



Centro d'Incontro Cà Rossa

Via Stazione 6 - 6600 Muralto

- **TUTTI I MARTEDI ALLE 10.00:** yoga seduti, su iscrizione
con Annemarie Biegger, maestra di yoga diplomata.
- **TUTTI I MARTEDI DALLE 14.00:** caffè, biscotti, animazione e ginnastica
con Ramona Döring, assistente di cura ALVAD.
- **TUTTI I GIOVEDI DALLE 12.00:** pranzo comunitario, contributo richiesto CHF 5.00
- **TUTTI I GIOVEDI DALLE 14.00:** caffè, biscotti e Thai Chi (arte marziale dolce)
con Simona Littera, assistente di cura ALVAD.

APPUNTAMENTI SPECIALI:

Giovedì 2 aprile

alle 12.00 pranzo pasquale (su iscrizione, entro il 31 marzo, contributo richiesto CHF 15.00)
alle 14.00 intervento musicale.

Martedì 14 aprile

dalle 14.00

Incontro con Julian Cicak, infermiera ALVAD in prevenzione e promozione della salute

➤ *Memoria buona? Sì, ma cosa possiamo fare per mantenerla*

Per chi lo desidera rilevamento della pressione arteriosa e della glicemia.

Giovedì 16 aprile

dalle 10.30 alle 16.00

Atelier esperienziale → creazione dei cestini di materiali naturali con Felice Sangalli, artista.

Giovedì 23 aprile

alle 14.00

Café Medical *

Martedì 28 aprile

alle 14.30

Merenda e intrattenimento musicale al Tertianum al Parco, su iscrizione.

Giovedì 5 maggio

Gita → Swissminiatur, su iscrizione.

Maggiori informazioni (orari, prezzi, ...) disponibili al centro Cà Rossa o telefonando in Comune.

Giovedì 21 maggio

dalle 14.00 alle 16.00

Atelier → "Sali Aromatici".



Giovedì 28 maggio

dalle 14.00

Incontro con Julian Cicak, infermiera ALVAD in prevenzione e promozione della salute

- *Emergenza cardiovascolare: riconoscere i sintomi*

Per chi lo desidera rilevamento della pressione arteriosa e della glicemia.

Martedì 9 giugno

Gita → Casa del tè Ascona, presso il Monte Verità, **su iscrizione**.

Maggiori informazioni (orari, prezzi, ...) disponibili al centro Cà Rossa o telefonando in Comune.

Giovedì 18 giugno

alle 14.00

Incontro con Julian Cicak, infermiera ALVAD in prevenzione e promozione della salute

- *Prepararsi alla canicola*

Per chi lo desidera rilevamento della pressione arteriosa e della glicemia.

Giovedì 25 giugno

alle 14.00

Café Medical *

Giovedì 2 luglio

Visita → alla Torrefazione caffè Carlito Losone, **su iscrizione**.

Maggiori informazioni (orari, prezzi, ...) disponibili al centro Cà Rossa o telefonando in Comune.

NOVITÀ: nel corso dell'anno è possibile partecipare ad alcune proposte del Tertianum Residenza al Parco. Maggiori informazioni disponibili il martedì e il giovedì presso la Cà Rossa.

* **Café Medical:**

- **Un appuntamento mensile di dialogo sulla salute**

Un appuntamento mensile dedicato alla comunità, in cui un gruppo di medici in pensione offre la propria disponibilità per dialogare con i cittadini.

- **Uno spazio aperto per comprendere la medicina**

Durante l'incontro, il linguaggio tecnico tipico della medicina viene tradotto in risposte chiare e comprensibili. L'obiettivo è aiutare le persone a orientarsi tra diagnosi e terapie, sostenendole nel prendere decisioni consapevoli riguardo alla propria salute.

- **Collaborazioni e partecipazione gratuita**

L'iniziativa è completamente gratuita ed è resa possibile grazie alla collaborazione tra il Comune di Muralto, ATTE del Locarnese e Valli, e ALVAD. Si invita la popolazione a partecipare e approfittare di questo spazio di dialogo e informazione.

HA BISOGNO DI UN PASSAGGIO IN AUTOMOBILE
PER RAGGIUNGERE LA CÀ ROSSA? **CI CONTATTI**