

Atelier della Società SM: movimento e creatività

NUOVO Programma da settembre a dicembre 2024



per conviverci meglio

SM

Società svizzera
sclerosi
multipla

Programma settembre-dicembre 2024

A chi si rivolge	Persone con SM, familiari
Data	dal 16 settembre 2024 al 20 dicembre 2024, secondo calendario scolastico
Luogo	diverse località/sedi in Ticino
Costo	CHF 5.- (Costo per giornata singola)

Locarnese

da lunedì 16 settembre, ogni lunedì

Apertura Loft e caffè per tutti	13.30	presso IL LOFT - Losone Via Molini 47 6616 Losone
Pilates Matwork con Tania Sala Tanadini Basato sulla postura e la percezione del corpo, permette di rafforzare e allungare i muscoli. È efficace anche per le persone con SM.	14.00 - 14.50	*è richiesta una mobi- lità sufficiente a salire una rampa di scale.

Bellinzonese

da martedì 17 settembre, ogni martedì

Caffè per tutti al Ristorante Hotel Unione, Via Henri Guisan 1, 6500 Bellinzona	10.30	presso Scuola Club Migros Bzona
Pilates Matwork con Jolanta Buracchio Basato sulla postura e la percezione del corpo, permette di rafforzare e allungare i muscoli. È efficace anche per le persone con SM.	11.00 - 11.50	Piazza R. Siemen 8 6500 Bellinzona

da venerdì 20 settembre, ogni venerdì

Caffè per tutti al Ristorante Hotel Unione, Via Henri Guisan 1, 6500 Bellinzona	11.00	presso Scuola Club Migros Bzona
Ginnastica dolce con Jolanta Buracchio Questo tipo di ginnastica è adatta a tutti e può essere svolta anche da persone in sedia a rotelle o con difficoltà motorie.	11.30 - 12.20	Piazza R. Siemen 8 6500 Bellinzona

Luganese

da martedì 17 settembre, ogni martedì

Let's dance con Tony Valentino Un corso di ballo per tutti. Con Tony Valentino non riuscirete a stare fermi!	14.00 - 14.50	presso Scuola Club Migros Lugano Via Pretorio 15 6900 Lugano
Caffè per tutti al Caffè Ceresiana, Via Pretorio 20, 6900 Lugano	14.50	

da giovedì 19 settembre, ogni giovedì, con il GR Sottoceneri

Centro d'Incontro con Monica Nava Il Centro d'Incontro offre ai suoi partecipanti l'opportunità di conoscersi e socializzare con altre persone con SM attraverso varie attività e momenti di aggregazione, permettendo loro un momento di evasione dalla realtà quotidiana. Grazie ai volontari del GR Sottoceneri viene offerto, ove possibile, un servizio di trasporto e un sostegno.	14.00 - 16.00	presso Bistrot il Vecchio Torchio Via Luigi Taddei 4 6962 Lugano
--	---------------------	--

da venerdì 20 settembre, ogni venerdì

Yoga - flex Yoga è sinonimo di benessere, ma anche un modo per attivare corpo e articolazioni. Questa lezione è adattata e permette a tutti di parteciparvi.	10.00 - 10.50	presso Scuola Club Migros Lugano Via Pretorio 15 6900 Lugano
Caffè per tutti al Caffè Ceresiana, Via Pretorio 20, 6900 Lugano	10.50	

Mendrisiotto

da martedì 17 settembre, ogni martedì

Apertura Bodhi Reformer e caffè per tutti	09.45	presso BODHI Reformer
Pilates con Lucila Gimenez Basato sulla postura e la percezione del corpo, permette di rafforzare e allungare i muscoli. È efficace anche per le persone con SM.	10.10 - 11.00	Corso Bello 2 6850 Mendrisio *è richiesta una mobilità sufficiente a salire alcune rampe di scale.

Atelier della Società SM

Ogni settimana a Mendrisio, Lugano, Bellinzona e Losone

A partire da settembre 2017 le persone con SM e i loro familiari hanno la possibilità di frequentare degli atelier regolari in diverse regioni del Ticino. Il programma è interessante e variegato: ballo, ginnastica dolce, Pilates, yoga e ... molto altro!

Vi ricordiamo, che in alcune località, è stata spostata la pausa caffè, esternamente alla sede del corso. Prestate attenzione a tutti i dettagli!

Nel Luganese, inoltre, continua il nostro Centro d'Incontro, che offre ogni settimana un momento di evasione dalla quotidianità.

Vi aspettiamo a una o più delle nostre offerte settimanali di Atelier!

Interessati? Saremmo lieti della vostra presenza!
Informazioni e iscrizioni: www.sclerosi-multippla.ch
Tel 091 922 61 10 / manifestazioni@sclerosi-multippla.ch



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
091 922 61 10, CH85 0900 0000 6513 1956 9
info@sclerosi-multippla.ch, www.sclerosi-multippla.ch