



Newsletter 1 – 2026

Care socie e cari soci,

il programma da gennaio ad agosto, nel suo insieme, viene proposto all'insegna della continuità privilegiando le attività fisiche regolari che hanno un effetto positivo sul benessere e la salute; prevede inoltre momenti culturali e sociali per il piacere di ritrovarsi in compagnia.

Offriamo l'opportunità di partecipare al corso introduttivo per imparare gli esercizi "Cinque Tibetani" grazie alla disponibilità della Dr.ssa med. Barbara Esposito, specialista da 45 anni in Medicina Tradizionale Cinese e Omeopatia Classica, socia attiva del Gruppo ATTE Capriasca e Val Colla, che ringraziamo vivamente.

Durante il periodo estivo, oltre ai due pranzi previsti presso il Centro ricreativo e balneare, stiamo verificando l'interesse per organizzare due serate "Cenando & Ballando".

Abbiamo allestito un calendario cronologico mensile, con l'indicazione degli avvenimenti, quale promemoria con le date in sequenza.

Evidenziamo nuovamente che i soci ATTE del nostro Gruppo hanno la possibilità di usufruire dell'ampia ed esaustiva offerta di proposte dall'ATTE cantonale e dall'ATTE Luganese attiva con il Centro diurno, situato in Via Beltramina 20a a Lugano, facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici.

IL COMITATO

Consultate il sito web **www.attecapriascavalcolla.ch**, costantemente aggiornato sarete informati delle nostre attività.

Il programma delle attività potete leggerlo regolarmente sulla rivista "terzaetà" importante strumento d'informazione e di comunicazione.

Volontariato

Aiuta a sentirsi utili e soddisfatti anche con piccoli gesti occasionali.

Desideriamo concretizzare nuove iniziative a beneficio delle persone che necessitano di un'attenzione e di un sostegno particolare, offrendo loro momenti individuali per accompagnamento per una breve passeggiata, per la spesa, per condividere un caffè a domicilio. Invitiamo le socie e i soci ad annunciarsi.

PROGRAMMA ATTIVITA'

Attività di movimento

Per il benessere e la salute, in collaborazione con l'Ufficio cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca riproponiamo settimanalmente tre apprezzate attività: Camminare in compagnia, Nordic walking, Ginnastica dolce. Sono sospese durante il periodo delle vacanze scolastiche.

Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 18 giugno 2026, pausa estiva, ripresa giovedì 3 settembre

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.

11.00 rientro.

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 2025 al 18 giugno 2026, pausa estiva, ripresa giovedì 3 settembre

Attività molto benefica per gli anziani, rinforza muscoli e cuore, migliora equilibrio e postura, riduce lo stress sulle articolazioni (come ginocchia e schiena), aumentando la resistenza aerobica.

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 fino al 15 giugno, pausa estiva, ripresa lunedì 7 settembre

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. Attività che verrà sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche.

Orario: 14:15-15:00

Luogo: Centro socioculturale Comune di Capriasca, Pom Rossin, a Tesserete

Monitore: fisioterapista, specializzato in terapia manuale

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

Costo attività stagionale da settembre a giugno: fr. 75.00 per persona da consegnare all'inizio dell'attività a settembre.

Iscrizioni o richiesta di informazioni: telefonare al numero 076 444 09 32 (Romana Frigeri, referente ginnastica dolce).

Corso introduttivo esercizi "Cinque Tibetani"

I "Cinque Tibetani" sono una sequenza di cinque esercizi facilmente integrabili nella quotidianità, permettono di iniziare ogni giornata riattivando il nostro corpo, la nostra respirazione e la nostra concentrazione.

I benefici sono noti e apprezzati in Europa da ca. 80 anni.

Una volta imparata la tecnica, gli esercizi richiedono circa 10 minuti di impegno quotidiano.

Offriamo l'opportunità di partecipare al corso, che si svolgerà in tre incontri di 90 minuti, grazie alla disponibilità della Dr.ssa med. Barbara Esposito, specialista da 45 anni in Medicina Tradizionale Cinese e Omeopatia Classica, socia attiva del Gruppo ATTE Capriasca e Val Colla.

Insegnerà i singoli esercizi e le possibili varianti in caso di problemi di mobilità.

Il corso è gratuito, non vi sono limiti di età o di mobilità. La partecipazione è limitata a 16 persone.

Gli appuntamenti sono fissati per i giorni di martedì: **3 marzo, 10 marzo, 24 marzo**, dalle ore 09.30 alle ore 11.00 presso il Centro socioculturale a Tesserete.

Tenuta: calze antiscivolo o scarpette di ginnastica leggere, portare materassino e una bottiglietta d'acqua.

Iscrizioni: entro il 18 febbraio, tel. 079 377 42 12 Corrado Piattini, posta elettronica corrado_piattini@bluewin.ch

Escursioni

Venerdì 27 febbraio

Ciaspolata a Carì (*innevamento permettendo*).

Partenza escursione: Carì.

7.20 km - Salita 465 m - Discesa 465 m - Marcia effettiva 3h 50m.

Pranzo *self-service* Carì 2000

Seguono programma e itinerario preciso.

Venerdì 27 marzo

Monte Berlinghera: balcone sul lago di Como.

Partenza escursione: San Bartolomeo di Sorico.

8.20 km - Salita 720 m - Discesa 720 m - Marcia effettiva 4h 15'.

Pranzo al sacco.

Seguono programma e itinerario preciso.

Venerdì 24 aprile

Intragna - Rasa - Intragna.

Partenza escursione: Intragna.

11.40 km - Salita 700 m - Discesa 700 m - Marcia effettiva 4h 45'.

Pranzo al Grotto Ghiridone.

Seguono programma ed itinerario preciso.

Venerdì 22 maggio (riserva 29 maggio)

Giro alla scoperta del paesaggio della Valle di Muggio,
accompagnati da Mario Zanetta.

Pranzo presso ristorante Peonia o Bellavista.

Seguono programma e itinerario preciso.

Venerdì 12 giugno

Escursione in Capriasca: Capanna Monte Bar - Alpe di Rompiago.

Partenza escursione: parcheggio barriera Rompiago.

11.50 km - Salita 440 m - Discesa 440 m - Marcia effettiva 3h 50'.

Pranzo presso agriturismo Alpe di Rompiago.

Seguono programma e itinerario preciso.

Venerdì 24 luglio

Lago della Sella, Giübin, Laghetti degli Ovi.

Partenza escursione: lago della Sella.

13,30 km - Salita 780 m - Discesa 780 m - Marcia effettiva 4h 30'.

Pranzo al sacco.

Seguono programma e itinerario preciso.

Venerdì 21 agosto

Comologno - Capanna Alpe Salei - Laghetto dei Salei

Partenza escursione: Comologno.

9,70 km - Salita 840 m - Discesa 7840 m - Marcia effettiva 5h 30'.

Pranzo capanna Alpe Salei.

Seguono programma e itinerario preciso.

Responsabile escursioni: Gianni Baffelli - 079 544 65 08 - gianni.baffelli@gmail.com

Sostituti: Michele Canonica - 079 223 87 64 - micheleca@bluewin.ch.

Corrado Piattini - 079 377 42 12 - corradopiattiniluewin.ch

Ginnastica dolce estiva "over 65"

Al martedì dal **23 giugno al 25 agosto** presso il Centro ricreativo e balneare Capriasca-Val Colla a Tesserete proposta dall'Arena sportiva del Comune di Capriasca.

Orario: 09:30 - 10:15.

Il Gruppo ATTE Capriasca e Val Colla ringrazia e sostiene l'iniziativa.

Prezzo entrata, inclusa la ginnastica: fr. 5.00 inclusa permanenza nel Centro balneare dopo la ginnastica.

Per i soci ATTE, iscritti al Gruppo regionale Capriasca e Val Colla, che partecipano al corso contribuito 50% (fr. 2.50). Presentare all'entrata la tessera di socio ATTE 2026.

Attività ricreative e sociali

Tombola

Giovedì 14:30 - 16:30, Tesserete, Centro socioculturale
organizzata dall'Associazione Pom Rossin. Sospesa durante il periodo delle vacanze scolastiche.

Pranzi in compagnia e allegria al Centro socioculturale

Martedì dalle 11:30 alle 14:00: 27 gennaio, 24 febbraio, 24 marzo, 21 aprile, 26 maggio

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

Iscrizioni: tel. 079 223 87 64 Michele Canonica entro il giovedì precedente la data fissata per il pranzo.

Comunicare esigenze di trasporto dal domicilio.

Gradito un messaggio di posta elettronica a: micheleca@bluewin.ch. In caso di assenze non comunicate
chiederemo il pagamento del pranzo; alla Casa Capriasca paghiamo il numero di pasti ordinati.

Pranzi estivi in compagnia al Baraonda presso la piscina di Tesserete

- martedì 14 luglio e 18 agosto

11:30 ritrovo, 12:00 pranzo.

Insalata, piatto forte, dolce, caffè, acqua, fr. 20.00.

Altre bevande, vino ecc. pagate individualmente dai partecipanti.

Iscrizioni entro l'8 luglio, rispettivamente 12 agosto, tel. 079 223 87 64 Michele Canonica,
gradito un messaggio di posta elettronica a: micheleca@bluewin.ch.

Nel caso di brutto tempo il pranzo verrà annullato. Previsto il trasporto dal piazzale delle scuole fino
all'entrata del Centro balneare. Comunicare esigenze di trasporto dal domicilio.

Pranzo inizio estate

Il solstizio d'estate quest'anno cade domenica 21 giugno.

Manteniamo la buona abitudine di festeggiarlo in allegria; prevediamo, per il giorno di **venerdì 19 giugno**, un
pranzo con un momento ricreativo.

Invieremo a inizio giugno il programma con il tagliando d'iscrizione.

Attività culturali

**Visita guidata al convento santuario di Santa Maria dei frati cappuccini del Bigorio,
accompagnati da Fra Michele Ravetta, frate cappuccino e rettore del santuario.**

Martedì 28 aprile, dalle 15.30 alle 17.00.

Invitiamo a scoprire uno dei luoghi più antichi e significativi del Cantone Ticino. Fondato nel 1535, il Bigorio
è il primo convento cappuccino della Svizzera e da quasi cinque secoli rappresenta un centro di spiritualità,
accoglienza e vita culturale, profondamente legato al territorio della Capriasca. La visita assume un valore
particolare nel 2026, anno in cui ricorre l'ottocentesimo anniversario della morte di San Francesco (1226-
2026), figura che ha ispirato l'ordine francescano e i valori di semplicità, pace e rispetto del creato, ancora
oggi vivi tra le mura del convento.

Un'occasione preziosa per conoscere la storia, l'arte e il significato spirituale di questo luogo,
condividendo insieme un momento di cultura e riflessione.

15.30 Ritrovo piazzale Convento.

Necessità di trasporto: telefonare a Corrado Piattini tel. 079 377 42 12

Visita guidata nucleo storico di Sala Capriasca

Martedì 19 maggio, dalle 14.00 alle 16.00.

Carla Borla, già municipale del Comune di Capriasca, presenza attiva nella promozione culturale e sociale
nella Pieve, ci farà scoprire il nucleo (inserito nella lista degli insediamenti svizzeri da proteggere
d'importanza nazionale) e le testimonianze storiche.

Ritrovo: 14.00 Piazza Alfonsina Storni a Sala Capriasca.