



TÜCC INSEMA AL POLICENTRO

Proposte ricreative per la popolazione di Pianezzo – **MARZO - APRILE 2020**

AQP è lieta di presentare il nuovo programma aggregativo per i mesi di marzo e aprile. Tutti gli appuntamenti si trovano al Policentro a Pianezzo e tutti i cittadini sono benvenuti.

Per le news riguardo il programma, consultate la rubrica quartieri nel sito bellinzona.ch, il nostro albo alla fermata del bus e la locandina alla palestra della scuola! Se poi ci mandate una e-mail 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.

MARZO 2020

POMERIGGI IN COMPAGNIA

Dalle 14:00 alle 16:00



Pomeriggio in compagnia: giochi di società, chiacchiere e presentazione di TEMI e ANIMAZIONE diversa: ospite con l'arpa, spettacolo teatrale, ricette e trucchi in cucina, sartoria ecc.

Caffè e torta offerti: invitate le famiglie, adulti e anziani fino ai 103 anni!

DATE: 11 marzo 2020: **SPECIALE** Teatro **Ala mè età** con Pro Senectute (Locandina dettagliata a parte)

25 marzo 2020: pomeriggio in compagnia

MARZO 2020

SERATA A TEMA

18.3.2020

Dalle 20:00 alle 22:00



ENTRATA Fr. 5.--

Serata informativa Mindfulness

con Sandra Cortesi
educatrice e pedagoga, istruttrice mindfulness.

Workshop per adulti "la mindfulness"

La mindfulness è la capacità di porre attenzione intenzionalmente al momento presente, senza giudizio. Questa disciplina, ispirata alla pratica buddista, è alla portata di tutti ed ha conquistato l'Europa grazie ai suoi numerosi benefici, che si possono manifestare in diversi ambiti; quali **maggiore concentrazione e chiarezza mentale, migliore gestione emozionale, riduzione di stress o ansia, ecc.**

In questo workshop verranno illustrati i fondamenti generali della disciplina nelle sue varie specificità. Seguirà una parte di pratica, che permetterà a chi lo desidera di sperimentare la mindfulness in prima persona.

25.3.2020

Dalle 20:00 alle 22:00



ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA

Durante la serata, oltre a seguire l'ordine del giorno come da statuto della società, si farà un bilancio dell'anno 2019: attività svolte ed eventuali miglioramenti. Presenteremo inoltre il programma delle attività/progetti futuri di AQP.

Sarà dato spazio alle domande dei soci e simpatizzanti in sala e avremo il piacere di ospitare la rappresentanza del Municipio di Bellinzona.

APRILE 2020

POMERIGGI IN COMPAGNIA

Dalle 14:00 alle 16:00



Pomeriggio in compagnia: giochi di società, chiacchiere e presentazione di TEMI e ANIMAZIONE diversa: giochi, balli bricolage di Pasqua, mercatino dell'usato, ecc.

Caffè e torta offerti: invitate le famiglie, adulti e anziani fino ai 103 anni!

DATE: 1 aprile 2020: pomeriggio in compagnia

22 aprile 2020: pomeriggio in compagnia

APRILE 2020

SERATA A TEMA

8.4.2020

Dalle 20:00 alle 22:00



ENTRATA Fr. 10.--

Paolo Attivissimo

Conferenza per gli adulti: "Sicurezza informatica e privacy digitale quotidiana"

E chi non lo conosce? Il celebre giornalista e conduttore radiofonico ci intratterrà su un tema di attualità e in continua evoluzione.

Come usare Internet, social network, smartphone, computer e altri dispositivi digitali senza esserne sopraffatti? Durante la serata verranno riportati esempi concreti di come sfuggire alle trappole informatiche e anche al cyberbullismo che con una condivisione eccessiva dei dati personali può portare a notevoli disagi. Paolo ci parlerà anche delle soluzioni per districarsi in questo mondo sempre più tecnologico e pieno di insidie.