

PROGRAMMA 2023-24

Incontri per pazienti e familiari

CORSI E ATELIER

- Burraco
- Le mani in pasta
- Visita all'atelier dell'artista
- Confezione corona d'avvento

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO

- Nordic Walking
- Acqua GYM

CONCERTO

- Cantori delle Cime

CONSULENZE

- Consulenza d'immagine personale
- Consulenza di trucco

Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli

coordinatrice
Triangolo Sottoceneri

tel: 076 543 24 49

email: sottoceneri@triangolo.ch





ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

BURRACO

Gioco di carte dove 4 giocatori si affrontano in 2 coppie. Si gioca con 2 mazzi di carte francesi, è parente della canasta, molto semplice.

Incontri

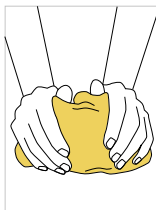
giovedì ore 14.00 - 16.00

Canvetto Luganese
Via Siemen 14, Lugano

21 settembre burraco 1

28 settembre burraco 2

In seguito il gruppo deciderà la frequenza degli incontri



ATTIVITÀ 2023-24

CORSI E SOCIALIZZAZIONE

LE MANI IN PASTA

Corso con il panettiere **Amanzio Marelli**.
Fare il pane in modo semplice divertendosi!

Incontri

giovedì ore 14.00 - 16.30

presso Tamborini Vini
Via Serta 18, Taverna

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:

9 novembre pani ai semi, pani per le diete

23 novembre panini per aperitivi, pani e
trecce salate

14 dicembre frollini speziati, degustazione
di panettoni

11 gennaio chiacchiere e prodotti di
carnevale

25 gennaio pani decorati, pasta dolce,
Nussgipfel, lumache,
veneziane

8 febbraio incontro con un confettiere.

Costo CHF 10.- a pomeriggio

VISITA ALL'ATELIER DELL'ARTISTA

Atelier di artisti ticinesi.

Incontri

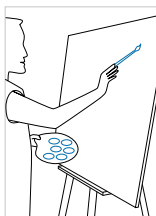
sabato ore 10.00 - 12.00

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:

14 ottobre con il pittore **Gianni Realini**
via Rampiga 1, Barbengo.

9 marzo con il pittore **Cesare Lucchini**
via Ponte di Valle 16, Davesco

27 aprile con lo scultore **Ivo Soldini**
via Abbonati 8, Ligornetto



CONFEZIONE CORONA D'AVVENTO

Costruiamo insieme una corona dell'avvento

Incontro

giovedì ore 13.30 - 17.00

Sala conferenze della Clinica Sant'Anna
Sorengo

30 novembre

Costo CHF 15.- per materiale

Iscrizione entro il 15 novembre
posti limitati



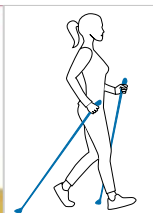
ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

ATTIVITÀ 2023-24

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO E CONCERTO



NORDIC WALKING

Con **Susanne Schenk**

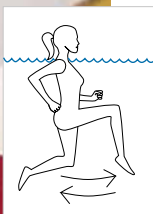
Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici.

Semplice, dolce e divertente, si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena.

Martedì ore 14.00 - 15.30

Luogo da concordare ogni volta.

Inizio 5 settembre e poi settimanalmente



ACQUA GYM

con **Luisa Marelli**

Grazie all'acquagym, potete migliorare flessibilità, agilità, equilibrio e forza fisica.

Un gradevole massaggio creato dai vostri stessi movimenti aiuta a ridurre la ritenzione idrica. Divertiamoci a ritmo di musica!

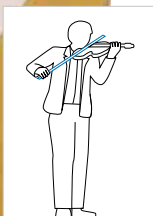
Non è necessario saper nuotare.

Giovedì ore 10.30 - 11.15

piscina del Parco Maraini
via Massagno 32, Lugano

Costo CHF 10.- a lezione

Inizio 5 ottobre e poi settimanalmente



CONCERTO

Concerto di beneficenza con i Cantori delle Cime di Lugano a favore dell'Associazione Triangolo

Chiesa di Sant'Antonio a Lugano

Domenica 5 febbraio ore 17.00 - 18.15



ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

ATTIVITÀ 2023-24

CONSULENZE BENESSERE E ARMONIA



CONSULENZA D'IMMAGINE INDIVIDUALIZZATA

Con **Antonella Marzo Cantarelli**

Lo sapevi che in base al colore della tua pelle e dei tuoi occhi hai dei "colori amici" che ti valorizzano, altri invece che non dovresti avere nel guardaroba?

CONSULENZA DI TRUCCO

Con lo studio estetico **Beautyoflake a Paradiso**.

Vuoi imparare a disegnarti le sopracciglia e valorizzare i tuoi occhi?

Sarai aiutata nella scelta dei trucchi più indicati per te.

Inoltre, con grande piacere, il Centro dà la possibilità alle pazienti dell'associazione di usufruire di uno sconto del 50% su tutti i trattamenti.

Le consulenze sono gratuite

 opera di Michela Varini - Neuchâtel

www.triangolo.ch

Volontariato

Servizio sociale

Servizio psico-oncologico

Servizio cure palliative domiciliari



Offerte

Associazione Triangolo

Sezione Sottoceneri

Lugano

IBAN CH55 09 0000 6506 9048 2