS) o beneficiarie dell'Assicurazione Invalidità (AI); sono tuttavia ammessi anche altri partecipanti, previo accordo con il coordinatore.
7. Le quote di partecipazione sono simboliche; in caso di annullamento di una o due lezioni per motivi organizzativi, non verranno effettuate riduzioni delle quote. In caso di annullamento di più lezioni, viene valutata la possibilità di una riduzione.
8. Le iscrizioni a un corso già avviato sono consentite previa approvazione del docente e del coordinatore.

**Con il sostegno dell'Ufficio anziani  
e delle cure a domicilio**

**Centri  
Diurni** 

**Casa Andreina, il centro diurno di Unitas**



**Sostieni le nostre attività**

**Dona ora con  
TWINT!**



Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT



Conferma importo e  
donazione

