



Newsletter 1 – 2024

Programma attività primaverile ed estiva

Care socie e cari soci,

di seguito trovate le indicazioni inerenti le attività programmate per il periodo primaverile ed estivo. Proponiamo dei momenti condivisi estivi improntati alle attività di movimento in modo da avere delle occasioni d'incontro.

Oltre agli appuntamenti settimanali fissi abbiamo previsto dei momenti culturali e formativi a livello locale, a lato del ricco e variegato ventaglio di attività organizzate dall'ATTE cantonale e del Luganese.

Auspichiamo che siano di vostro gradimento, annotate le date.

IL COMITATO

Assemblea ordinaria

Lunedì 26 febbraio, ore 15.30

Centro socioculturale di Tesserete.

I soci riceveranno l'avviso di convocazione individuale e i documenti in esame.

Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 13 giugno 2024

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare, inizio passeggiata a gruppi in base alle capacità motorie, è alla portata di tutti; rientro 11.00. Non occorre iscriversi, presentarsi all'orario fissato.

Attività inclusiva promossa dal Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca, in collaborazione con il Gruppo ATTE Capriasca, Origgio, Ponte Capriasca e Val Colla.

Informazioni: telefonare alla monitrice responsabile Simona Eberli, 076 393 40 86 o Corrado Piattini, referente ATTE Gruppo regionale, tel. 079 377 42 12

Ginnastica dolce over 65 al lunedì fino al 17 giugno 2024

Centro socioculturale di Tesserete, dalle 14.15 alle 15.00.

Permette ai partecipanti di migliorare e rafforzare il tono muscolare, di sviluppare una corretta postura e una migliore flessibilità. Attività sostenuta dal Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca

Informazioni: telefonare al numero 076 444 09 32 Romana Frigeri.

Incontro settimanale del mercoledì: giovani e diversamente giovani

Dal 13 marzo al 5 giugno presso la buvette del FC Stella Capriasca, Arena sportiva di Tesserete.

Incontro informale intergenerazionale dalle 14.00 alle 17.00, da condividere con i genitori e i nonni dei bambini, età 5/8 anni, che partecipano all'attività "Calciodivertimento" organizzata dal FC Stella Capriasca, in un ambiente allegro e disteso improntato al divertimento.

Tombola al giovedì presso il Centro sociale a Tesserete

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

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

L'iniziativa di ritrovarsi a scadenze regolari per condividere un pranzo è stata apprezzata; verrà riproposta nel corso della primavera. In occasione dell'Assemblea ordinaria di lunedì 26 febbraio saranno concordate le date e le modalità d'iscrizione.

Escursioni Gruppo escursionisti

Capanna Gorda, uscita con le racchette

Venerdì 23 febbraio (data di riserva 1 marzo)

Salita da Camperio, lungo la strada alpestre/forestale

Ritrovo: 08.00 Centro Sportivo di Tesserete.

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

Tipo di percorso: medio

Pranzo in Capanna.

Capanna Bar, salendo da Puffin, sentiero pineta

Venerdì 22 marzo (data di riserva 5 aprile)

Ritrovo: 08.15 Centro Sportivo di Tesserete

Lunghezza percorso salita 4,93 km., dislivello 703 m., durata 2h 10',

discesa, via Alpe Musgatina 1h 15'

Tipo percorso: medio

Pranzo in Capanna.

Valle della Crotta, "sentee di sfrusaduu"

Venerdì 3 maggio (data di riserva venerdì 10 maggio)

Accompagnati da Mario Zanetta, salita da l'Alp della Crotta

Ritrovo: 07.15 Centro Sportivo di Tesserete

Lunghezza percorso 13,49 km, dislivello 1034 m, durata 5h 50'

(Alp della Crotta Rifugio Bugone, durata 4h, Rifugio Bugone Alp della Crotta, discesa, 1h 50')

Tipo percorso medio/impegnativo

Pranzo Rifugio Bugone.

Cimadera-Alpe Piancabella-Cima Foiorina-Cima Dell'Oress-Capanna Pairolo-Cimadera

Venerdì 31 maggio

Ritrovo: 07.45 Centro sportivo di Tesserete

Lunghezza percorso 10,87 km., dislivello 766 m., durata 4h 25'

Tipo percorso: medio

Pranzo Capanna Pairolo.

San Gottardo, giro dei Laghetti (partenza dalla diga del Lucendro)

Venerdì 28 giugno (data di riserva venerdì 5 luglio)

Ritrovo: 07.30 Centro sportivo di Tesserete

Lunghezza percorso 8,95 km., dislivello 546 m., durata 3h 15'

Tipo percorso: medio

Pranzo al sacco.

Giro della Greina, Val di Blenio

Venerdì 26 luglio (data di riserva venerdì 2 agosto)

Ritrovo: 06.30 Centro Sportivo di Tesserete, 08.05 partenza da Campo Blenio corsa Giro della Greina

Lunghezza percorso: 16,43 km., dislivello salita 712 m., dislivello discesa 1070 m., durata 5h 25'

Salita Pian Geirett-Capanna Motterascio, lunghezza percorso 9,26 km., salita/discesa: 588 m./381 m., tempo 3h 10'

Capanna Motterascio-Diga Luzzone, percorso 7,17 km., salita/discesa: 124 m./689 m., tempo 2h 15'

Tipo percorso: medio.

Pranzo Capanna.

Assunzione responsabilità individuale

Il/la partecipante assume ogni responsabilità che deriva dalla partecipazione all'escursione e solleva l'organizzazione da ogni responsabilità civile e penale, anche oggettiva, in conseguenza di infortuni cagionati a sé o a terzi e a malori

verificatisi durante l'intera durata dell'escursione, compresi i trasferimenti con qualsiasi mezzo da e verso il luogo dell'escursione.

Iscrizioni: telefonare a Corrado Piattini (responsabile escursioni), 079 377 42 12 o annunciarsi per posta elettronica corrado_piattini@bluewin.ch.

Sostituto: Michele Canonica, tel. cell. 079 223 87 64, posta elettronica micheleca@bluewin.ch

Pranzo inizio estate con animazione

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

Appuntamenti culturali

Domenica 3 marzo, 15.30, Commedia dialettale "Na baraca d'aereo", Oratorio di Tesserete,

La Filodrammatica Santo Stefano di Tesserete offre agli anziani un pomeriggio di svago e presenta l'ultimo lavoro. Entrata con offerta libera.

Lunedì 25 marzo, Scuola Media di Tesserete, ore 15.20, conferenza:

"La tragedia della valanga di Airolo del 1951, gli interventi di premunizione realizzati, importanza della prevenzione."

Giuliano Frigeri, ex docente ricercatore alla SUPSI - Roland David Capo sezione della Sezione forestale cantonale

Il detto "prevedere per provvedere e prevenire" può trovare, anche nella strategia da adottare quando siamo confrontati a tragedie che la natura può riservarci, un'applicazione interessante e coinvolgente.

Il ricordo della valanga di Airolo del 12 febbraio del 1951, vissuta quand'era bambino da un testimone diretto dell'evento (Giuliano Frigeri) e la presentazione di quanto intrapreso per prevedere e poter prevenire simili tragedie da parte di un esperto del settore (Roland David) sono la traccia sulla quale si intende impostare questo incontro con le prime classi della Scuola media di Tesserete. Detto altrimenti si tratta di imparare dal passato e guardare al futuro per avere un presente migliore e sereno.

La parola chiave dell'incontro sarà pertanto: prevenire.

Martedì 30 aprile, dalle 14.00 alle 16.00

(data di riserva martedì 14 maggio)

Passeggiata tra i meli in fiore... lungo il sentiero "A spasso con una mela" accompagnati da Muriel Hendrichs, responsabile Alberoteca Capriasca

Siete mai stati a spasso con una mela? In questo viaggio etno-botanico, avrete la possibilità di degustare il territorio Capriaschese guidati da una mela.

Percorreremo insieme le tappe del sentiero a essa dedicato, ascoltando le storie dei vecchi alberi e imparando a conoscere le varietà di frutto uniche della zona così come le curiosità che vi sono associate. Sarà un'occasione in cui approfondire la relazione antica che le persone condividono con il patrimonio frutticolo locale, lasciandosi meravigliare dal momento di fioritura degli alberi.

Percorso: Sentiero facile (circa 1.5 km).

Ritrovo: ore 14:00 al campo da tennis di Tesserete. Possibilità di parcheggiare in loco.

Il ritrovo è raggiungibile a piedi dalla fermata del bus "Tesserete Scuole".

Termine della passeggiata: ore 16:00 al Parco giochi Melontano di Tesserete.

Annullamento: in caso di tempo leggermente uggioso l'attività sarà mantenuta con delle soste al coperto; in caso di tempo avverso persistente la passeggiata sarà rimandata a martedì 14 maggio.

Venerdì 24 maggio, dalle 14.15 alle 16.15

Bigorio, visita "Petit Atelier" laboratorio artigianale di ceramica di Lidia Regoli.

La ceramista abita a Vaglio; nella bottega creativa, con spazio espositivo, sviluppa la sua produzione personale e dà corsi a piccoli gruppi.

Farà seguito la visita accompagnata del lavatoio e del forno a legna della Corporazione dei Terrieri di Bigorio.

Ritrovo: ore 14.15, Bigorio, sagrato Oratorio SS. Bernardino e Valentino.

Possibilità di trasporto dal posteggio del Centro sportivo di Tesserete fino al posteggio di Bigorio, ritrovo ore 14.00.

Interessati telefonare a Elio Fumasoli, tel. 079 292 21 67.

Attività formative

Sportello digitale

Spazio d'incontro personalizzato e gratuito dove trovare assistenza e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Per usufruire del servizio non è necessario iscriversi. Recarsi al Centro diurno ATTE, Sezione Luganese, Via Beltramina 20a, il lunedì, orario 14.30-16.30:

febbraio: 19-26;

marzo: 4-11-25.

Come raggiungere il Centro diurno con i mezzi pubblici:

ARL, Stazione di Tesserete corsa 13.32, arrivo Stazione FFS Lugano 13.50.

Corsa PTL, linea 6, Stazione FFS Lugano corsa 13.54, fermata Via Beltramina 14.15 ca.

Ritorno:

16.55 fermata Via Beltramina, 17.15 arrivo Stazione FFS Lugano,

17.38 ARL, Stazione FFS di Lugano, 17.55 arrivo Stazione di Tesserete.

Ginnastica dolce over 65 estiva, Centro balneare Capriasca

Da martedì 18 giugno fino a martedì 27 agosto, dalle ore 09.30 alle 10.15 il Dicastero cultura, eventi, sport e turismo del Comune di Capriasca propone la possibilità di mantenersi in forma durante il periodo estivo con una seduta settimanale di ginnastica presso il Centro balneare Capriasca.

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

Prezzo entrata fr. 5.00, inclusa la ginnastica. I soci ATTE, iscritti al Gruppo regionale, beneficiano di una riduzione del 50%; presentare all'entrata la tessera di socio ATTE 2024.

Possibilità di rimanere durante tutta la giornata presso Centro ricreativo balneare.

In caso di tempo incerto telefonare al numero 091 943 36 39

Camminare in compagnia, attività riproposta da giovedì 5 settembre fino a giovedì 19 dicembre 2024 e da giovedì 9 gennaio a giovedì 12 giugno 2025

Programma invariato, camminata sospesa durante le vacanze scolastiche.

09.15 ritrovo presso il Centro sportivo di Tesserete, camminata nel bosco di San Clemente o altri itinerari nella Media Capriasca; 11.00 rientro (sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche).

Non occorre iscriversi, presentarsi al luogo e all'orario fissato.

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

Ginnastica dolce over 65, al lunedì, corso annuale dal 9 settembre al 16 dicembre 2024 e dal 13 gennaio al 16 giugno 2025, Centro socioculturale di Tesserete

Dopo l'attività estiva presso il Centro ricreativo e balneare la ginnastica dolce prosegue con una seduta settimanale. Permette ai partecipanti di migliorare e rafforzare il tono muscolare, sviluppando una corretta postura e una migliore flessibilità.

Quando: tutti i lunedì (sospesa in concomitanza con le vacanze scolastiche)

Orario: 14.15-15.00

Monitore: fisioterapista, specializzato in terapia manuale

Partecipanti: fino a un massimo di 15 partecipanti per gruppo

Costo: fr. 75.00 per persona, è necessaria l'iscrizione annuale

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