

# Riecco le attività: sport, corsi e momenti informativi



Sempre in forma con Pro-Senectute

Da settembre riprenderanno i corsi e le attività per gli over-60 su tutto il territorio cantonale e quindi anche nel Bellinzonese e sarà possibile cercare le attività direttamente sul nostro sito digitando il codice di avviamento postale. Apparirà una panoramica di tutte le proposte della zona. Consigliamo comunque sempre alle persone di informarsi telefonicamente, soprattutto quando si vuole iniziare una nuova attività di movimento: in questo modo possiamo capire come e quali sono le capacità motorie della persona e individuare una proposta adatta.

*Ginnastica, ginnastica all'aperto, ginnastica dolce, danza popolare, acqua-fitness, nordic walking* sono le discipline spor-

tive proposte nel Bellinzonese, in oltre 20 gruppi che si incontrano settimanalmente per le attività. La nostra Fondazione Pro Senectute promuove attivamente la filosofia del movimento per tutti, proponendo attività adatte sia a persone dinamiche e in buone condizioni di salute che a persone con più difficoltà, attraverso molti gruppi diversi tra loro sul territorio. Oltre allo sport, riprendono anche molte altre iniziative, dai corsi legati alle nuove tecnologie, ai corsi legati al benessere (yoga, pilates). Tutte le attività sono pensate per persone over-60 e sono seguite da personale formato.

Qui di seguito vi segnaliamo altre attività organizzate a settembre

## Ultimo appuntamento per informarsi sulle nuove fatture con QR Code

In collaborazione con Generazione-Più, ATTE e AILA, organizziamo un momento informativo a Bellinzona (centro diurno Atte, Via A.Raggi 8), il prossimo mercoledì 28 settembre alle ore 14.

## Corso di mobilità il 28 settembre a Bellinzona

È un corso pensato per muoversi nel traffico al giorno d'oggi, utilizzare i mezzi pubblici, scegliere il biglietto adatto, conoscere i rischi di muoversi a piedi e combinare i diversi mezzi di trasporto (piedi, bus e treno). Degli specialisti potranno fornire consigli utili, il corso è strutturato con una parte teorica e una pratica nei dintorni della Stazione di Bellinzona. Iscrizioni entro il 14.09 al numero 091 912 17 17.

## Prepararsi alla pensione: corso il 29-30 settembre

Per le persone che si trovano a 5 o meno anni dalla pensione, segnaliamo che vi sono posti liberi per il corso di preparazione al pensionamento che organizziamo in collaborazione con Advantage i prossimi 29-30 settembre a Lugano (sede OCST).

Per qualsiasi ulteriore informazione, contattateci: Pro Senectute Ticino e Moesano 091 912 17 17, [info@prosenectute.org](mailto:info@prosenectute.org), [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org).

**MARTIGNONI**  
TRASPORTI - TRASLOCHI  
**BELLINZONA**

**Traslochi - Trasporti  
Sgomberi  
Magazzini per depositi**

T +41 91 825 15 63  
M +41 79 620 97 70  
[traslochimartignoni.ch](http://traslochimartignoni.ch)  
[martignoni.trasporti@bluewin.ch](mailto:martignoni.trasporti@bluewin.ch)