PROGRAMMA
dell'EX POSTA di CUGNASCO-GERRA:
novembre 2026

aperto dal lunedì al venerdì, dalle 09.00 alle 14.00

OGNI MARTEDÌ
09.45-10.30
Movimento e prevenzione cadute con fisioART per Over 65+ *(gratuito e senza iscrizione)*

OGNI MERCOLEDÌ
09.00-09.45 (a partire dal 07 ottobre!)
Magica-mente *(su iscrizione)*
Con il gruppo Anziani Cugnasco-Gerra

OGNI GIOVEDÌ
14.00-16.00
Passa a trovarci per un caffè e due chiacchiere in compagnia (e) con l'Associazione Bussola

MERCOLEDÌ 11
18.00 - 20.00
Serata pubblica di presentazione del progetto di portineria di paese

GIOVEDÌ 12
14.00 - 16.00
Portineria Lavoro con ECAP
senza iscrizione

più info sul retro!

GIOVEDÌ 19
14.00 - 16.00
in collaborazione con la Polizia: "navigare in sicurezza nella rete"
conferenza gratuita senza iscrizione

MARTEDÌ 24
20.00 - 21.00
Presentazione GRUPPO AUTO AIUTO

GIOVEDÌ 26
18.00 - 19.30
presentazione VOLONTARIATO TICINO

Piazza della Posta 1 – 6516 Cugnasco

Comune di Cugnasco-Gerra

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Ogni martedì, 09.45-10.30
Movimento e prevenzione cadute con fisioART per Over 65+
Incontri di gruppo con esercizi semplici e adattati per migliorare equilibrio, forza, coordinazione e sicurezza nei movimenti quotidiani.
Per info e dettagli: T. 091/859.31.18 oppure info@fisioart.ch

Ogni mercoledì a partire dal 07 ottobre, 09:00-09:45
Magica-mente organizzato dal Gruppo Anziani Cugnasco-Gerra
Un corso per mantenere agile la mente, il pensiero logico, esercitarsi con giochi ed enigmi che risveglino l'attenzione, la concentrazione e creino nuove sinapsi.
Per info e dettagli: anzianicg@bluewin.ch o T. 079/354.07.27

Ogni giovedì, 14.00-16.00
Momento conviviale aperto a tutti/e.
L'Associazione Bussola offre ascolto, accoglienza e sostegno nei momenti di difficoltà. Promuove il benessere, contrasta l'isolamento e accompagna le persone a riscoprire le proprie risorse.

Mercoledi 11 novembre, 18.00 - 20.00
Serata aperta a tutta la popolazione con la presentazione del progetto di Portineria di paese, a seguire aperitivo offerto dal Municipio di Cugnasco-Gerra

Giovedì 12 novembre, 14.00-16.00
Sportello lavoro
Un/a coach di ECAP sostiene in maniera mirata chi cerca lavoro (e non è iscritto presso gli URC).

Giovedì 19 novembre, 14.00 - 16.00
Navigare in tutta sicurezza nella vita digitale è fondamentale per proteggere la propria privacy e i propri dati. Per migliorare le proprie conoscenze nell'utilizzo sicuro di computer o smartphone, è importante aggiornarsi e conoscere come agiscono i disonesti in rete.

Giovedì 26 novembre, 18.00 - 19.30
momento informativo sulle opportunità di volontariato in Ticino
iscrizione via email a: info@volontariato.ch

Che succede?
Alla ex Posta di Cugnasco-Gerra è in allestimento uno spazio a favore della popolazione e delle sue associazioni. Un luogo di incontro e di scambio.

Domande? Contattaci: Tea (079 918 14 13) e Michele (076 693 40 26)

Un progetto del Comune di Cugnasco-Gerra in collaborazione con Pro Senecute Ticino e Moesano

Comune di Cugnasco-Gerra
PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME