



CentroSocio Culturale Ricreativo della Capriasca
Via in Telbrüi 9, 6950 Tesserete tel. 079 432 28 39
pomrossin19@bluewin.ch

PROGRAMMA ATTIVITÀ PRIMAVERA 2019 **presso il Centro socio culturale Pom Rossin**

Per iscrizioni ed informazioni scrivere a pomrossin19@gmail.com
oppure telefonare allo 079 432 28 39

Corsi di recitazione per bambini e ragazzi

Condotta da Aglaja Amadò

Il corso aiuta a stimolare la fantasia, la concentrazione e l'ascolto. Recitare richiede diversi aspetti della propria immaginazione. In questi incontri esploreremo le potenzialità dei cinque sensi, l'arte dell'improvvisazione e il lavoro di gruppo.

Da lunedì 11 marzo al 15 aprile, dalle 16.30 alle 18.00
Iscrizione: entro il 4 marzo 2019 costo: Fr. 150.-

Inizia l'estate recitando!!!

Da lunedì 24 al 28 giugno dalle 9.30 alle 11.30
Iscrizione: entro il 10 giugno 2019 costo: Fr. 150.-

Aglaja Amadò, attrice ticinese, ha studiato arte drammatica tra Londra, New York e Los Angeles. Dal 2010 lavora nel mondo cinematografico svizzero e da un anno abita a Campestro. Per maggiori informazioni www.aglajaamado.com

Iscrizioni o informazioni: telefonare direttamente a: Aglaja Amadò tel. 079 452 14 04
email: info@aglajaamado.com
Partecipanti: 8 - 12

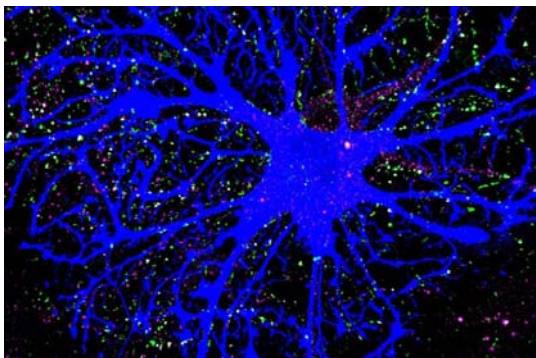
Carnevale al Pom Rossin

Giovedì Grasso 7 marzo
12.00 *büseca* o minestrone
14.00 tombola

Annunciarsi entro il 1° marzo 2019



Attiviamo la nostra memoria



La quantità e la velocità di informazioni a cui siamo esposti quotidianamente correlate allo stress costante, ci fanno credere che non riusciamo più a memorizzare come prima. In parte è vero perché la velocità con cui vengono elaborate le informazioni rallenta con l'avanzare dell'età. Questo diventa incertezza e crea preoccupazioni favorendo un vissuto negativo del proprio invecchiamento cognitivo. Ma porre l'accento continuo sulla perdita di memoria indebolisce le risorse. Un modo per contrastarla è mettere al centro un

corretto stile di vita con attività fisica giornaliera, un'alimentazione sana (per es. povera di zuccheri, di sale e di grassi), le relazioni sociali e, non da ultimo, una buona stimolazione cognitiva.

8 incontri con Mary Ardia per conservare ed attivare la memoria

Da venerdì 15 marzo 2019 primo appuntamento: dalle 14.30 alle 15.45

Partecipanti: minimo 6

Iscrizione entro l'8 marzo. Costo: Fr. 80.- da versare al primo incontro

Apérolatino y conversación en español



Mojito, spritz, vino tinto, pinchos y música



Venerdì 22 marzo 2019 dalle ore 18.00

“Diálogo es conversación” (M. Bontempelli)

In collaborazione con l'accademia dello spagnolo e la presenza di Irina Cattan-Baltisberger

Consumazione Fr. 12.-

Iscrizione entro il 15 marzo 2019

Corsi di primo soccorso

In collaborazione con la Croce Verde Lugano vi proponiamo due corsi per poter affrontare con tempestività ed efficacia i casi di emergenza sanitaria.

Corso BLS-DAE-SRC – Rianimazione cardiopolmonare di base e uso del defibrillatore



Corso emergenze pediatriche, come reagire

Offerta speciale per i due corsi compresa la trasferta dei formatori e del materiale: costo Fr. 130.-

Partecipanti: minimo 6

Per poter usufruire dell'offerta speciale i due corsi devono essere frequentati di seguito (venerdì sera e sabato). Le date esatte sono ancora da definire.

Se siete interessati comunicateci le vostre preferenze per i mesi di aprile e maggio.

Colori, odori e profumi per i nostri balconi



Attraverso i principi fondamentali del vasto *mondo verde*, vi proponiamo un pomeriggio di pratica per abbellire i vostri balconi di fiori e profumi e di piante aromatiche. Milena Zollinger presidente dell'Associazione Svizzera per l'ortoterapia in collaborazione con Katia di Fiorin Fiorello.

Lunedì 27 maggio 2019 ore 14.00-17.00

Iscrizioni entro il 20 maggio 2019

Costo: ciascuno secondo i materiali e le piante che usa

Le ricette delle nonne

Prepariamo e mangiamo insieme le specialità elaborate con una sapiente miscela di arte culinaria ed arte di arrangiarsi dalle nostre antenate.

Il corso è rivolto a tutti, giovani, giovanissimi e... meno giovani...

Frizzi e sfizzi alle erbe selvatiche.

Mercoledì 15 maggio 2019 dalle 17.00 alle 22.00

Iscrizioni entro l'8 maggio



Per la festa dei nonni facciamo la Scarpazza con Cleofe e Renata.

Mercoledì 2 ottobre 2019 dalle 17.00 alle 22.00

Iscrizioni entro il 25 settembre

Costo: dividiamo la spesa degli ingredienti utilizzati

Tombola

Ogni giovedì dalle 14.00 escluso il periodo delle vacanze scolastiche.

