



**CENTRO DIURNO RICREATIVO DI BIOGGIO
PER GIOVANI IN PENSIONE**



**PROGRAMMA
DICEMBRE– FEBBRAIO
2024 - 2025**



Comune di Bioggio
Via Cademario 10
0041 91 611 10 50
cancelleria@bioggio.ch
bioggio.ch



PRANZI DEL MERCOLEDÌ

Come sempre, ogni **mercoledì alle 12.00** viene proposto il **pranzo** nella sala del CD3, seguito dalla **tombola** o da **altri giochi** a partire dalle 14.00.

Una volta al mese verrà organizzato un **pranzo grande con tombola**.

Ai partecipanti è richiesto un **contributo di Fr. 10.--** per il singolo pranzo.



SI PREGA DI ANNUNCIARE SEMPRE LA PRESENZA!



Per ottenere informazioni e per iscrivervi ai pranzi vi preghiamo di contattare i seguenti numeri telefonici.

Coordinatore: Pietro Brughelli – **079 521 07 52**

Resp.Volontarie: Lucilla Bernasconi – **076 323 43 92**



Avvisiamo che il **Centro diurno rimarrà chiuso** durante le vacanze scolastiche natalizie (**dal 21 dicembre al 5 gennaio**). Nei periodi di vacanza sono sospesi sia i pranzi che le attività settimanali.



CALENDARIO DEI PRANZI



Mercoledì 4 dic.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 11 dic.

Tombola piccola o giochi

Sabato 14 dic.

Ore 12.00



**PRANZO DI NATALE
AL BIRRIFICIO**

Organizzato e offerto dal
Municipio di Bioggio.

Mercoledì 18 dic.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 8 gen.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 15 gen.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 22 gen.

Pranzo grande e tombola



*Brodo con crostini,
Ossobuco di maiale
con purea di patate,
Dolce.*

Mercoledì 29 gen.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 5 feb.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 12 feb.

Tombola piccola o giochi

Mercoledì 19 feb.

Pranzo grande e tombola



*Polenta e merluzzo,
gorgonzola o
formaggio ticinese,
Dolce.*

Mercoledì 26 feb.

Tombola piccola o giochi

1. GINNASTICA SPRINT

LUNEDÌ
9.00 – 10.00

Prosegue il corso di **GINNASTICA SPRINT** tenuto dalla nostra frizzante Micky.

Si tratta di un'attività dinamica basata sulla tonificazione muscolare e sul lavoro cardiovascolare.

Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica, tappetino da palestra, asciugamano, borraccia.



Partecipanti: max. 15	Durata: continuato
Orario: 9.00 – 10.00	Iscrizioni:
Tassa: Fr. 50.— (10 lezioni)	Pietro Brughelli 079 521 07 52



2. TAI CHI CHUAN

MERCOLEDÌ
9.15 – 10.15

Riconfermiamo pure il **corso di Tai Chi Chuan con il mitico maestro Flavio.**

Quando le condizioni meteo lo permetteranno, le lezioni si svolgeranno all'aperto nel bellissimo parco comunale antistante il Centro diurno.

Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica.



Partecipanti: max. 15	Durata: continuato
Orario: 9.15 – 10.15	Iscrizioni:
Tassa: Fr. 50.— (10 lezioni)	Pietro Brughelli 079 521 07 52



LUNEDÌ
14.00 – 16.00

3. MUSICA



Momento d'incontro per **trascorrere un paio d'ore al CD3 per cantare e suonare insieme.**



La partecipazione è aperta a tutti gli amanti della musica, è gratuita e non richiede alcuna conoscenza particolare.

Divertimento assicurato!



MARTEDÌ
9.30 – 10.15

4. GINNASTICA DOLCE

Questo corso di **ginnastica dolce** permette ai partecipanti di attivare/mantenere la sfera sensoriale, motoria e respiratoria, attraverso **esercizi a basso impatto fisico** sulla muscolatura e le articolazioni.



Occorrente: tenuta comoda, scarpe da ginnastica.

Orario: 9.30 – 10.15

Giorno: martedì

Tassa: Fr. 50.— (10 lezioni)

Durata: continuato

Iscrizioni:

Pietro Brughelli

079 521 07 52

5. DIPINGERE:



CHE PASSIONE!

MARTEDÌ
14.00 - 16.00

Sulla scia dell'entusiasmo suscitato dal corso svolto la primavera scorsa, riproponiamo una serie di pomeriggi dedicati alla pittura e alle arti grafiche. In un clima rilassato e conviviale, **ogni partecipante avrà l'opportunità di realizzare i propri dipinti a soggetto libero sotto l'esperta guida dell'artista Michele Vescovi** che ringraziamo di cuore per aver nuovamente accettato l'invito.



L'attività si dipana sull'arco di **dieci pomeriggi**, è adatta a chiunque (dal principiante al più esperto) e non richiede alcuna conoscenza particolare.

Materiale: il corso mette a disposizione una dotazione base di pennelli e colori acrilici; invitiamo comunque chi disponesse della propria attrezzatura a volerla impiegare.

La scelta dei supporti, reperiti dai partecipanti, è libera: dalla tela, all'assicella di legno, al cartone, ecc.

DATE:

Martedì	14.1	28.1	11.2	25.2	11.3
	25.3	15.4	29.4	13.5	20.5

Orario: 14.00 – 16.00

Giorno: martedì

Tassa: Fr. 80.— (10 lezioni)

Iscrizioni:

Pietro Brughelli

079 521 07 52



USCITE, VISITE, ESCURSIONI

**LAC: PAUSA PRANZO CON L'OSI
(Orchestra della Svizzera italiana)**

**Giovedì
5 dicembre**



Concerto per orchestra di **Béla Bartók**.
Direzione: **Markus Porschner**.
Inizio: **ore 12.30**

L'appuntamento con il ***Lunch with OSI*** offre la possibilità di trasformare la pausa pranzo in una pausa musicale al LAC, assistendo a un concerto dell'OSI (orchestra della Svizzera italiana). Su richiesta il pranzo – sacchetto pic nic da riservare – verrà distribuito in uscita al termine del concerto. **L'entrata al concerto costa Fr. 15.— (Fr. 25.— con sacchetto pic-nic).**

In caso di maltempo o temperature rigide, avremo la possibilità di consumare il pranzo al sacco (acquistato o portato da casa) nell'atrio del LAC.

Ritrovo: ore **10.50** presso Stazione FLP Bioggio
Partenza: treno delle **11.08**
Entrata: **Fr. 15.— (Fr. 25.— con pic-nic)**
Iscrizione: entro il **1 dicembre (max. 15 iscritti)**
Trasporto: Treno FLP (biglietto a carico dei partecip.)



PRESEPI A VIRA

La magia dei presepi a Vira
Gambarogno (uscita serale).

**DOMENICA
15 DICEMBRE**



Vira, una delle tante "perle" del Lago Maggiore, con il suo caratteristico nucleo ancora intatto, si trasforma durante il periodo natalizio nel paese dei presepi.

Avremo la possibilità di assistere al concerto natalizio d'apertura (ore 17.00), di visitare i mercatini, di gustare l'offerta eno-gastronomica proposta presso alcune bancarelle e di addentrarci tra vicoli, strettoie e portici alla ricerca dei numerosi presepi disseminati nel suggestivo nucleo di Vira Gambarogno, accompagnati dal caldo suono delle zampogne.



L'orario di partenza da Vira per il rientro verrà concordato con i partecipanti; possiamo indicativamente presumere che avverrà intorno alle 21.00.

Ritrovo: ore **15.30** presso la Posta.
Costo: - -
Iscrizione: entro il **5 dicembre**.
Trasporto: pulmino/auto private.



PINACOTECA ZUEST (Rancate)

**MARTEDÌ
4 FEBBRAIO**

Visita guidata alla mostra:

CARLO BOSSOLI

Pittore giramondo

tra le corti reali e il magico oriente.

Nato a Lugano ma trasferitosi ancora bambino con la famiglia a Odessa, **Carlo Bossoli (1815-1884)** si dedica precocemente alla pittura da autodidatta e si specializza nelle vedute urbane e paesaggistiche, anche di grandi dimensioni, utilizzando in prevalenza la tecnica virtuosistica della tempera grazie alla quale ottiene effetti di straordinaria efficacia espressiva.



La mostra ripropone la vita e l'opera di questo straordinario artista internazionale.

Bossoli ha viaggiato in tutta Europa, nel Medio Oriente e nel Nord Africa, luoghi che riproduce mirabilmente nei suoi dipinti trasmettendone il fascino romantico e le suggestioni esotiche.



Ritrovo:

ore 13.30 presso la Posta.

Costo:

Fr. 10.- -

Iscrizione:

entro il **22 dicembre.**

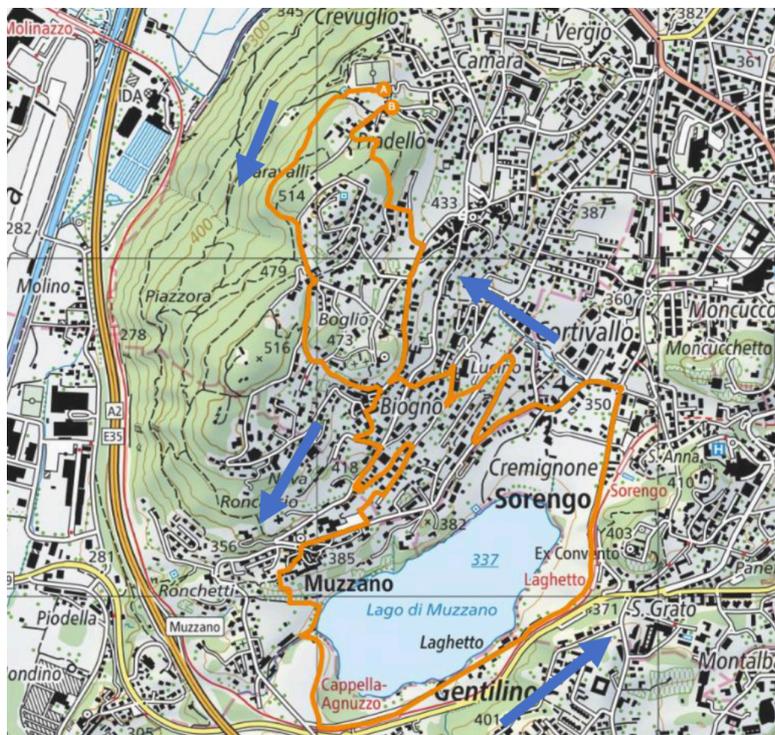
Trasporto:

pulmino/auto private.



ESCURSIONE BREGANZONA-MUZZANO- LAGHETTO E RITORNO

**GIOVEDÌ
13 FEBBRAIO**



Percorso lungo poco più di **7,3 Km** che parte da Breganzona (campo sportivo), passa per Muzzano, costeggia il laghetto e riconduce a Breganzona passando per Biogno.



Il tracciato tocca il punto più elevato a quota 494 m s.l.m., mentre il limite inferiore si trova a 339 m s.l.m.

Tempo complessivo di marcia: 2 ore e 45 min.

Grado di difficoltà : T1 sentiero facile.

Occorrente: scarponcini, abiti caldi, borraccia.

Ritrovo: ore **13.00** (Posta).

Costo: -.-

Iscrizione: entro il **3 febbraio**

Trasporto: pulmino/auto private.



ESCURSIONE – CURIO-NOVAGGIO-BEDIGLIORA (percorso ad anello)

GIOVEDÌ
27 febbraio



Percorso circolare che si snoda su una lunghezza di **7,2 Km**, partendo dal villaggio di Curio per toccare le località di Novaggio, Banco e Bedigliora.

Il punto inferiore si trova a 550 m s.l.m., mentre il punto più elevato raggiunge la quota di 639 m s.l.m.

Tempo complessivo di marcia: 2 ore e mezza ca.

Grado di difficoltà : T1 sentiero facile.

Occorrente: scarponcini, abiti caldi, borraccia.

Ritrovo: ore **13.00** presso la Posta.

Costo: -.-

Iscrizione: entro il 17 febbraio.

Trasporto: pulmino/auto private.



ISCRIZIONE PER LE USCITE A:

Pietro Brughelli – **079 521 07 52**

Lucilla Bernasconi – **076 323 43 92**

