

# 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 <b>IL LOFT - Losone</b> Via Molini 47 6616 Losone
<b>Pilates Matwork con Tania Sala Tanadini</b> 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 <b>Scuola Club Migros Bzona</b>
<b>Pilates Matwork con Jolanta Buracchio</b> 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 <b>Scuola Club Migros Bzona</b>
<b>Ginnastica dolce con Jolanta Buracchio</b> 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

<b>Let's dance con Tony Valentino</b> Un corso di ballo per tutti. Con Tony Valentino non riuscirete a stare fermi!	14.00 - 14.50	presso <b>Scuola Club Migros Lugano</b> 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

<b>Centro d'Incontro con Monica Nava</b> 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 <b>Bistrot il Vecchio Torchio</b> Via Luigi Taddei 4 6962 Lugano
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

da venerdì 20 settembre, ogni venerdì

<b>Yoga - flex</b> 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 <b>Scuola Club Migros Lugano</b> 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 <b>BODHI Reformer</b>
<b>Pilates con Lucila Gimenez</b> 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-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch)  
Tel 091 922 61 10 / [manifestazioni@sclerosi-multipla.ch](mailto:manifestazioni@sclerosi-multipla.ch)



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno  
091 922 61 10, CH85 0900 0000 6513 1956 9  
[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch), [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch)