



**Atte Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla**

6950 Tesserete - Via In Telbrüi 9 - [info@attecapiascavalcolla.ch](mailto:info@attecapiascavalcolla.ch)

[www.attecapiascavalcolla.ch](http://www.attecapiascavalcolla.ch)

## Newsletter 1 – 2025

Care socie e cari soci,

il programma, da febbraio a giugno, ripropone regolari attività fisiche per il loro effetto positivo sul benessere e la salute e momenti culturali e sociali per il piacere di ritrovarsi in compagnia.

Oltre alle proposte del nostro Gruppo, i soci ATTE hanno la possibilità di usufruire dell'ampia offerta di attività proposte dall'ATTE cantonale e dall'ATTE Luganese presso il Centro diurno.

Il Centro si trova in via Beltramina 20 a Lugano. È facilmente raggiungibile da Tesserete con la linea ARL fino a Lugano centro per poi proseguire con la Linea 7 della TPL fino alla fermata Via Vignola a Molino Nuovo, e da qui è raggiungibile a piedi in pochi minuti. Segnaliamo inoltre che sulla rivista "terzaetà", si trovano, oltre a un ampio ventaglio di proposte, anche interessanti articoli.

**Sito web, [www.attecapiascavalcolla.ch](http://www.attecapiascavalcolla.ch) strumento di comunicazione**

Il sito web informa e aggiorna la nostra realtà associativa, mette in evidenza le attività svolte e quelle previste. Vi invitiamo a consultarlo regolarmente.

### **Volontariato**

**Invitiamo le socie e i soci che desiderano creare ulteriori occasioni d'incontro di annunciarsi.** Sarebbe bello introdurre proposte a beneficio delle persone che necessitano di un'attenzione e di un sostegno particolare offrendo loro momenti di accompagnamento per una passeggiata, per la spesa, per un caffè a domicilio.

### **Programma d'attività**

#### **Attività di movimento, benessere e salute**

In collaborazione con l'Ufficio cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca riproponiamo tre apprezzate attività.

#### **Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 12 giugno**

Attività inclusiva proposta alle persone che desiderano partecipare settimanalmente a un'attività di movimento. La camminata è alla portata di tutti, non occorre iscriversi; la partecipazione è gratuita e verrà sospesa in concomitanza delle vacanze scolastiche.

Ritrovo alle 9.15 presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare (barriera) e inizio passeggiata a gruppi in base alle capacità motorie; 11.00 rientro.

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

### **Ginnastica dolce “over 65”, al lunedì pomeriggio fino al 16 giugno**

Il fisioterapista, specializzato in terapia manuale, propone movimenti lenti e gradualmente. La ginnastica può essere svolta da tutti e a ogni età, non richiede uno sforzo intenso. L'obiettivo è quello di mantenere il corpo in allenamento senza sottoporlo a una tensione eccessiva, di migliorare e rafforzare il tono muscolare, di sviluppare una corretta postura e una migliore flessibilità.

Orario: 14.15-15.00 presso il Centro socioculturale di Tesserete; viene sospesa in concomitanza delle vacanze scolastiche.

Per iscrizione o richiesta di informazioni telefonare alla referente Romana Frigeri 076 444 09 32, o per posta elettronica a: [romana.frigeri@sunrise.ch](mailto:romana.frigeri@sunrise.ch)

### **Ginnastica dolce estiva “over 65” da martedì 17 giugno al 26 agosto**

Possibilità di mantenersi in forma durante il periodo estivo con una seduta settimanale di ginnastica dolce presso il Centro ricreativo balneare a Tesserete.

Orario: 09.30-10.15. Prezzo entrata: fr. 5.00, inclusa la ginnastica.

I soci ATTE, iscritti al Gruppo regionale, beneficiano di una riduzione del 50%. Presentare all'entrata del centro la tessera di socio ATTE 2025. Possibilità di rimanere durante tutta la giornata.

In caso di tempo incerto telefonare al numero [091 943 36 36](tel:0919433636), approfittate della interessante proposta.

Informazioni: telefonare al referente Corrado Piattini, 079 377 42 12.

### **Pedalare in gruppo con le biciclette elettriche durante la primavera**

Primo appuntamento: **giovedì 3 aprile**, accompagnati da Alfonso Gerbino.

Ritrovo: 09.15 Centro sportivo di Tesserete.

L'itinerario verrà concordato alla partenza. Non occorre iscriversi.

Informazioni: telefonare a Corrado Piattini, 079 377 42 12

## **Escursioni**

### **Escursione con le racchette, Capanna Gorda**

**Venerdì 21 febbraio** (data di riserva **venerdì 28 febbraio**)

Salita da Camperio, percorrendo la strada alpestre/forestale.

Ritrovo: 07.45 Centro sportivo di Tesserete.

Lunghezza percorso: salita: 5,70 km, dislivello 635 m., durata 2h 10'; discesa 1h 40'.

Pranzo in Capanna.

### **Escursione in Dötra, (eventualmente con le racchette)**

**Venerdì 21 marzo** (data di riserva **venerdì 28 marzo**)

Salita da Camperio.

Ritrovo: 07.45 Centro sportivo di Tesserete.

Lunghezza percorso: salita 4,45 km, dislivello 570 m., durata 2h, discesa 1h 30'.

Pranzo presso Grotto Dötra.

### **La via del mercato, da Camedo a Intragna**

**Venerdì 25 aprile** (data di riserva **venerdì 2 maggio**)

Ritrovo: 07.30 Centro sportivo di Tesserete.

09.08 partenza ferrovia Centovallina, spostamento da Intragna a Camedo

Lunghezza percorso: 12,46 km, salita 613 m./discesa 835 m., tempo di marcia 4h 15'.

Pranzo al sacco.

### **Alla scoperta della Valle di Muggio accompagnati da Mario Zanetta**

**Venerdì 23 maggio** (data di riserva **venerdì 30 maggio**)

Ritrovo: 07.30 Centro Sportivo di Tesserete.

Itinerario da definire, verrà pubblicato sul sito [www.capriascavalcolla.ch](http://www.capriascavalcolla.ch)

Pranzo in capanna.

### **Escursione Signôra-Piandanazzo-Signôra**

**Venerdì 27 giugno** (data di riserva **venerdì 4 luglio**)

Ritrovo: 07.45 Centro sportivo di Tesserete

Lunghezza percorso: salita 6,76 km, dislivello 706 m, tempo di marcia 2h e 30',  
discesa 5,46 km, 1h e 30'.

Pranzo presso il rifugio forestale Piandanazzo.

### ***Pranzi condivisi in compagnia e allegria***

Molto apprezzati e frequentati, li riproponiamo. Simone Galli, con la squadra di cucina della Casa Capriasca prepara ottimi pranzi. Un grazie alle volontarie che si mettono a disposizione per servirli: Giuliana Fumasoli, Franca Devecchi e Giusy Lurati.

Dalle 11:30 ritrovo, aperitivo – 12.15 pranzo

Programma:

**martedì 25 febbraio**

**martedì 29 aprile**

**martedì 25 marzo**

**martedì 27 maggio**

Il menu dei pranzi li potrete leggere sul nostro sito web: [www.attecapriascavalcolla.ch](http://www.attecapriascavalcolla.ch) la settimana precedente la data fissata per il pranzo.

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

Annunciare la presenza telefonando al numero tel. 079 223 87 64 Michele Canonica entro il giovedì che precede la data fissata per il pranzo.

Gradito un messaggio di posta elettronica a [micheleca@bluewin.ch](mailto:micheleca@bluewin.ch)

### ***Incontri formativi***

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

**Giovedì 13 marzo, buvette Centro sportivo di Tesserete dalle 14.00 alle 16.00**

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

Interessati telefonare a Giuliano Frigeri tel. 076 444 09 30 o comunicare la partecipazione

per posta elettronica: [frigerigiuliano13@gmail.com](mailto:frigerigiuliano13@gmail.com)

## *Alla scoperta del territorio*

### **Visita guidata nucleo di Cagiallo, Sarone e San Matteo**

**Martedì 15 aprile, dalle 14.00 alle 16.00**

Gabriele Alberto Quadri, scrittore e poeta vive a Cagiallo, ci accompagnerà a conoscere lo stradario, le testimonianze storiche e culturali.

Ritrovo: 14.00 posteggio di Santa Lucia a Cagiallo.

### **Visita guidata nucleo di Bigorio**

**Martedì 20 maggio, dalle 14.00 alle 16.00**

Sergio Stampanoni, docente in pensione da sempre residente a Bigorio ci farà conoscere le testimonianze storiche e culturali del nucleo, le tradizioni, il lavatoio e il forno di proprietà dei Terrieri, la Via Storica del Convento e i momenti di vita della civiltà rurale.

Ritrovo: 14.00 Oratorio Santi Bernardino e Valentino a Bigorio.

## *Divertimento e incontri*

### **Caffè insieme del mercoledì, buvette FC Stella Capriasca, Arena sportiva di Tesserete da mercoledì 8 marzo fino a mercoledì 7 giugno dalle 14:00 alle 17:00**

Desiderate assistere a un momento improntato al divertimento? Conoscere nuove persone? Quattro chiacchiere in compagnia?

Avete a disposizione uno spazio accogliente da condividere con i genitori e i nonni delle bambine e dei bambini che partecipano al gioco del calcio in un ambiente allegro.

### **Tombola al giovedì presso il Centro sociale a Tesserete**

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

Attività sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche.

### **Pranzo inizio estate con animazione**

**Venerdì 20 giugno**, verrà spedita un'informazione dettagliata con la cedola d'iscrizione nel corso del mese di maggio.