



# Corsi e Attività

## Centro Diurno Casa Andreina

### Ottobre 2024 - Giugno 2025

Iscrizioni al I ciclo entro il 25 settembre

Iscrizioni al II ciclo entro il 20 dicembre

Iscrizioni al III ciclo entro il 24 marzo

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



**Centri  
Diurni**



Dipartimento della sanità  
e della socialità



# Indice

<b>Casa Andreina e il suo Centro diurno</b>	<b>6</b>
<b>Informazioni Generali</b>	
Iscrizione ai corsi	7
Destinatari	7
Assenze dai corsi	8
Pranzi	8
Eventi e cene speciali	8
Cene al buio “Moscacieca”	9
Giorni di apertura	9
Giorni di chiusura	9
Il personale	10
Incontri di zona	10
<b>Condizioni di iscrizione</b>	<b>11</b>
<b>Lunedì</b>	
Gruppo di parola Retina Suisse	15
Libro in poltrona	16
Yoga	16
Letture e cruciverba	17
Serate di ballo	17
<b>Martedì</b>	
Attivazione cognitiva	19
Atelier di intreccio vimini	20
Riparazione di sedie con cannetta viennese	20
Lavori a maglia	21

## **Mercoledì**

<b>Comunicazione ipnotica</b>	<b>22</b>
<b>Pilates</b>	<b>23</b>
<b>Teatro e recitazione</b>	<b>24</b>
<b>Movimento consapevole / ginnastica dolce</b>	<b>25</b>

## **Giovedì**

<b>Inglese – livello intermedio</b>	<b>26</b>
<b>Campane tibetane</b>	<b>27</b>
<b>Coro di Casa Andreina</b>	<b>28</b>
<b>Spagnolo</b>	<b>29</b>

## **Venerdì**

<b>Inglese per chi inizia da zero</b>	<b>30</b>
<b>Inglese – livello principianti</b>	<b>31</b>
<b>Sfide culturali a squadre</b>	<b>32</b>
<b>Canto con fisarmonica</b>	<b>32</b>

<b>Tutti i Servizi Unitas</b>	<b>34</b>
-------------------------------	-----------



# **Casa Andreina e il suo Centro diurno**



# Casa Andreina e il suo Centro diurno

Casa Andreina è il Centro diurno della Unitas associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera Italiana, e nasce come luogo riservato a persone con deficit visivo.

A partire da luglio 2015 la struttura è aperta a tutti e a qualsiasi fascia d'età, con particolare attenzione alle persone pensionate (AVS) o beneficiarie dell'Assicurazione Invalidità (AI), autonome o con lieve bisogno di assistenza.

Grazie al sostegno del Dipartimento della Sanità e della Socialità, il Centro offre quotidianamente Corsi e Attività varie, oltre che a garantire una presa a carico per le persone che ne hanno bisogno.

La missione principale del Centro è quella di mantenere il più possibile la persona anziana a casa propria offrendo un luogo d'incontro sicuro e piacevole, dove trascorrere una o più giornate in compagnia.

Il centro offre attività strutturate e servizi di prevenzione; vi operano professionisti in grado d'individuare le specifiche esigenze di ciascun utente per poi attuare progetti individualizzati.

La frequenza al centro diurno è gratuita. Al frequentatore viene richiesto un contributo solo per la partecipazione ad alcuni corsi e gite proposte, per la consumazione di pasti e bevande, e per l'eventuale servizio di accompagnamento e trasporto.

Lo chef di cucina di Casa Andreina prepara quotidianamente il pranzo con menù di stagione. La nostra cucina si avvale del marchio di qualità Fourchette Verte.

È possibile richiedere il servizio di trasporto da e per il centro diurno in caso di necessità, qualora i familiari siano impossibilitati ad accompagnare il proprio caro e secondo le tariffe del Servizio Trasporti e Accompagnamenti di Unitas.

# Informazioni Generali

## Casa Andreina

Via Ricordone, 3 - 6900 Lugano

Telefono: 091 735 69 05

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

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

## Iscrizione ai corsi

L'iscrizione ai corsi va fatta per iscritto tramite apposito formulario.

L'iscrizione a tutti i corsi a pagamento o gratuiti è obbligatoria e può essere effettuata anche a corso già iniziato, se concordata con Casa Andreina.

Valgono le date e le quote di partecipazione del presente opuscolo. Sebbene la frequenza costante sia raccomandata, è possibile saltare alcune lezioni. Non viene ridotta la quota di partecipazione.

L'iscrizione non è tacita tra un'edizione di un corso e la successiva.

L'iscrizione va rinnovata se si intende proseguire, altrimenti si perde il posto. Le iscrizioni vengono considerate in ordine di entrata. La decisione ultima sull'accettazione delle iscrizioni spetta al coordinatore del Centro.

## Destinatari

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 Casa Andreina.

## **Assenze dai corsi**

I giorni di assenza non danno diritto ad una riduzione sulla tassa di partecipazione, salvo la presentazione di un certificato medico in caso di periodi prolungati.

## **Pranzi**

Dal lunedì al venerdì, nei giorni di apertura, è possibile pranzare presso Casa Andreina ad una tariffa modica. Sono incluse: bevande (acqua naturale, acqua gasata e caffè non corretto) e tre portate (entrata, piatto principale e dessert). Il servizio ristorazione è aperto a tutti.

La prenotazione al pranzo dev'essere effettuata entro le 10:00.

Anche qualche sabato al mese è servito il pranzo, in base ad un calendario specifico e a termini di iscrizione definiti. I menu sono consultabili presso Casa Andreina o sul nostro sito web. Inviamo i menu anche digitalmente per e-mail. Possono essere acquistati buoni pasto. I frequentatori abituali possono richiedere la fatturazione dei pasti.

## **Eventi e cene speciali**

Il centro diurno organizza eventi e cene speciali in aggiunta ai Corsi presentati in questo libro.

Tutti i sabato di apertura del centro diurno viene generalmente organizzato un evento speciale, come ad esempio pranzi gourmet, pranzi etnici, tombole, concerti e gite nel territorio.

Durante la settimana vengono organizzati eventi come conferenze o cene speciali. Gli eventi speciali infrasettimanali e del sabato vengono comunicati con una comunicazione specifica (via e-mail o per posta) a tutti gli interessati.



## **Cene al buio “Moscacieca”**

Le cene al buio presso la Sala Moscacieca sono proposte di regola tutte le settimane da ottobre a giugno, su prenotazione.

Limitata a una trentina di partecipanti al massimo, la cena è servita nella sala multiuso di Casa Andreina da camerieri con deficit visivo. La sala è predisposta per un oscuramento totale e con possibilità di essere suddivisa in salette più piccole. Le cene al buio sono aperte a tutti, su prenotazione.

Info e prenotazioni: [www.moscacieca.ch](http://www.moscacieca.ch) / [moscacieca@unitas.ch](mailto:moscacieca@unitas.ch)

## **Giorni di apertura**

### **Orari di apertura del centro diurno:**

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 17:00

Sabato e Domenica in base al calendario eventi.

### **Orari di apertura del bar:**

Dal Lunedì al Venerdì dalle 09:00 alle 11:30 e dalle 14:00 alle 17:00

Sabato e Domenica, volontari permettendo, dalle 14:00 alle 17:00

## **Giorni di chiusura per festività**

### **Giorni di chiusura 2024**

1° Novembre 2024: Ognissanti

8 Dicembre 2024: Immacolata Concezione

Dal 23 Dicembre 2024 al 1° Gennaio 2025: chiusura natalizia

### **Giorni di chiusura 2025**

1° Gennaio 2025: Capodanno

1° Maggio 2025: Festa del Lavoro

29 Maggio 2025: Ascensione

6 Giugno 2025: Lunedì di Pentecoste

19 Giugno 2025: Corpus Domini

Nota bene: durante i giorni di festività, il Bar di Casa Andreina rimane generalmente aperto dalle 14:00 alle 17:00

## **Il personale**

Alexander Künzle: Cuoco del Centro Diurno e del Ristorante Moscacieca

Ensara Haziri: Collaboratrice - operatrice socioassistenziale

Lucia Leoni: Collaboratrice - operatrice sociale

Marco Rutz: Coordinatore - caposervizio

Martino Bertoli: Apprendista operatore socioassistenziale

Il personale viene affiancato da volontari, persone in formazione, persone che svolgono servizio civile.

## **Incontri di zona**

Gli incontri di zona sono ritrovi mensili su iscrizione per i soci della Unitas. Nel luganese si svolgono a Casa Andreina, se non diversamente indicato.

Il contributo per il pranzo è di 20 franchi per il 2024, 25 franchi dal mese di gennaio 2025.

Iscrizioni alla capogruppo Luciana Di Giuseppe.

### **Incontri di zona 2024**

Giovedì 3 ottobre 2024

Giovedì 7 novembre 2024

Giovedì 5 dicembre 2024

### **Incontri di zona 2025**

Giovedì 9 gennaio 2025

Giovedì 6 febbraio 2025

Giovedì 13 marzo 2025

Giovedì 3 aprile 2025

Giovedì 12 giugno 2025 al grotto

Casa Andreina ospita e supporta la realizzazione di questi eventi associativi. Durante queste giornate i corsi non si svolgono.

Nelle date a Casa Andreina, a differenza degli incontri in altre regioni del Ticino, la ristorazione è aperta anche ai non soci.

## **Condizioni di iscrizione**

### **Termine iscrizioni:**

**Iscrizione al I ciclo entro il 25 settembre**

**Iscrizione al II ciclo entro il 20 dicembre**

**Iscrizione al III ciclo entro il 24 marzo**

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 docente e il coordinatore. Si riceve a casa la fattura per il pagamento dei corsi a pagamento.
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. 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.

5. I nostri corsi sono rivolti principalmente ai nostri soci e alle persone pensionate (AVS) o beneficiarie dell'Assicurazione Invalidità (AI) a cui viene data la precedenza; sono tuttavia ammessi anche altri partecipanti, previo accordo con il coordinatore, e con un aumento simbolico rispetto alla tariffa agevolata del 50%.
6. Le quote vengono dedotte o compensate con buoni pasto se motivi organizzativi impediscono la realizzazione o il recupero di una o più date. Se viene fissata una data di recupero, la quota resta invariata.
7. L'iscrizione a un corso già avviato è valutata caso per caso dal docente e dal coordinatore.

**Centro Diurno Casa Andreina**

# **Corsi e Attività**

**Locali climatizzati**



# Corsi e attività

## Lunedì

### Gruppo di parola Retina Suisse

Responsabile e moderatrice	Luogo	Orario	Quota
Tamara Zoller	Atelier	11:00 – 12:00	Gratis

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.

Per iscriversi telefonare alla responsabile:

Tamara Zoller, 079 831 77 82

(Si prega di telefonare con una settimana di anticipo)

2024: 7 ottobre, 4 novembre, 2 dicembre

2025: 13 gennaio, 3 febbraio, 3 marzo, 7 aprile, 5 maggio, 23 giugno

## Libro in poltrona

---

Coordinatrice	Luogo	Orario	Quota
Cinzia Marisa	Atelier	10:00 – 12:00	Gratis

Gli incontri del libro in poltrona sono una proposta rivolta a chi ama leggere.

Non importa il genere di racconto, ogni partecipante sceglierà a turno un libro da leggere per tutto il gruppo. Le storie sono lì, a portata di mano per chi vuole impegnarsi a coglierle.

Iscrizioni alla coordinatrice almeno il lunedì precedente. Si prega di informare se ci si prenota anche per il pranzo e se si richiede il trasporto.

2024: 14 ottobre, 18 novembre, 16 dicembre

2025: 20 gennaio, 17 febbraio, 17 marzo, 14 aprile, 19 maggio, 16 giugno

## Yoga

---

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Ingrid Pfaue Lepori	Sala 1 e 2	14:00 – 15:00	I ciclo: 80 fr. II ciclo: 100 fr. III ciclo: 70 fr.	da 6 a 14

Lo yoga è una disciplina che aiuta a trovare maggior benessere, consapevolezza e calma interiore grazie agli esercizi meditativi, fisici e di respirazione.

I ciclo  
2024 14 ottobre, 21 ottobre, 4 novembre, 11 novembre, 18 novembre, 25 novembre, 2 dicembre, 9 dicembre



Il ciclo  
2025 | 13 gennaio, 20 gennaio, 27 gennaio, 3 febbraio, 10 febbraio, 17 febbraio, 10 marzo, 17 marzo, 24 marzo, 31 marzo

III ciclo  
2025 | 7 aprile, 28 aprile, 5 maggio, 12 maggio, 19 maggio, 26 maggio, 2 giugno

## Lettere e cruciverba

Docente	Luogo	Orario	Quota
Danila Longoni	Terrazza o atelier	14:00 – 15:30	Gratis

La volontaria Danila leggerà al gruppo testi di vario genere, ad esempio racconti o poesie in italiano e in dialetto e articoli estrapolati dai giornali e riviste.

Inoltre, grazie ai cruciverba si potrà mantenere allenata la memoria. Ci saranno momenti di conversazione su argomenti di attualità.

2024 - 2025: | Tutti i lunedì, ad eccezione dei giorni festivi o di assenza della volontaria.

## Serate di ballo

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Thérèse Cadisch	Scale 2, 3 e 4	18:30 – 21:00	15 fr. a serata	minimo 10

Lasciatevi prendere dalla gioia di vivere!

Liscio, Walzer, Salsa, Merengue e Bachata sono i balli che proponiamo

durante la serata. I partecipanti imparano a riconoscere i passi base e a muoversi al ritmo della musica.

Nella quota di partecipazione sono inclusi un piatto assortito e l'acqua. Per partecipare, è necessario iscriversi almeno una settimana prima.

È possibile iscriversi a tutte le serate.

2024:	21 ottobre, 18 novembre, 16 dicembre
2025:	20 gennaio, 17 febbraio, 17 marzo, 14 aprile, 12 maggio, 16 giugno

# Corsi e attività

## Martedì

### Attivazione cognitiva

Docenti	Luogo	Orario	Quota
Ensara Haziri e/o Lucia Leoni	Sala 3	10:15 - 11:30	Gratis

In questo Corso verranno proposti esercizi utili a stimolare le funzioni cognitive con la finalità di aiutare i partecipanti a mantenere in forma la mente.

In particolare, si proporranno attività per la memoria, per il linguaggio, per l'attenzione e per le altre fondamentali funzioni cognitive. I partecipanti saranno suddivisi in due gruppi per un lavoro più efficace.

I ciclo 2024	8 ottobre, 22 ottobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 dicembre, 10 dicembre, 17 dicembre
II ciclo 2025	7 gennaio, 14 gennaio, 21 gennaio, 28 gennaio, 4 febbraio, 11 febbraio, 18 febbraio, 25 febbraio, 11 marzo, 18 marzo, 25 marzo
III ciclo 2025	1 aprile, 8 aprile, 15 aprile, 29 aprile, 6 maggio, 13 maggio, 20 maggio, 27 maggio, 3 giugno, 10 giugno, 17 giugno

## Atelier di intreccio vimini

---

Coordinatore	Luogo	Orario	Quota
Marco Cinesi	Atelier	09:30 – 11:30 13:30 – 15:30	Gratis

Utilizzando varie tecniche di intreccio, si costruiscono cesti e altri oggetti in vimini da rivendere alle bancarelle Unitas con il fine, tra gli altri, di sensibilizzare la società in merito alle persone cieche e ipovedenti.

Quest'attività migliora la propria manualità e favorisce la socializzazione.

2024 - 2025:

Tutti i martedì a partire dal 1° ottobre, ad eccezione del 15 ottobre, dei giorni festivi e delle settimane di vacanza scolastica, fino al 17 giugno.

## Riparazione di sedie con cannetta viennese

---

Docente	Luogo	Orario	Quota
Mario Addonizio	Atelier	09:30 – 11:30 13:30 – 15:30	Gratis

Corso di intreccio con paglia viennese per la riparazione delle sedie: un mestiere artigianale che ormai pochissimi sono in grado realizzare.

2024 - 2025:

Tutti i martedì a partire dal 1° ottobre, ad eccezione del 15 ottobre, dei giorni festivi e delle settimane di vacanza scolastica, fino al 17 giugno.

# Lavori a maglia

---

Coordinatrici	Luogo	Orario	Quota
Dora Dall'Ara Elke Tondera Fumagalli	Sala 1 e 2	09:30 – 12:00 13:30 – 15:30	Gratis

Incontri settimanali di lavori a maglia.

L'attività favorisce l'esercizio della motricità fine e la socializzazione tra i partecipanti.

2024	17 settembre, 24 settembre, 1° ottobre, 8 ottobre, 22 ottobre, 5 novembre, 12 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 dicembre, 10 dicembre, 17 dicembre
2025	7 gennaio, 14 gennaio, 21 gennaio, 28 gennaio, 4 febbraio, 11 febbraio, 18 febbraio, 25 febbraio, 11 marzo, 18 marzo, 25 marzo
2025	1 aprile, 8 aprile, 15 aprile, 29 aprile, 6 maggio, 13 maggio, 20 maggio, 27 maggio, 3 giugno, 10 giugno, 17 giugno

# Corsi e attività

## Mercoledì

### Comunicazione ipnotica

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Chiara Pacciorini-Job	Sala 1 e 2	10:00-11:30	I ciclo: 135 fr. II ciclo: 135 fr. III ciclo: 145 fr.	da 6 a 14

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

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.

I ciclo  
2024

2 ottobre, 9 ottobre, 23 ottobre, 6 novembre, 13 novembre,  
20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre,  
18 dicembre

II ciclo  
2025

8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5  
febbraio, 12 febbraio, 19 febbraio, 26 febbraio, 12 marzo,  
26 marzo

III ciclo  
2025

2 aprile, 9 aprile, 16 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 14 maggio,  
21 maggio, 28 maggio, 4 giugno, 11 giugno, 18 giugno

# Pilates

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Carla Delle Coste	Sala 1 e 2	10:15 - 11:15	I ciclo: 30 fr. II ciclo: - III ciclo: 90 fr.	massimo 8

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

I ciclo  
2024

2 ottobre, 9 ottobre, 23 ottobre

II ciclo

Il corso non si tiene.

III ciclo  
2025

12 marzo, 26 marzo, 2 aprile, 9 aprile, 16 aprile, 30 aprile,  
7 maggio, 14 maggio, 21 maggio

## Teatro e recitazione

---

Docente	Luogo	Orario	Quota
Theo Boletis	Sala 1 e 2	13:30 – 15:30	Gratis

Questa attività ha come obiettivo principale quello di divertirsi e creare spirito di gruppo. Vuole favorire la collaborazione e l'aiuto reciproco tra i diversi partecipanti, per raggiungere un obiettivo comune: la realizzazione di una pièce teatrale.

L'attività ha anche come scopo quello di facilitare la comunicazione, aumentare l'autostima e migliorare l'orientamento sulla scena.

Da ultimo, attraverso lo studio del copione, si stimola la memoria e le capacità nel ricordare.

2024

2 ottobre, 9 ottobre, 23 ottobre, 6 novembre, 13 novembre,  
20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre,  
18 dicembre

2025

8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5  
febbraio, 12 febbraio, 19 febbraio, 26 febbraio, 12 marzo,  
26 marzo, 2 aprile, 9 aprile, 16 aprile, 30 aprile, 7 maggio,  
14 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 4 giugno, 11 giugno,  
18 giugno



## Movimento consapevole / ginnastica dolce

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Liliana Pietrogiovanna	Sala 3 o all'esterno	14:00 – 15:30	Gratis 25 fr. la maglietta	da 6 a 14

Questi incontri sono mirati al movimento con attenzione alla mobilità e alla coordinazione fisica.

Il corso, oltre al divertimento e al piacere di svolgere un'attività di gruppo, ha come obiettivo quello di migliorare la consapevolezza del proprio corpo e contribuire al movimento e all'elasticità muscolare.

Adatto a tutte le età.

2024

9 ottobre, 23 ottobre, 6 novembre, 13 novembre, 20 novembre, 27 novembre, 4 dicembre, 11 dicembre, 18 dicembre

2025

8 gennaio, 15 gennaio, 22 gennaio, 29 gennaio, 5 febbraio, 12 febbraio, 19 febbraio, 26 febbraio, 12 marzo, 26 marzo, 2 aprile, 9 aprile, 16 aprile, 30 aprile, 7 maggio, 14 maggio, 21 maggio, 28 maggio, 4 giugno, 11 giugno, 18 giugno

# Corsi e attività

## Giovedì

### Inglese – livello intermedio

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Flavia Mattei	Atelier	Gruppo 1: 09:30-10:40 Gruppo 2: 10:45-11:55	I ciclo: 80 fr. II ciclo: 80 fr. III ciclo: 50 fr.	da 6 a 9

Questo corso è rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese.

Gli incontri si tengono interamente in inglese!

In caso di dubbi e domande relative al corso, la docente è a disposizione anche per telefono.

I ciclo  
2024 | 10 ottobre, 17 ottobre, 24 ottobre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre, 12 dicembre, 19 dicembre

II ciclo  
2025 | 16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 20 febbraio, 27 febbraio, 20 marzo, 27 marzo

III ciclo  
2025 | 10 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 5 giugno

# Campane tibetane

Docente	Luogo	Orario	Quota
Lina Boltas	Sala 1 e 2	10:30 – 11:30	I ciclo: 80 fr. II ciclo: 80 fr. III ciclo: 70 fr.

Rilassamenti guidati dalla voce, visualizzazione guidata, accompagnato 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.

L'obiettivo è migliorare il proprio benessere psicofisico, migliorare il sonno, gestire lo stress e stati di ansia. Chi preferisce, può svolgere la sessione seduto sulla sedia. Si consiglia una copertina contro il freddo, non fornita dal centro.

I ciclo 2024	10 ottobre, 17 ottobre, 24 ottobre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre, 12 dicembre, 19 dicembre
II ciclo 2025	16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 20 febbraio, 27 febbraio, 20 marzo, 27 marzo
III ciclo 2025	10 aprile, 17 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 5 giugno, 19 giugno

# Coro di Casa Andreina

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Marco Belcastro	Sala 1 e 2	13:30 – 15:00	I ciclo: 95 fr. II ciclo: 110 fr. III ciclo: 80 fr.	da 10 a 20

Casa Andreina ha il suo coro! Ed è aperto a nuove voci.

L'obiettivo è creare un repertorio grazie ad un percorso formativo di gruppo finalizzato a potenziare l'ascolto, sviluppare l'intonazione e stimolare l'uso consapevole della propria voce tramite lo studio di canti selezionati.

I ciclo  
2024 | 17 ottobre, 24 ottobre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre, 12 dicembre, 19 dicembre

II ciclo  
2025 | 16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 20 febbraio, 27 febbraio, 20 marzo, 27 marzo

III ciclo  
2025 | 10 aprile, 17 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 5 giugno

# Spagnolo

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Giovanna Mottis	Atelier	14:00 – 15:30	I ciclo: 120 fr. II ciclo: 110 fr. III ciclo: 80 fr.	da 6 a 9

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.

I ciclo  
2024

3 ottobre, 10 ottobre, 17 ottobre, 24 ottobre, 14 novembre ,  
21 novembre, 28 novembre, 12 dicembre, 19 dicembre

II ciclo  
2025

16 gennaio, 23 gennaio, 30 gennaio, 13 febbraio, 20  
febbraio, 27 febbraio, 20 marzo, 27 marzo

III ciclo  
2025

10 aprile, 17 aprile, 8 maggio, 15 maggio, 22 maggio, 5  
giugno

# Corsi e attività

## Venerdì

### Inglese per chi inizia da zero

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Flavia Mattei	Atelier	09:30 – 10:40	I ciclo: 110 fr. II ciclo: 110 fr. III ciclo: 90 fr.	da 6 a 9

Il corso è rivolto a chi non ha nessuna conoscenza della lingua inglese.  
In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche per telefono.

I ciclo  
2024

4 ottobre, 11 ottobre, 18 ottobre, 25 ottobre, 8 novembre,  
15 novembre, 22 novembre, 29 novembre, 6 dicembre,  
13 dicembre, 20 dicembre

II ciclo  
2025

10 gennaio, 17 gennaio, 24 gennaio, 31 gennaio, 7  
febbraio, 14 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 14 marzo,  
21 marzo, 28 marzo

III ciclo  
2025

4 aprile, 11 aprile, 26 aprile, 2 maggio, 9 maggio, 16  
maggio, 23 maggio, 30 maggio, 6 giugno

## Inglese – livello principianti

Docente	Luogo	Orario	Quota	Numero partecipanti
Flavia Mattei	Atelier	10:45 – 11:55	I ciclo: 110 fr. II ciclo: 110 fr. III ciclo: 90 fr.	da 6 a 9

Il corso è rivolto a chi non sa ancora conversare in inglese ma possiede delle basi della lingua. Durante le lezioni si esercitano le strutture e si fanno brevi dialoghi con gli altri partecipanti

I ciclo  
2024

4 ottobre, 11 ottobre, 18 ottobre, 25 ottobre, 8 novembre,  
15 novembre, 22 novembre, 29 novembre, 6 dicembre,  
13 dicembre, 20 dicembre

II ciclo  
2025

10 gennaio, 17 gennaio, 24 gennaio, 31 gennaio, 7  
febbraio, 14 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 14 marzo,  
21 marzo, 28 marzo

III ciclo  
2025

4 aprile, 11 aprile, 26 aprile, 2 maggio, 9 maggio, 16  
maggio, 23 maggio, 30 maggio, 6 giugno

## Sfide culturali a squadre

---

Docenti	Luogo	Orario	Quota
Operatori del centro diurno	Sala 1 e 2	10:30 – 11:30	Gratis

Due squadre si sfidano rispondendo a domande di cultura generale. L'obiettivo è principalmente quello di divertirsi trascorrendo la mattinata in allegra compagnia.

2024 - 2025: Tutti i venerdì dal 4 ottobre al 20 giugno, ad eccezione dei giorni festivi e delle settimane di vacanza scolastica.

## Canto con fisarmonica

---

Fisarmonicista	Luogo	Orario	Quota
Enrico Frigerio	Sala 1 o terrazza	14:00 – 15:30	Gratis

Grazie all'accompagnamento musicale dal vivo, il gruppo canta canzoni popolari. Obiettivi principali? Divertirsi, stare in compagnia e ricordare le belle canzoni.

2024 - 2025: Tutti i venerdì dal 4 ottobre al 20 giugno, ad eccezione dei giorni festivi e delle settimane di vacanza scolastica.





# Tutti i servizi e recapiti

Via S. Gottardo 49 CH-6598 Tenero

Telefono: 091 735 69 00

E-mail: [info@unitas.ch](mailto:info@unitas.ch)

[www.unitas.ch](http://www.unitas.ch)

ccp: 65-2737-0



**La Unitas è sezione per la Svizzera italiana  
della Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista**

**Casa Tarcisio a Tenero** - per anziani ciechi e ipovedenti.

**Casa Andreina a Lugano** - centro diurno socioassistenziale per incontri, attività, corsi, atelier «Tantemani» per lavori manuali e artigianali, cene al buio presso la sala «Moscacieca».

**Biblioteca Braille e del libro parlato** - prestito di libri su supporto audio, stampati in Braille e a caratteri ingranditi.

**Servizio tiflogico e dei mezzi ausiliari** - assistenza e consulenze individuali a persone adulte con deficit visivo, fornitura di mezzi ausiliari per persone cieche e ipovedenti.

**Servizio giovani ciechi e ipovedenti** - terapie con bambini, integrazione scolastica e consulenze per giovani con deficit visivo da 0 a 20 anni.

**Servizio informatica** - consulenze e postazioni informatiche adeguate alla vita sociale e professionale.

**Servizio trasporti e accompagnamenti** - organizzazione di trasporti individuali e per le attività associative.

**Attività ricreative e del tempo libero** - gite, vacanze, incontri, pratiche sportive in collaborazione con il Gruppo ticinese sportivi ciechi e ipovedenti, incontri spirituali del Gruppo Santa Lucia ecc.





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



Dipartimento della sanità  
e della socialità



**Centri  
Diurni**

Maggiori informazioni sul sito web  
[www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

**Dona ora  
con TWINT!**



Scansiona il  
codice QR  
con l'app TWINT

Conferma importo  
e donazione

