



## 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 2 – 2024

Care socie e cari soci,

durante l'estate siamo stati attivi; in collaborazione con il Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca abbiamo proposto la settimanale **ginnastica dolce "over 65"** al martedì mattina presso il Centro ricreativo e balneare di Tesserete. Con una buona partecipazione sono stati organizzati **due pranzi condivisi** presso il ristoro Baraonda in piscina. In luglio e agosto abbiamo eseguito e **due escursioni in montagna**: "Giro della Greina" e il "Giro dei laghetti del Gottardo" affascinanti e coinvolgenti.

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

L'accento è stato messo sulla salute e sul benessere, dedicando spazio agli aspetti ricreativi e a quelli culturali.

**Venerdì 25 ottobre è prevista la gita annuale, destinazione Cevio.** Con un programma interessante abbiamo ritenuto di organizzare una giornata solidale per essere vicini a una comunità toccata nel profondo con la disastrosa alluvione. Alleghiamo un pieghevole con il programma e con il tagliando d'iscrizione.

Prevediamo di proporre alcuni appuntamenti culturali in fase di sviluppo; saranno comunicati attraverso i media e il sito web.

*IL COMITATO*

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

Da alcuni mesi il nostro sito web informa della nostra realtà associativa, mettendo in evidenza le attività svolte e quelle previste. Importante un suo utilizzo costante da parte degli associati.

**Volontariato**

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

## **Programma d'attività**

### **Sport e salute due proposte settimanali**

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

#### **Ginnastica dolce al lunedì dal 16 settembre al 16 dicembre 2024 e dal 13 gennaio al 16 giugno 2025**

Attività contraddistinta da movimenti lenti e gradualità, 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: 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).

#### **Camminare in compagnia al giovedì mattina dal 5 settembre al 19 dicembre 2024**

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 monitorice responsabile Simona Eberli, 076 393 40 86 o Corrado Piattini, referente ATTE Gruppo regionale Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla, tel. 079 377 42 12.

#### **Tombola settimanale al giovedì dal 19 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 scorsa primavera abbiamo proposto i pranzi in compagnia presso il Centro sociale a Tesserete, una novità positiva che ha avuto un buon seguito. Il Municipio di Capriasca aveva aderito alla nostra richiesta di avvalerci della cucina della Casa Capriasca. Simone Galli, con la sua squadra, ha preparato degli ottimi pranzi, apprezzati dai partecipanti. L'iniziativa ha potuto essere realizzata grazie al volontariato di Giuliana Fumasoli, Franca Devecchi e Giusy Lurati, socie ATTE, che hanno curato il servizio e il riordino. Esprimiamo un vivo ringraziamento a coloro che hanno creato le premesse e si sono attivate per organizzare i pranzi mensili.

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 17 settembre**  
Insalata mista  
Polenta con spezzatino di manzo  
Dessert
- **martedì 15 ottobre**
- **martedì 12 novembre**
- **martedì 17 dicembre**

Dalle 11.30 ritrovo, aperitivo - 12.15 pranzo.

Il menu dei pranzi del 15 ottobre, 12 novembre e 17 dicembre lo 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 (referente per le iscrizioni) entro il giovedì precedente la data fissata per il pranzo.

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

### **Escursioni**

#### **Venerdì 27 settembre**

Intragna-Rasa-Intragna

Ritrovo: 07.30 Centro sportivo di Tesserete

Distanza: 11.21 km

Salite/discese: 908 m/909 m.

Escursionismo: 4h e 35'

(Intragna-Rasa 5.70 km, salite/discese 734/198 m, 2h e 40')

Pranzo ristorante

#### **Venerdì 18 ottobre (data di riserva 25 ottobre)**

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

Dettaglio itinerario: consultare il sito web:

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

#### **Venerdì 24 novembre**

Certara-Capanna San Lucio-Certara, escursione chiusura annuale

Ritrovo: 08.30 Centro Sportivo di Tesserete

Distanza: 11.00 km

Salite/discese: 590/50 m.

Escursionismo: 3h 35'

(salita 2h, discesa 1h e 35')

Iscrizioni: telefonare a Corrado Piattini, 079 377 42 12 o annunciarsi per posta elettronica [corrado\\_piattini@bluewin.ch](mailto:corrado_piattini@bluewin.ch).