



Newsletter 2 – 2025

Care socie e cari soci,

durante l'estate siamo rimasti attivi, con il fermo proposito di favorire momenti d'incontro. In collaborazione con il Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca abbiamo riproposto la settimanale ginnastica dolce "over 65" al martedì mattina presso il Centro ricreativo e balneare di Tesserete. Condotta da qualificate monitrici è stata apprezzata e ha avuto un buon seguito.

Con una buona partecipazione sono stati organizzati due pranzi in compagnia presso il ristoro Baraonda in piscina. Durante il mese di luglio il Gruppo ATTE escursionisti, composto attualmente da 38 persone, ha eseguito l'impegnativo "Giro della Greina" mentre l'escursione "Lago della Sella-Pizzo Giubin-Laghetto degli Ovi-Lago della Sella" programmata per venerdì 22 agosto, per diverse circostanze è stata annullata.

A partire da inizio settembre sono riprese le attività settimanali; sono state pubblicate sulla rivista "terzaetà", edizione di settembre, che avete ricevuto a fine agosto.

Gli appuntamenti settimanali privilegiano la salute e il benessere fisico. Con le diverse attività proposte ci sforziamo a sostenere l'aggregazione con momenti ricreativi e culturali.

Sfatiamo un mito: non esiste un'età da "ATTE", chiunque è il ben accetto e a qualsiasi età. Invitate amici e conoscenti a diventare soci.

Pagando la quota sociale annuale (fr. 35.00 singoli soci - fr. 50.00 coppia) potranno partecipare a tantissime attività proposte dall'Associazione Ticinese Terza Età e usufruire di numerosi altri vantaggi, a livello cantonale, tramite le sezioni - attive anche con i Gruppi regionali come il nostro.

Informiamo con piacere che dalla scorsa primavera sono entrate a far parte del Comitato forze nuove: Giusy Lurati e Gianni Baffelli animate dal proposito di dare un contributo all'attività del nostro Gruppo.

Li ringraziamo per la loro disponibilità e lo spirito di servizio a favore e sostegno degli scopi che perseguiamo.

IL COMITATO

Consultate il sito web www.attecapiascavalcolla.ch

Sarete informati della nostra realtà associativa. Troverete le attività e gli appuntamenti previsti.

Volontariato

Invitiamo le socie e i soci che desiderano proporre dei momenti, delle attività o condividere e gestire quelle in programma con una presenza attiva di annunciarsi. Sarebbe bello ampliare le attuali proposte.

Cerchiamo delle persone che occasionalmente abbiano piacere a condividere un momento di compagnia con persone che hanno una mancanza di mobilità e di conseguenza una preclusa possibilità di contatti esterni.

Programma d'attività da metà settembre a metà dicembre

Sport e salute proposte settimanali

In collaborazione con il Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca, tramite l'Arena Sportiva, riproponiamo due apprezzate attività e ne aggiungiamo una nuova.

Camminare in compagnia al giovedì mattina dal 4 settembre al 18 dicembre

Appuntamento per le persone che desiderano condividere un'attività inclusiva settimanale di movimento; la camminata è alla portata di tutti. Gruppi condotti in base alle capacità motorie; non occorre iscriversi. Partecipazione gratuita; verrà sospesa in concomitanza delle vacanze scolastiche.

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare, rientro alle 11:00.

Per maggiori informazioni telefonare alla monitrice responsabile Simona Eberli, 076 393 40 86 o Corrado Piattini tel. 079 377 42 12.

Nordic walking al giovedì dal 18 settembre al 18 dicembre

Soddisfiamo la richiesta di proporre settimanalmente il Nordic Walking, attività molto benefica per gli anziani perché rinforza muscoli e cuore, migliora equilibrio e postura, riduce lo stress sulle articolazioni (come ginocchia e schiena), aumentando la resistenza aerobica. Inoltre, migliora l'umore, stimola il metabolismo e può aiutare a controllare i valori di colesterolo e glicemia, rendendolo un'ottima attività per la salute generale nella terza età.

I bastoncini specifici permettono di spingere a terra, trasformando la camminata in un allenamento completo che coinvolge anche la parte superiore del corpo.

Partecipazione gratuita, non occorre iscriversi.

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare, rientro alle 11:00.

Per maggiori informazioni telefonare al monitore Gianni Baffelli 079 544 65 08

Ginnastica dolce al lunedì dal 15 settembre al 15 dicembre 2025 e dal 12 gennaio al 15 giugno 2026

Attività contraddistinta da movimenti lenti e gradualmente, non richiede uno sforzo intenso; può essere eseguita da tutti. Obiettivo: mantenere il corpo in allenamento senza sottoporlo a una tensione eccessiva. L'attività verrà sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche. Orario: 14.15-15.00

Luogo: Centro socioculturale Comune di Capriasca, a Tesserete con un monitore fisioterapista.

Partecipanti: fino a un massimo di 16 partecipanti (le prime 16 iscrizioni).

Costo: fr. 75.00 da pagare all'inizio dell'attività. Persona referente: Romana Frigeri 076 444 09 32

Tombola settimanale al giovedì dal 18 settembre presso il Centro socioculturale a Tesserete

Organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14.30 alle 16.30.

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

La proposta è apprezzata, lo attesta la numerosa partecipazione; è un piacevole momento di condivisione. Simone Galli, con la sua squadra, prepara ottimi pranzi, graditi dai partecipanti. Ringraziamo le volontarie Giuliana Fumasoli, Franca Devecchi e Giusy Lurati, socie ATTE, che assicurano il servizio unitamente alle supplenti.

Per facilitare le iscrizioni **alleghiamo un tagliando promemoria e uno per la conferma di partecipazione** da consegnare in occasione del primo pranzo, a quelli successivi o da ritornare per posta eventualmente posta elettronica.

Programma pranzi:

Martedì: 23 settembre - 21 ottobre - 18 novembre – 16 dicembre

11.30 ritrovo, aperitivo - 12.15 pranzo

Il menu dei pranzi lo potrete leggere nei comunicati del nostro sito web: www.atecapriascavalcolla.ch la settimana precedente la data fissata per il pranzo.

Prezzo: primo, secondo piatto e dessert fr. 20.00, aperitivo, bibite e caffè compresi.

Annuncio presenza: telefonare al numero tel. 079 223 87 64 Michele Canonica il giovedì precedente la data fissata per il pranzo. Gradito un messaggio di posta elettronica a micheleca@bluewin.ch.

Invitiamo a rispettare la data di annuncio dell'iscrizione, è richiesta dalla cucina.

Visita guidata per conoscere il nostro territorio

Martedì 14 ottobre, dalle 14.00 alle 16.00

Carlo Bosia, vicesindaco, ci farà conoscere le testimonianze storiche, culturali e naturalistiche di Origlio. Di particolare interesse il nucleo del paese ben conservato e protetto che testimonia un lontano passato. È prevista la visita della Chiesa di San Giorgio ricostruita nei primi anni del 1600.

Ritrovo: 14.00 posteggio Casa comunale di Origlio. **Vedi locandina annessa.**

Strategia per una memoria attiva, corso di 10 lezioni

Inizio corso: mercoledì 8 ottobre, buvette Centro sportivo di Tesserete

Questo corso ha l'obiettivo di mantenere e migliorare le capacità mentali, promuovendo al contempo il benessere generale e l'interazione sociale con esercizi di memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento e altre funzioni cognitive. Orario: dalle 9:00 alle 11:00.

Luogo: buvette centro sportivo di Tesserete. Partecipazione gratuita. Iscrizioni entro il 6 ottobre, telefonare o inviare una mail a Gianni Baffelli (079 544 65 08, gianni.baffelli@gmail.com).

Per garantire la qualità del corso, saranno considerate solo le prime 10 iscrizioni. **Vedi locandina annessa.**

Gita annuale

Venerdì 24 ottobre a Stabio

Visita guidata del Museo della civiltà contadina, pranzo e momento ricreativo, pomeriggio visita Battistero paleocristiano di Riva San Vitale. La gita avrà luogo se parteciperanno almeno 30 persone.

Annesso pieghevole con il programma dettagliato e il tagliando d'iscrizione.

Fake news e persone vulnerabili: serie di incontri nella Svizzera italiana

Incontro di martedì 4 novembre a Tesserete, ore 15.00 sala riunioni Palazzo comunale, gentilmente messa a disposizione dal Municipio di Capriasca, Piazza G. Motta, entrata dalla passerella (posteggio Oratorio Santo Stefano di Tesserete).

Relatori: Paolo Attivissimo, giornalista ed esperto nel controllo delle fonti e Paolo Cortinovis, collaboratore settore digitale del Dip. Cultura e Società della RSI.

È uno degli incontri di dialogo, organizzati in collaborazione con ATTE e Pro Senectute, sul territorio della Svizzera italiana con il fine di discutere e promuovere l'importanza dell'agire del servizio pubblico radiotelevisivo nella lotta alle fake news e alla disinformazione.

L'appuntamento di Tesserete sarà moderato dalla nota presentatrice RSI Carla Norghauer, seguirà un rinfresco.

Per questioni organizzative è gradita l'iscrizione, inviando una mail a info@ssr-corsi.ch, con l'indicazione del vostro nome, cognome, numero di persone che vi accompagneranno.

Consultate la locandina annessa.

Castagnata alla Fattoria La Fonte di Vaglio

Giovedì 13 novembre, dalle 15.00 alle 16.30.

Le caldarroste rafforzano il calore familiare e le tradizioni. Per secoli il castagno è stato l'albero del pane che ha sfamato la popolazione del Ticino.

In compagnia degli utenti della Fattoria la Fonte divideremo un piacevole momento di festa.

Chiederemo un contributo di fr. 5.00 per partecipante (caldarroste e bibite).

Iscrizioni: telefonare a Elio Fumasoli 079 292 21 67 o annunciare la partecipazione per posta elettronica: info@atticapriascavalcolla.ch.

Teatro-forum sui temi dell'invecchiamento attivo e della qualità della vita "over 60"

Sabato 15 novembre ore 14.00, Oratorio di Tesserete "Ala mè età"

Evento gratuito, proposto da Pro Infirmis in collaborazione con il Comune di Capriasca e Visitcapriasca, con il sostegno del Servizio di promozione e valutazione sanitaria del DSS e Promozione della salute.

Alleghiamo la locandina.

Pomeriggio formativo all'uso del cellulare a cura di Gianni Baffelli

Giovedì 20 novembre, buvette Centro sportivo di Tesserete, dalle 14.00 alle 16.00

Incontro gratuito: informazioni e supporto per familiarizzare l'uso del cellulare e delle sue applicazioni.

Interessati telefonare a Gianni Baffelli (079 544 65 08) o comunicare la presenza per posta elettronica (gianni.baffelli@gmail.com).

Escursioni di giornata

Giovedì 18 settembre 2025

Escursione nel Canton Uri Grütli* (Rütli) Bauen

Al Grütli, secondo la tradizione, il 1° agosto 1291 fu pronunciato il giuramento di alleanza tra i cantoni Uri, Svitto e Nidvaldo (detti Waldstätte) noto come Patto del Grütli. Considerato la "culla della Svizzera", il Grütli è un monumento nazionale. Gli interessati dovranno acquistare individualmente la carta giornaliera risparmio comune FFS, prezzo intero fr. 52, fr.39 per coloro che sono in possesso dell'abbonamento metà prezzo.

Lunghezza percorso: 7,98 km, salita/discesa 502 m., tempo di marcia 3h.

Tipo percorso: medio (bianco-rosso), sentiero ufficiale marcato.

Equipaggiamento: adatto per sentieri di montagna. Pranzo al sacco.

Programma

06.50 ritrovo Stazione autolinea Tesserete

07.00 partenza bus ARL, spostamento stazione FFS di Lugano

07.30 Stazione FFS Lugano, partenza treno per Arth-Goldau, successivamente corsa in treno fino a Flüelen e corsa in battello destinazione Rütli (Grütli), inizio escursione. Durante il percorso pranzo al sacco.

Arrivo a Bauen, corsa in battello per Flüelen e in treno fino ad Arth-Goldau.

16.49 partenza treno destinazione Lugano, arrivo alle 17.30,

18.10 corsa ARL per Tesserete, arrivo alle 18.30.

Programma B, nel caso di brutto tempo persistente

09.48 battello, corsa fino a Lucerna 12.47 arrivo a Lucerna, visita della Città

15.18 stazione FFS Lucerna partenza corsa per Lugano, arrivo a Lugano alle 17.30

Informazioni o iscrizioni: telefonare a Corrado Piattini, 079 377 42 12.

Venerdì 3 ottobre

Tesserete-Pian Passamont-Sorè-Capanna La Ginestra-Tesserete

Ritrovo: 08.30 Centro sportivo di Tesserete

Distanza: 11,14 km

Salite/discese: 648/649 m.

Escursionismo: 3h e 45'

(Salita Tesserete-Cap. La Ginestra 6,31 km, salite/discese 552/129 m, 2h e 20')

Pranzo Capanna La Ginestra

Venerdì 31 ottobre

Bruzella (Cava), Loasa, Monte Bisbino accompagnati da Mario Zanetta

Ritrovo: 07.30 Centro sportivo di Tesserete

Sentiero di media difficoltà, ben tenuto

Escursionismo: 3h e 50'; 11.50 km

Salita: Cava-Loasa-Monte Bisbino; 659 m; 7,50 km; 2h e 40'

Discesa: Monte Bisbino-La Colmanéta-Cava: 659 m; 4,00 km; 1h e 10'

Pranzo Ristoro Alpina Vetta Bisbino

Venerdì 21 novembre

Capanna San Lucio, partenza e arrivo da Certara, chiusura annuale attività Gruppo escursionisti

Ritrovo: 08.30 Centro sportivo di Tesserete Distanza: 11,00 km Salite/discese: 590/50 m.

Escursionismo: 3h e 35' (Salita 2h, discesa 1h e 35')

Iscrizioni: a Corrado Piattini, 079 377 42 12 corrado_piattini@bluewin.ch.

Le escursioni saranno condotte da Gianni Baffelli, 079 544 65 08.