



TÜCC INSEMA AL POLICENTRO

Proposte ricreative per la popolazione di Pianezzo – **GENNAIO – FEBBRAIO 2020**

I momenti aggregativi al Policentro sono apprezzati e la voglia di AQP di incontrare la popolazione cresce. Vi inviamo il nuovo programma di incontri per il periodo gennaio-febbraio 2020

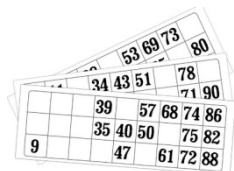
Per le news riguardo il programma, consultate la rubrica quartieri del sito bellinzona.ch, il nostro albo alla fermata del bus e la locandina alla palestra di scuola! Se poi ci mandate un email all'indirizzo ass.quartiere.pianezzo@bellinzona.ch sarete informati su tutto quello che succede in paese!

NB: se qualcuno volesse partecipare e si trovasse in difficoltà a raggiungere il Policentro o desiderasse essere accompagnato (soprattutto anziani), voglia annunciarsi presso il comitato.

GENNAIO 2020

Mercoledì 15.1

Dalle 14:00 alle 16:00



Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con **caffè e torta offerti**. Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!

Per questo appuntamento vi proponiamo: **LA TOMBOLA**

INCONTRI MUSICALI E DANZANTI

Mercoledì 22.1 (POMERIGGIO E SERA)

Dalle 14:00 alle 16:00

Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con **caffè e torta offerti**. Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!

Dalle 14:00 alle 16:00 e
Dalle 20:00 alle 22:00*



Pomeriggio in compagnia: Musica a 360°, popolare e dal mondo. Divertimento per tutti, bambini, giovani, adulti e anziani fino ai 102 anni! Non si tratta di un corso, ma ci sarà qualcuno che ci insegnerà i passi base. Lasciamoci andare al ritmo della musica e passeremo un bel momento assieme.

Proposta del mese: **CUMBIA**, ballo tradizionale colombiano

***per l'appuntamento di ballo della sera, vi preghiamo di annunciarvi presso Chantal (079/337 96 30)**

Mercoledì 29.1

Dalle 14:00 alle 16:00

Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con **caffè e torta offerti**. Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!

Dalle 20:00 alle 22:00



Torna a farci visita la nostra amica dei funghi **Diana Scaramella** e questa volta ci parlerà assieme alla **Dottoressa Roberta Frattini** di **FRESCHEZZA**.


L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE SANA E FRESCA

Conferenza della Dottoressa Frattini.

Laureata in chimica e tecnologia farmaceutiche, negli ultimi anni ha avuto modo di approfondire il tema della nutrizione, sposando la passione della cucina con le sue conoscenze scientifiche. Utilizzare frutta, verdura e principi attivi freschi quotidianamente aiuta ad assumere la giusta quantità di vitamine e sostanze fitochimiche, tra cui gli antiossidanti, prima che vengano degradati dal tempo di conservazione, dalla disidratazione, dall'attacco di muffe o altro. L'utilizzo di ingredienti freschi è necessario, sia nell'alimentazione, sia nella cosmesi per poter avere tutti i benefici che ci regala la natura.

FEBBRAIO 2020


Mercoledì 5.2

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni! Ci prepariamo al carnevale con BIGNÈ E FRITTELLE!
Dalle 20:00 alle 22:00 	Proiezione documentario Runa Llacta – Il popolo della terra di Stephanie Rauer (2014) La nostra concittadina e amica Stephanie ci presenterà il suo documentario, uno spaccato della realtà della migrazione, tra speranze e delusioni. <i>“Tutti noi li vediamo. Quasi nessuno però li guarda davvero. Accanto alla nostra quotidianità c'è quella di persone che vivono nell'ombra. Sono i musicisti ambulanti provenienti dall'Ecuador che si fermano in Ticino e si possono incontrare solitamente davanti ai supermercati e alle casse degli autosili. La regista Stephanie Rauer ha impiegato tre anni per conquistare la loro fiducia.”</i> A seguire un piccolo rinfresco offerto.

DAL 12 AL 15 FEBBRAIO 2020 – CARNEVALE RESIGA A PIANEZZO!!!

INCONTRI MUSICALI E DANZANTI

Mercoledì 19.2 (POMERIGGIO E SERA)

Dalle 14:00 alle 16:00	Pomeriggio in compagnia: giochi di società e chiacchierata con caffè e torta offerti . Sono invitate famiglie, ragazzi, adulti e anziani fino ai 102 anni!
Dalle 14:00 alle 16:00 e <i>Dalle 20:00 alle 22:00*</i> 	Pomeriggio in compagnia: Musica a 360°, popolare e dal mondo. Divertimento per tutti, bambini, giovani, adulti e anziani fino ai 102 anni! Non si tratta di un corso, ma ci sarà qualcuno che ci insegnerà i passi base. Lasciamoci andare al ritmo della musica e passeremo un bel momento assieme. Proposta del mese: SALSA E MERENGUE *per l'appuntamento di ballo della sera, vi preghiamo di annunciarvi presso Chantal (079/337 96 30)