

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

*100 anni*



## Muoversi all'aperto

### Proposte per l'estate 2020

Con il sostegno del Servizio di promozione e valutazione sanitaria del  
DSS e Promozione Salute Svizzera



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Ticino e Moesano**

[prosenectute.org](http://prosenectute.org)

# Ginnastica all'aperto

## Agno

**Parco di Agno**  
**(entrata vicino al canale)**

Mercoledì, 9.15-10.15  
Monitore/trice: D. Inglin  
Tel. 079 508 27 78  
**1.7-26.8.2020**

## Bellinzona

**In Golena all'ombra  
dei platani**

Mercoledì, 9.15-10.15  
Monitore/trice: R. Brunner  
Tel. 077 438 64 24  
**24.6-26.8.2020**

## Locarno - Parco della Pace

**Parco della Pace entrata  
vicino al centro Balneare**

Lunedì, 9.00-10.00  
Monitore/trice: D. Maffeis  
Tel. 079 305 78 03  
**22.6-24.8.2020**

## Ascona

**Palestra Nuova**

Lunedì, 20.00-21.00  
Monitore/trice:  
N. Pagliarulo:  
Tel. 079 210 19 77  
**22.6-24.8.2020**

## Breganzona

**Scuole elementari**

Giovedì, 9.00-10.00  
Monitore/trice:  
M. Molinari  
Tel. 091 966 27 09  
076 545 19 32  
079 663 41 26  
**25.6-27.8.2020**

## Lugano

**Foce Cassarate-lato Parco  
Ciani zona giochi**

Giovedì, 9.00-10.00  
Monitore/trice:  
C. Canonica  
Tel. 079 663 41 26  
**25.6-27.8.2020**

## Aurigeno

**Ronchini scuole (ci si spo-  
sta verso il bosco, percorso  
vita)**

Mercoledì, 14.00-15.00  
Monitore/trice: T. Güney  
Tel. 091 796 12 44  
078 889 99 39  
**24.6-26.8.2020**

## Cavigliano

**Parco vicino al campo  
di Calcio**

Venerdì, 9.00-10.00  
Monitore/trice: D. Maffeis  
Tel. 079 305 78 03  
**26.6-28.8.2020**

## Lugano-Pregassona Cardiocentro Fitness Park

**Pregassona all'aperto  
lungo fiume Cassarate**

Venerdì, 9.30-10.30  
Monitore/trice: S. Tagliati  
Tel. 076 446 16 07  
**26.6-28.8.2020**

## Avegno

**Salone Parrocchiale**

Mercoledì, 9.30-10.30  
Monitore/trice: T. Güney  
Tel. 091 796 12 44  
078 889 99 39  
**24.6-26.8.2020**

## Grono

**Campo di calcio Grono**

Lunedì, 9.00-10.00  
Monitore/trice: A. Codoni  
Tel. 091 827 13 16  
**22.6-31.8.2020**

## Malvaglia

**Campo di Calcio parco**

Lunedì, 9.30-10.30  
Monitore/trice: G. Brunner  
Tel. 091 857 16 59  
078 644 42 82  
**22.6-24.8.2020**



## Nordic Walking

### Massagno

Parco vicino Madonna della salute

Mercoledì, 9.30-10.30

Monitore/trice: E. Soldini

Tel. 076 451 30 86

**25.6.2020-25.8.2020**

### Monte Carasso

Piazza, ex Municipio

Lunedì, 16.00-17.00

Monitore/trice:

T. Gandolfi-La Morgia

Tel. 078 841 64 62

**22.6-24.8.2020**

### Morbio Inferiore

Complesso Residenziale Ligrignano, Via Vela 44c

Martedì, 17.00-18.00

Monitore/trice:

M. Cavadini

Tel. 079 247 76 16

**23.6-25.8.2020**

### Riva San Vitale

Parco pubblico al Lago Riva, Posteggio scuola media

Lunedì, 9.00-10.00

Monitore/trice: R. Brunner

Tel. 077 438 64 24

**13.7-24.8.2020**

### Tesserete

Arena Sportiva (diversi itinerari in zona)

Lunedì, 9.00-10.00

Monitore/trice: A. Bisceglia

Tel. 076 531 78 78

**22.06-24.8.2020**

### Bellinzona

Centro diurno Pro Senectute, Via San Gottardo 99

Lunedì, 9.30-10.30

Monitore/trice: F. Grino

Tel. 076 679 35 71

**22.6-24.8.2020**

### Giubiasco

Diversi ritrovi e itinerari (da concordare con il monitore)

Venerdì, 9.00-10.30

Monitore/trice: F. Grino

Tel. 076 589 59 29

**26.6.-28.8.2020**

### Lugano

Parco Ciani (partenza) e Lido (arrivo)

Venerdì, 8.30-09.30

Monitore/trice: M. Gaggini

Tel. 079 399 36 16

**16.7-24.8.2020**

### Mendrisio

Parcheggio Piscine

Giovedì, 9.00-10.30

Monitore/trice: G. Bottoni

Tel. 079 466 79 86

**25.6-27.8.2020**

### Selma (Calanca)

luogo da stabilire

Giovedì, 16.00-17.30

Monitore/trice: M. Maggini

Tel. 091 827 39 36

**25.6-27.8.2020**

## Danza

### Biasca

Porticato Scuola SPAI

Mercoledì, 9.30-11.00

Monitore/trice: P. Bonetti

Tel. 091 826 26 08

078 831 64 65

**02.7-27.8.2020**

### Cadempino

Centro eventi

Giorno da definire

Monitore/trice:

G. Scheggia

Tel. 091 950 90 20

**Inizio da definire**

### Locarno

Porticato Scuola SPAI

Venerdì, 9.30-11.00

Monitore/trice: P. Martin

Tel. 091 751 58 66

079 246 95 22

**26.6-21.8.2020**

### Lugano

Luogo da definire

Mercoledì, 17.00-18.30

Monitore/trice: B. Heutschi

Tel. 079 663 41 26

**1.7-29.7.2020**

## Morbio Inferiore

Complesso Residenziale

Ligignano, Via Vela 44c

Danza e movimento corpo  
e natura

Giovedì, 15.30-16.10

Monitrice: N. Tirelli

Iscrizioni: Carmine Miceli

076 460 50 81

**25.6-30.7.2020**



Le proposte segnate con questo simbolo sono sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

---

### Osservazioni:

- L'attività non si svolge in caso di pioggia, per variazioni di qualsiasi tipo (luogo, giorno, orario, itinerario), il monitore informerà i partecipanti.
- Per la ginnastica all'aperto e il nordic walking dal luogo di ritrovo saranno date le indicazioni sugli itinerari.
- L'attività prevede un massimo di 14 partecipanti. Iscrizioni obbligatorie chiamando il/la monitore/monitrice



**DISTANTI MA VICINI**  
PROTEGGIAMOCI.ORA.



