



ASSOCIAZIONE ANZIANI CUGNASCO-GERRA

Gennaio 2023

Cari amici,
buon anno a tutti!

Qui sotto trovate:

1. Le nostre attività per i primi tre mesi dell' anno.
2. Il foglio celeste con il programma dei menù che potrete gustare iscrivendovi direttamente al Centro Professionale e Sociale, se un MERCOLEDÌ volete pranzare in compagnia o se non avete voglia di cucinare.
3. Un foglio che spiega chi siamo e cosa facciamo: con l'iscrizione da ritornare all'associazione, se volete essere informati anche in futuro sulle nostre attività!
4. Un questionario: dove si auspica la collaborazione di tutti nelle varie mansioni, così da poter creare una rete di sostegno in ogni quartiere per chi in un dato momento si trova in difficoltà! Questo questionario è da ritornare, per email o con una foto via WhatsApp o semplicemente consegnandolo ad un prossimo incontro. Si può partecipare a questo progetto anche se non si prende ancora parte alle attività del gruppo anziani: il successo di questa collaborazione ha bisogno della disponibilità di tutti! Grazie già fin ora a chi si volesse mettere a disposizione!!

Martedì 21 febbraio pranzo al Centro Sportivo Riarena

- Menù: insalata mista, ossobuco di vitello con purè di patate, dessert a sorpresa:
Fr 10.- (senza le bibite)
- Ritrovo alle 11:45 al Centro Sportivo Riarena

Annunciarsi entro: mercoledì 15.02.2023

Chi ha bisogno di un passaggio lo dica.

Lunedì 6 marzo: ritrovo alle 14 al Centro Sportivo Riarena

Alcune classi delle scuole elementari di Cugnasco-Gerra ci intratterranno con dei motivi musicali.
Seguirà una merenda

È gradita l'iscrizione, entro il 4 marzo.

Chi ha bisogno di un passaggio lo dica.

APPUNTAMENTI SETTIMANALI

- **Pranzo al CPS**

tutti i mercoledì, come consuetudine, ci sarà la possibilità di pranzare al CPS per la modica somma di 10.- fr

Iscrizioni entro lunedì: menù e info vedi foglio allegato celeste!

- **" Caminem insema!"**

Per aiutarci a stare in buona salute vi proponiamo una passeggiata in compagnia:
un giro di un'oretta con degli esercizi per mantenere l'elasticità dei muscoli.
Molto bello e non troppo impegnativo!

Quando: tutti i **giovedì** alle ore 9:00

Dove: alla passerella sul fiume Riarena

Ci accompagnerà la signora Agnese Maffioletti.

Non servono doti atletiche, ma solo una buona stabilità. L'assicurazione è a carico di ogni partecipante.

Vi aspettiamo numerosi.

- **Pedibus per i bambini delle scuole**

Si cercano anziani disponibili ad accompagnare i bambini a scuola un pomeriggio alla settimana.
Per ogni tratta ci saranno due o tre accompagnatori!

Più siamo e meglio ci possiamo far sostituire in caso di un impedimento.

Chi ha voglia di mettersi a disposizione o vuole dei ragguagli in merito si annunci ai soliti numeri telefonici.

Luisella: 091/ 859 01 51 / 079/ 354 07 27
anche con WhatsApp o Signal / anzianicg@bluewin.ch