Metti alla prova il tuo equilibrio!

Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!

Un team di esperti è a tua disposizione per valutare il rischio caduta e darti preziosi consigli su come restare attivo o riacquistare sicurezza.
Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

Caslano
Venerdì 13 novembre 2026 dalle 10.00 alle 16.00
Centro diurno di Caslano

Programma

10.00-10.30	Accoglienza
10.30-11.30	Senior park Camminata metabolica (su iscrizione)
10.30-11.30	Ginnastica dolce (su iscrizione)
12.00	Pranzo CHF 12.-
13.00-15.00	Test per la valutazione dell'equilibrio (su iscrizione)
15.00-16.00	**Conferenza: Camminare sicuri** **Relatrice: Manuela Leonardi**

Iscrizioni entro il 9 novembre:
Fulvia Cleopazzo Parisi, parisi@caslano.ch
Tel. 091 606 15 16

In collaborazione con l'Ufficio del medico cantonale nell'ambito del Programma d'azione cantonale «Promozione della salute» 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera

Vivamo Bene

ti Dipartimento della sanità e della socialità

PRO SENECTUTE

Con il sostegno di
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

camminaresicuri.ch

Centro Diurno Casiano
Socioeducativo

Centri Diurni

Yoga terapeutico

DA MERCOLEDÌ 18 NOVEMBRE

9:00 - 10:00

Con Ilaria Torre

5 lezioni a chf 30

È necessario portare:

- Abbigliamento comodo
- Tappetino da yoga
- 2 palline da tennis

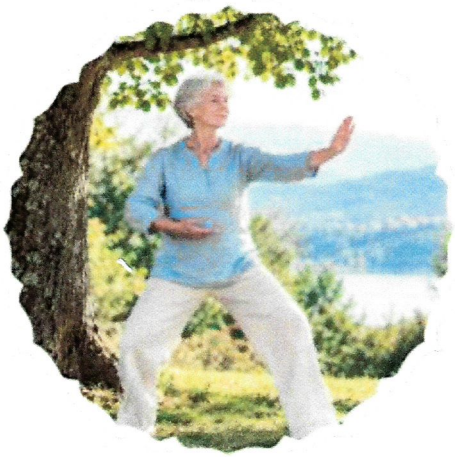
Contributo esclusivo in convenzione e riservato solo all'utenza del centro diurno

Pagamento all'iscrizione, diritto di rimborso entro il 11.11.2026 presso l'ufficio del Centro Diurno
Lunedì 10.00-12.00
Martedì e mercoledì 10.00-12.00 / 15.00 - 17.00

Centri Diurni

QI GONG

Con Isabella Baroni



Giovedì
19.11 - 26.11 - 10.12 - 17.12
dalle 16.10 alle 17.00

4 lezioni
CHF 30.-

Ritrova energia, equilibrio e serenità con il Qi Gong

Movimenti dolci, respiro e presenza per migliorare equilibrio, mobilità e ritrovare vitalità e benessere

È necessario:

Abbigliamento comodo
Tappetino da yoga

Il corso sarà svolto presso l'asilo vecchio di Caslano "Via Chiesa 19"

Contributo esclusivo in convenzione e riservato solo all'utenza del centro diurno

Pagamento all'iscrizione, diritto di rimborso entro il 11.11.2026 presso l'ufficio del Centro Diurno
Lunedì 10.00-12.00
Martedì e mercoledì 10.00-12.00 / 15.00 - 17.00

CENTRO DIURNO COMUNALE CASLANO

Da Giovedì 19 novembre 2026

GIOVEDÌ

19.11 - 26.11 - 10.12 - 17.12

1° gruppo dalle 14.10 alle 15.00

2° gruppo dalle 15.10 alle 16.00

Presso asilo vecchio di Caslano

PILATES

Monitrice: Isabella Baroni

4 LEZIONI COSTO 30.- CHF

È necessario:

Abbigliamento comodo

Tappetino da yoga

Contributo esclusivo in convenzione e riservato solo all'utenza del centro diurno

Pagamento all'iscrizione, diritto di rimborso entro il 11.11.2026 presso l'ufficio del Centro Diurno

Lunedì 10.00-12.00

Martedì e mercoledì 10.00-12.00 / 15.00 - 17.00

Centri Diurni

Centro Diurno Caslano
Socio-assistenziale

CENTRO DIURNO ITINERANTE !

TOMBOLA CON PRANZO A PURA

MARTEDI' 17 novembre 2026

ORE 14.00 Tombola

PRESSO RISTORANTE MILO

ORE 12.00 Pranzo

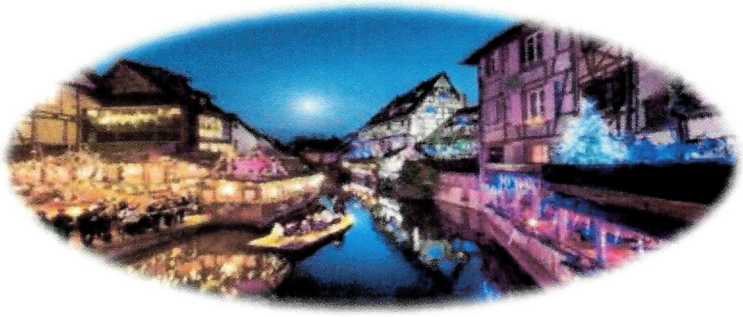
Solo per iscrizioni al pranzo rivolgersi al Centro Diurno

telefonare allo 091 606 15 16

Pagamento all'iscrizione

Annullamento con diritto di rimborso entro 12.11.26

MERCATINI DI NATALE



FREIBURG E COLMAR

LUNEDÌ 30.11.26 MARTEDÌ 01.12.26

Lunedì 30 novembre

- 07.00 Partenza dal centro diurno
- Arrivo in tarda mattinata a Friburgo in Brisgovia, ritiro delle camere in *Hotel Central Hotel Freiburg* ****
- Pranzo e tempo libero per la visita del mercatino di Natale e shopping in città.
- Cena libera e pernottamento

Martedì 01 dicembre

- Colazione a buffet in Hotel
- Trasferimento a Colmar, tempo libero per la visita dei mercatini e shopping nei bellissimi negozietti del borgo
- Pranzo libero
- 15.00 partenza per il rientro
- 20.30 ca arrivo previsto al Centro Diurno

Costo a persona in camera doppia	200. -Fr
Camera singola	230. -Fr.

Pagamento all'iscrizione
Riservazione e diritto di rimborso entro e non oltre il 27 ottobre 2026
Allo 091 606 15 16 chiedere di Fulvia o Selene

Centri Diurni

Festa DEI COMPLEANNI

FESTEGGIAMO TUTTI GLI "OVER 60" CHE COMPIONO GLI ANNI NEL MESE DI NOVEMBRE

SABATO
28.11

Alle ore 14.00

Momento musicale con l'arpa con

Dalia Treichler
&
Veronica Caiero

PRANZO
CHF 12.-

PAGAMENTO ALL'ISCRIZIONE, DIRITTO DI RIMBORSO ENTRO IL 18.11.2026
PRESSO L'UFFICIO DEL CENTRO DIURNO
LUNEDÌ 10.00-12.00 * MARTEDÌ E MERCOLEDÌ 10.00-12.00 / 15.00 - 17.00