



TÜCC INSEMA AL POLICENTRO

Proposte ricreative per la popolazione di Pianezzo

NEWS dalla Valle Morobbia! Le associazioni della nostra Valle hanno avuto la bella idea di approfittare del foyer del Policentro per organizzare dei pomeriggi e delle serate ricreative. Le prime proposte sono già arrivate e qui di seguito trovate il calendario dei prossimi eventi.

I momenti che trascorreremo insieme saranno delle occasioni di incontro, gioco, attività didattiche e svago. Tutti sono invitati a partecipare e a portare idee e proposte. Il comitato è a vostra disposizione per pianificare ed organizzare gli appuntamenti. Accorrete numerosi ai prossimi eventi in programma!

NB: se qualcuno volesse partecipare e si trovasse in difficoltà a raggiungere il Policentro o desiderasse essere accompagnato (soprattutto anziani), voglia annunciarsi presso il comitato.

Per le **news** riguardo il programma, consultate la rubrica **quartieri** del sito bellinzona.ch, il nostro albo alla fermata del bus e la locandina alla palestra di scuola!

OTTOBRE 2019

Mercoledì 2.10

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
Dalle 20:00 alle 22:00 	Serata informativa sul mondo dei funghi con gli esperti. Incontro animato dai coniugi Diana e Michele Scaramella della Società micologica locarnese. Diana in qualità di esperta in funghi VAPKO e Michele, Presidente di detta società, ci parleranno dei diversi aspetti che riguardano il regno dei funghi. Sarà inoltre dato largo spazio alle vostre domande.

Mercoledì 9.10

Dalle 20:00 alle 22:00 	Forme e colori per valorizzarci di più! Incontro N.1 di 3 con Nicole Antognini che con la sua esperienza di sarta qualificata e consulente d'immagine ci svelerà qualche trucco per il guardaroba, consigliandoci colori e forme in base alla nostra figura. Saranno accolti al massimo 8 partecipanti e la tassa di partecipazione per i 3 incontri (guardaroba+trucco del 13.11.19) ammonta a Fr. 20.-- .
---	--

Mercoledì 16.10

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
Dalle 20:00 alle 22:00 	Forme e colori per valorizzarci di più! Incontro N.2 con Nicole Antognini che completerà la sua consulenza per un look personalizzato e adatto ad ogni situazione.

NOVEMBRE 2019

Mercoledì 6.11

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
------------------------	--

Mercoledì 13.11

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
Dalle 20:00 alle 22:00 	Forme e colori per valorizzarci di più! Incontro N.3 con Lisa Sommella , consulente d'immagine e specialista in make up. Ci presenterà la linea di trucchi al 100% naturale ZAO , consiglierà ad ognuna quali colori utilizzare e come realizzare il proprio trucco da giorno.

DICEMBRE 2019

Mercoledì 4.12

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
Venerdì 20.12	Dalle 18:00 Aperitivo Natalizio offerto dall'Associazione di Quartiere

CORSI IN VALLE MOROBBIA



Siamo lieti di comunicarvi che anche quest'autunno verranno proposti dei corsi sul nostro territorio. Per ulteriori informazioni si prega di contattare i singoli responsabili. **Buon divertimento!**

➤ **ZUMBA (INIZIO 1.10.2019)**

Fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Lezioni il **martedì** e il **giovedì** dalle **20:00 alle 20:45**

Abbonamento ott-giu per 2 lezioni a settimana Fr. 300.--, 1 lezione a settimana Fr. 150.--.

Per informazioni rivolgersi a Nelly, Tel. 076/589 92 42

➤ **Ayuryoga (INIZIO 11.9.2019)**

Esercizi fisici basati sulla filosofia indiana e i seguenti principi:

- 1) Serie di esercizi stabili e forti nonché comodi e piacevoli,
- 2) Rispetto della colonna vertebrale,
- 3) Importanza della respirazione,
- 4) Adeguamento delle posizioni e
- 5) Passi progressivi e intelligenti per raggiungere lo scopo (o posizione) finale.

Lezioni il **mercoledì** dalle **18:00 alle 19:15**, prezzo Fr. 250.—

Per informazioni rivolgersi a Sharon, Tel. 079/399 38 64.

➤ **Ginnastica dolce proposta dalla lega contro i reumatismi (INIZIO 18.9.2019)**

Il movimento è salute: rinforziamo e allunghiamo la muscolatura, curiamo l'equilibrio e la coordinazione. Impariamo a rilassarci.

Lezioni il **mercoledì** dalle **16:30 alle 17:30**. Prezzo per l'intero anno scolastico Fr. 140.--, beneficiari AVS Fr. 97.--.

Per informazioni rivolgersi a Mara, Tel. 076/370 40 11.

➤ **Corso cucina selvaggina, piuma e selvatico**

Sono previste tre serate, il **3, 10 e 17 ottobre 2019** dalle 18:30, presso l'Osteria dei passeggeri a Vellano (da Luciano). Prezzo Fr. 100.-- (numero minimo iscritti 10).

Per informazioni rivolgersi a Mario, Tel. 079/253 95 69.



Associazione Quartiere
Pianezzo



Assemblea Genitori
Istituto Scolastico Pianezzo



Gruppo per la Valle Morobbia