



Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

6950 Tesserete - Via In Telbrüi 9 - info@attecapriascavalcolla.ch

www.attecapriascavalcolla.ch

Newsletter 2 - 2026

Care socie e cari soci,

malgrado il susseguirsi di prolungate ondate di caldo e di giornate afose nei mesi di luglio e agosto abbiamo proposto attività di movimento e ricreative per permettere di rimanere attivi e favorire momenti condivisi.

In collaborazione con il Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca abbiamo organizzato, per il quarto anno, la settimanale ginnastica dolce "over 65" al martedì mattina presso il Centro ricreativo e balneare di Tesserete. Diretta da qualificate figure professionali è stata apprezzata e ha avuto un buon seguito.

Abbiamo pranzato in compagnia in due occasioni presso il ristoro Baraonda in piscina. Graditi i menu ed esprimiamo un grande grazie al gestore Lorenzo Borrello per la disponibilità e il sostegno al nostro gruppo.

Con il Gruppo escursionisti Gianni ha organizzato durante il mese di luglio l'escursione "Lago della Sella-Pizzo Giubin-Laghetti degli Ovi", quella programmata in agosto (San Bernardino - Passo e laghetti di Passit) è stata rimandata a due riprese a causa delle condizioni meteorologiche avverse.

A partire da inizio settembre sono riprese le attività settimanali. Il Comitato è convinto della loro validità, lo attesta la buona rispondenza, oltre ai benefici in quanto privilegiano la salute e il benessere fisico. Per il piacere di stare assieme sono previsti momenti ricreativi e culturali.

Collaborate a promuovere ATTE

Gli ultrasessantenni che risiedono nei Comuni di Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e quartiere Val Colla della Città di Lugano superano le 3400 unità su una popolazione complessiva di circa 11500 persone, dato che equivale a circa il 30%, percentuale costantemente in crescita.

Il nostro Gruppo contribuisce a promuovere l'attivazione sociale in diversi ambiti; collaborate a far conoscere e promuovere l'attivazione sociale che promoviamo invitando amici e conoscenti a iscriversi all'ATTE.

Volontariato

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

Abbiamo delle richieste da parte di soci della nostra Associazione di essere accompagnati occasionalmente fuori casa a causa di una mobilità ridotta o di favorire il contatto sociale tramite visite a domicilio.

L'attività di volontario fa bene: alla società, agli altri e a ciascuno individualmente.

Consultate il sito web www.attecapriascavalcolla.ch

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

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 tre apprezzate attività.

Camminare in compagnia al giovedì mattina dal 3 settembre al 18 dicembre e dal 7 gennaio al 17 giugno 2027

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

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare.

11.00 rientro.

Per maggiori informazioni telefonare alla monitorice responsabile Simona Eberli, 076 393 40 86 o Corrado Piattini, referente ATTE Gruppo regionale, tel. 079 377 42 12.

Nordic walking dal 3 settembre al 18 dicembre e dal 7 gennaio al 17 giugno 2027

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.

11.00 rientro.

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

Ginnastica dolce al lunedì dal 14 settembre al 14 dicembre e dall'11 gennaio al 14 giugno 2027

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. 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: fr. 75.00 per persona da consegnare all'inizio dell'attività.

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

Tombola settimanale al giovedì dal 10 settembre presso il Centro socioculturale a Tesserete

organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14.00 alle 16.00.

Le attività settimanali sono sospese in concomitanza delle vacanze scolastiche.

Gita sociale

Venerdì 16.10.2026.

Giornico, visita accompagnata per conoscere le testimonianze storiche.

Pranzo presso ristorante Defanti a Lavorgo.

Allegato programma con il tagliando d'iscrizione.

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

La proposta è apprezzata e la riproponiamo grazie la disponibilità delle volontarie che si fanno carico del servizio; i pranzi costituiscono un piacevole momento di condivisione.

Per facilitare le iscrizioni alleghiamo un tagliando promemoria. Nel corso della primavera, da parte di alcuni iscritti, vi sono state delle assenze non annunciate che hanno comportato la presa a carico del costo del pranzo ordinato non consumato.

Programma pranzi:

Martedì 29 settembre

Martedì 20 ottobre

Martedì 17 novembre

Martedì 15 dicembre

11.30 ritrovo, aperitivo - 12.15 pranzo

Il menu dei pranzi lo potrete leggere sul nostro sito web: www.attecapriascavalcolla.ch la settimana precedente la data fissata per il pranzo. Lo trasmettiamo per posta elettronica ai 30 soci che si sono iscritti al Gruppo pranzi condivisi. Coloro che non sono iscritti al Gruppo e che desiderano riceverlo sono invitati a indicare l'indirizzo a Michele.

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 (referente per le iscrizioni) entro il giovedì precedente la data fissata per il pranzo. Comunicare l'esigenza per un trasporto.

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 nucleo di Bidogno

Mercoledì 14 ottobre 2026, dalle 14.15 alle 16.15

Inserito nell'ISOS (Inventario federale degli insediamenti svizzeri da proteggere d'importanza nazionale), è inoltre sottoposto a vincoli di protezione cantonale e locale per preservarne i valori architettonici, tipologici e storici tradizionali, percorso della Via Crucis.

Saremo accompagnati da Lisa Crivelli, conoscitrice della realtà storica di Bidogno.

Annunciare necessità di trasporto a Corrado Piattini, tel. 079 377 42 12.

Corso "Strategia per una memoria attiva", corso di 10 lezioni

Inizio corso: mercoledì 7 ottobre, buvette Centro sportivo di Tesserete

Il corso proposto lo scorso autunno ha avuto un buon seguito. 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, oltre a attività creative e ludiche che favoriscono l'interazione sociale.

Inizio: mercoledì 07.10.2026.

10 lezioni, dalle 09:00 alle 11:00, presso la buvette del centro sportivo.

Max. 12 partecipanti.

Allegata locandina con il programma dettagliato.

La partecipazione è gratuita.

Castagnata Fattoria La Fonte Vaglio

Giovedì 12 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@attecapiascavalcolla.ch.

Pomeriggio formativo: prendere dimestichezza con il telefonino

A cura di Gianni Baffelli.

Martedì 10.11.2026, dalle 14:00 alle 16:00, presso la buvette del centro sportivo di Tesserete.

Incontro gratuito.

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

Escursioni di giornata

Sentiero Tra monti e lago

Venerdì 25.09.2026 (riserva: venerdì 02.10.2026).

Da Dirinella a Magadino (Gambarogno).

13.5 km; dislivello 350 m.

Pranzo presso uno dei ristoranti di Vairano.

Rifugio Prabello/Sasso Gordona

Venerdì 23.10.2026 (riserva: venerdì 31.10.2026).

Da Cabbio al rifugio Prabello (con salita al Sasso Gordona, per chi lo desidera).

10.9 km; dislivello 621 m (+ 209 m per Sasso Gordona).

Pranzo al rifugio Prabello.

Giro del Monte Generoso da Orimento

Venerdì 13.11.2026 (riserva: venerdì 20.11.2026).

Da Cascina di Orimento al Monte Generoso.

13.5 km; dislivello 560 m.

Pranzo al ristorante self service del Fiore di Pietra.

Merenda alla baita di Orimento.

Capanna San Lucio - chiusura annuale attività escursionistica

Venerdì 04.12.2026 (riserva: venerdì 11.12.2026).

Da Bogno al San Lucio, via Alpe Cottino.

9.9 km; dislivello 590 m.

Pranzo al rifugio San Lucio

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

Accompagnatori: Corrado Piattini, tel. 079 377 42 12, corrado_piattini@bluewin.ch

Michele Canonica, tel. 079 223 87 64, micheleca@bluewin.ch.

Iscrizioni: Corrado Piattini