

## PROGRAMMA DEI MOMENTI DI SVAGO E INFORMATIVI PER IL 2023

Tutti i nostri eventi sono offerti in rispetto delle misure sanitarie federali e cantonali

Sabato 28 gennaio 13.30 – 16.30	<b>Atelier di pittura</b>	Lasciatevi guidare dalla pittrice Carla nelle diverse tecniche di pittura e nel mondo dell'arte. E dopo averlo fatto ... create la vostra opera!
Sabato 11 febbraio 13.30 – 16.00	<b>Corso di danza</b>	Un pomeriggio dedicato alla danza: insieme con Giada, ballerina e istruttrice da <a href="#">NewAbility</a> concertate una piccola coreografia che ballate in poi in gruppo. Il corso è accessibile anche a persone in sedia rotelle.
Sabato 25 marzo 09.00 – 18.00	<b>Visita del Museo dei trasporti a Lucerna</b>	Gita in treno organizzata da Lugano e Bellinzona direttamente al Museo dei trasporti a Lucerna. Visita del museo. <a href="http://www.verkehrshaus.ch">www.verkehrshaus.ch</a>
Sabato 1 aprile 13.30 – 16.30	<b>Atelier Pasquale</b>	Grazie alla disponibilità di Enza, abbiamo la possibilità di invitarvi a fabbricare insieme delle decorazioni e regali per la Festa di Pasqua. L'atelier è aperto a bambini/e, ragazzi/e e adulti/e.
Sabato 13 maggio 13.00 – 17.00	<b>Giro in barca a vela 1</b>	Giro e mini-regata in barche a vela sul Lago di Lugano in collaborazione con gli istruttori dell'Associazione Velabili. Adatto anche per persone in sedia rotelle.
Sabato 3 giugno 13.30 – 16.30	<b>Mobilità e mobilitazione</b>	Formazione e atelier pratici (gruppi di lavoro) per pazienti e caregiver (familiari e aiutanti) con fisio- ed ergoterapeuti. Offerta insieme con il Centro Myosuisse Ticino. Presso della SSPSS a Giubiasco.
Sabato 16 settembre 13.00 – 17.00	<b>Giro in barca a vela 2</b>	Seconda edizione 2023.
Domenica 17 settembre 14.00 – 17.00	<b>Vendemmia</b>	In attesa della stagione e dei colori dell'autunno ... partecipate alla raccolta dell'uva presso la Tenuta Montalbano in collaborazione con la Cantina Sociale di Mendrisio. L'evento è accessibile anche in sedia rotelle.
Sabato 23 settembre 20.30 – 22.00	<b>STRALugano</b>	Formiamo una grande squadra per la MGR a favore di Telethon Svizzera Italiana! Partecipate all'evento sportivo tanto atteso dell'anno "Run4Charity" a Lugano. In collaborazione con Telethon SI, Centro Myosuisse Ticino e il Neurocentro dell'Ente Ospedaliere Cantonale.
Sabato 30 settembre 09.00 – 17.00	<b>Telethon vola</b>	Giornata ricca di attività, voli in aereo o elicottero in collaborazione con Telethon Svizzera Italiana. L'evento si terrà presso l'aeroporto di Magadino.
Ottobre	<b>Informativo ad un tema delle malattie rare</b>	Il tema sarà ancora da definire ed aspettiamo volentieri le vostre proposte.
Domenica 26 novembre Pomeriggio	<b>Spettacolo Circo Knie</b>	Con la MGR tutti insieme per assistere al nuovo spettacolo 2023 del Circo Knie a Lugano! Organizzata con il sostegno della Banca Raiffeisen Bellinzonese e Visagno.
Sabato 2 dicembre	<b>Atelier di biscotti di Natale</b>	Godiamoci insieme il lato dolce dell'avvento fabbricando alcuni tipi di biscotti di Natale con il sostegno e grazie all'ospitalità di Enza, che ci apra le porte della sua cucina condivide le sue ricette.

... come anche i **gruppi di discussione per pazienti con delle malattie rare, ragazzi/e e parenti (date su richiesta).**