

PROGRAMMA

NOVEMBRE - DICEMBRE 2018

WHY NOT



Attività per il Tempo Libero

Why Not?

Cos'è:

È un servizio che organizza attività per il Tempo Libero aperte a tutta la popolazione.

Possono essere organizzate diverse attività di vario tipo e durata in ogni luogo del Canton Ticino, dell'intera Confederazione e anche all'estero.

Cosa fa:

Le attività possono spaziare tra:

- Corsi (disegno, pittura, cucina, fotografia, ecc.);
- Esposizioni di opere artistiche;
- Sport (ping pong, calcio, nuoto, unihockey, ecc.);
- Feste (stagionali e occasionali);
- Cene (a tema e a richiesta);
- Gite (manifestazioni varie, visite a musei, ecc.);
- Escursioni (montagna, laghi, città, ecc.);
- Week End (in Svizzera o Europa);
- Vacanze (al mare e sulla neve);
- Attività musicali e tanto altro.

Tutto quanto possa essere di tuo interesse, condividilo con Why Not; potrebbe trasformarsi in un'attività piacevole, divertente, istruttiva, originale e, quel che più conta, un'occasione per incontrare e conoscere nuove persone e situazioni stimolanti.

Hai un'idea o desideri conoscere meglio Why Not?

Chiama il n. 058 822 12 16

dal mercoledì al venerdì dalle 10:00 alle 17:00

oppure scrivi a why.not@fondazioneSirio.ch

Ti aspettiamo!

ANNUNCI

LABORATORIO TEATRALE

CRESCITA E BENESSERE

MERCOLEDÌ 7 NOVEMBRE

LA MEDITAZIONE

WEEK END

VENERDÌ 25 - DOMENICA 27 GENNAIO 2019

FINE SETTIMANA A INTERLAKEN

SPORT

TUTTI I GIOVEDÌ

UNIHOCCY

TUTTE LE DOMENICHE

JOGGING AL CST

ATTIVITÀ CREATIVE

TUTTI I VENERDÌ

RACCONTI CREATIVI

DOMENICA 11, SABATO 24 NOVEMBRE

DOMENICA 9, SABATO 22 DICEMBRE

MUSICHIAMO

CORSI

CORSO DI FLAUTO DOLCE

CORSO DI CHITARRA E BASSO PER PRINCIPIANTI

CORSO DI TEMPO E RITMO

ATTIVITÀ, GITE ED ESCURSIONI

SABATO 10 NOVEMBRE

"FUGGIRE" MOSTRA AL MUSEO STORICO DI LUCERNA

DOMENICA 11 NOVEMBRE

FIERA DI SAN MARTINO

SABATO 24 NOVEMBRE

MARIO BIONDI AL FEVI - 10° CONCERTO PER L'INFANZIA

SABATO 1 DICEMBRE

MERCATO DI NATALE A ZURIGO

SABATO 8 DICEMBRE

ESCURSIONE SULLA NEVE CON LE CIASPOLE

SABATO 8 DICEMBRE

MERCATINI DI NATALE LOCARNO

VENERDÌ 14 DICEMBRE

FONDUE NATALIZIA

SABATO 15 DICEMBRE

BERNA E I MERCATINI DI NATALE

DOMENICA 16 DICEMBRE

GIORNATA CON GLI SCI A SAN BERNARDINO



ANNUNCI

SABATO 19 GENNAIO 2019

LABORATORIO TEATRALE

L'improvvisazione e l'arte di raccontare storie

Essere in grado di stare e di parlare liberamente di fronte ad un pubblico e riuscire davanti a tutti di fidarsi della propria fantasia e dell'imprevedibile spontaneità la quale scatena un'incredibile energia creativa in ognuno di noi. Allo stesso tempo è l'improvvisazione sul palco che costituisce una delle basi per l'attore in scena e permette un'esplorazione giocosa e spiritosa di noi stessi. Non dobbiamo essere particolarmente brillanti per inventare sul momento delle storie mozzafiato. Durante questo seminario tutti possono imparare come attraverso l'attenzione e l'interazione con gli altri possano emergere scene meravigliose ed impensabili che scaturiscono direttamente dall'ispirazione.

Per partecipare a questo seminario non sono necessarie premesse né conoscenze del lavoro teatrale, bisogna essere semplicemente curiosi e disponibili nel divertirsi all'interno di un gruppo.

Natalie Peters è docente da più di 15 anni d'improvvisazione teatrale e vocale nel suo atelier di Locarno

Luogo e ora: Spazio Pannelle - Via Pannelle 10, Locarno dalle 14:00 alle 18:00.

Ritrovo: sabato 19 gennaio ore 13:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 120.- Laboratorio teatrale, Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Iscrizioni: entro venerdì 4 gennaio, me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

CRESCITA E BENESSERE

MERCOLEDÌ 7 NOVEMBRE

LA MEDITAZIONE

La nostra mente collega i pensieri negativi con le esperienze passate e le proietta verso il futuro portando a possibili disagi emotivi. Questo meccanismo genera una spirale detta "ruminio" mentale.

Herbert Benson, dell'Università di Harvard, sostiene che la meditazione induce cambiamenti biochimici e fisici rilevanti, indicati nel loro insieme come "risposta di rilassamento", che include cambiamenti nel metabolismo, nella frequenza cardiaca, nella respirazione, nella pressione sanguigna e in generale in tutta la chimica del cervello.

"Quando ci si ferma, l'aspetto curioso è che immediatamente si diventa se stessi (...)" (Kabat-Zinn, 1999)

Orari e Luogo: dalle 18:30 alle 19:30 presso il CFP di Gerra Piano.

Ritrovo: ore 17:45 presso Why Not oppure 18:30 presso il CFP di Gerra Piano.

Costo: Fr. 6.- per l'attività di meditazione. Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

N.B. è possibile frequentare anche singole date.

WEEK END

VENERDÌ 25 - DOMENICA 27 GENNAIO 2019

FINE SETTIMANA A INTERLAKEN

Situato in una posizione unica tra il Lago di Thun e di Brienz, ai piedi del famoso trio "Eiger, Mönch e Jungfrau" è, per molti visitatori da tutto il mondo per decenni destinazione e punto di partenza per tutti i sogni di vacanza. Il pernottamento in camere doppie o singole (con maggiorazione) con mezza pensione (cena e colazione) è previsto presso il caratteristico hotel Stella a due passi dagli impianti di risalita dello Jungfrau.

Ritrovo: venerdì 25 gennaio, ore 10:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costo: Fr. 260.- circa (in base al numero dei partecipanti) per trasporto, camera doppia e mezza pensione. Gli skipass, per chi scia, sono da conteggiare separatamente. Per la camera singola Fr. 340. circa.

Iscrizioni: entro giovedì 22 novembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@ticino.com

N.B.: trasferita in pulmino, mezzi pubblici o privati. Il week-end avrà luogo solo al raggiungimento di un minimo di 5 persone. Gli iscritti saranno avvisati solo se il week-end avrà luogo.

SPORT

TUTTI I GIOVEDÌ

UNIHOKEY

Ritrovo: ore 19:15 presso la palestra del Liceo Cantonale di Bellinzona

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

TUTTE LE DOMENICHE

JOGGING AL CST

Ritrovo: ore 10:15 - 12:00 presso il Centro Sportivo di Tenero

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

ATTIVITÀ CREATIVE

TUTTI I VENERDÌ

RACCONTI CREATIVI

Ci incontriamo per leggere brani scelti da alcuni romanzi segnalati da voi: ci lasceremo ispirare e incuriosire da vicende e luoghi avvincenti. Chi lo desiderasse può segnalarsi anticipatamente per leggere i brani proposti.

Ritrovo: dalle 17:00 in luogo da concordare di volta in volta

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch



DOMENICA 11, SABATO 24 NOVEMBRE
DOMENICA 9, SABATO 22 DICEMBRE

MUSICHIAMO

Why Not, in collaborazione con l'atelier creativo e artistico "La combricola" della "Fondazione Casa Faro" di Riazzino, vi invita a partecipare al laboratorio musicale. Ci troviamo per suonare e cantare, ma è possibile anche ascoltare, dipingere o disegnare, naturalmente il tutto immerso nella musica e in buona compagnia. Non è indispensabile saper suonare uno strumento, vieni e non ti preoccupare! È una situazione ideale per chi sta imparando e magari vuole esercitarsi timidamente a suonare uno strumento o a cantare. Siamo aperti alle proposte e ciascuno può contribuire con le proprie idee. Ti aspettiamo! Unisciti a noi.

Ritrovo: ore 14:30 presso Why Not

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

CORSI

TUTTI I SABATI - CORSO DI FLAUTO DOLCE

Corso in gruppo per coloro che desiderano imparare i rudimenti del flauto dolce o perfezionare quello che già si conosce. Sono benvenuti anche coloro che vogliono solo ascoltare o stare in compagnia.

Ritrovo: ore 14:00 presso Why Not.

Costi: nessuno.

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

N.B.: è necessario avere il proprio flauto.

TUTTI I MARTEDÌ - CORSO CHITARRA E BASSO PER PRINCIPIANTI

Corso in gruppo per coloro che desiderano imparare i rudimenti della chitarra e del basso o perfezionare quello che già si conosce. Sono benvenuti anche coloro che vogliono solo ascoltare o stare in compagnia.

Ritrovo: ore 17:00 presso Why Not.

Costi: nessuno.

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

N.B.: è consigliabile avere il proprio strumento.

TUTTE LE DOMENICHE - CORSO DI TEMPO E RITMO

Corso in gruppo per coloro che desiderano imparare i fondamenti del tempo e del ritmo musicale o perfezionare quello che già si conosce. Sono benvenuti anche coloro che vogliono solo ascoltare o stare in compagnia.

Ritrovo: ore 17:00 presso Why Not.

Costi: nessuno.

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

ATTIVITÀ, GITE ED ESCURSIONI

SABATO 10 NOVEMBRE

"FUGGIRE" - MOSTRA AL MUSEO STORICO DI LUCERNA

Ogni giorno ci giungono nuove immagini di persone in fuga. La mostra "Fuggire" cerca di farci capire cosa significa veramente dover abbandonare casa, lavoro, famiglia e patria per arrivare in un luogo dove nessuno vi aspetta. I Paesi maggiormente colpiti sono quelli di provenienza o immediatamente vicini. "Fuggire" si interroga tuttavia anche sulle conseguenze per la Svizzera e per Lucerna. La mostra itinerante, che ha già riscontrato ampio successo in altre località svizzere, sarà ospite del Museo di storia di Lucerna.

Ritrovo: ore 8:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Ingresso Fr. 10.- (con tessera AVS/AI Fr.8.-) Fr. 15.- trasporto in pulmino.

Pranzo: al sacco o al ristorante a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 9 novembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.

DOMENICA 11 NOVEMBRE

FIERA DI SAN MARTINO

La fiera, fattasi ormai tradizione, si tramanda dal 1684 fino ai nostri giorni. Caratteristico è il profumo di pesciolini, castagne, funghi, formaggi, salumi e dolci unito alla variazione cromatica dei prodotti artigianali in bella mostra sulle bancarelle. La musica delle giostre e le canzoni intonate nei luoghi di ristoro si confondono con la voce della piana affollata. La presenza del bestiame testimonia un mondo rurale ridimensionato e tuttavia ancora presente. Le associazioni locali promuovono semplici prelibatezze gastronomiche abbinate agli apprezzati vini della regione per soddisfare anche i palati più esigenti. Sui terrazzamenti retrostanti la chiesa, c'è chi sale per curiosare l'esposizione di attrezzi e macchinari agricoli, chi per contemplare dall'alto le altrui espressioni di diletto e allegria, chi per prendersi una breve pausa dai ritmi serrati della vita quotidiana.

Ritrovo: ore 8:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Pranzo: al sacco o nei punti di ristoro a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 9 novembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.



SABATO 24 NOVEMBRE

MARIO BIONDI AL FEVI - 10° CONCERTO PER L'INFANZIA

Dopo il grande successo delle prime nove edizioni del "Concerto per l'infanzia" torna anche quest'anno l'evento benefico per sostenere l'infanzia in difficoltà in Ticino. Quest'anno si esibirà sul palco di Locarno il musicista, compositore, cantante e arrangiatore italiano di fama internazionale Mario Biondi che presenterà un concerto antologico, unico e straordinario nel quale, per l'occasione, sarà accompagnato da 7 fantastici musicisti.

Il ricavato della serata sarà totalmente devoluto in beneficenza a favore dell'Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie per la realizzazione di progetti concreti e verificati, indirizzati all'infanzia e all'adolescenza in Ticino.

Ritrovo: ore 19:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Ingresso: Fr. 35.-, Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Iscrizioni: entro venerdì 16 novembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.

SABATO 1 DICEMBRE

MERCATO DI NATALE A ZURIGO

A Zurigo ci sono diversi mercatini di Natale: nella Stazione Centrale, lo Zürcher Christkindlimarkt, che con 140 chalet e il gigantesco albero di Natale alto 15 metri e decorato con più di 7'000 gioielli Swarovski è uno dei mercatini al coperto più grandi d'Europa. Il più antico di Zurigo si trova nel centro storico nel quartiere di Niederdorf, tra Hirschenplatz e Rosenhof: qui artigiani da tutto il mondo mettono in vendita i loro manufatti. I negozianti offrono cioccolatini ai passanti appendendoli a piccoli alberelli di Natale posti accanto agli ingressi. A pochi passi dalla Bahnhofstrasse, la via dello shopping zurighese griffato, c'è il mercatino sulla Werdmühleplatz con solo 10 casette ma con l'originale e suggestivo Singing Christmas Tree.

Ritrovo: ore 8:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 15.- trasporto in pulmino.

Pranzo: al sacco o nei punti di ristoro a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 30 novembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.

SABATO 8 DICEMBRE

ESCURSIONE SULLA NEVE CON LE CIASPOLE

Ritrovo: ore 9:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 10.- tassa iscrizione. Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Racchette e barry vox possono essere forniti ad un prezzo modico (Fr.20.- ca.).

Materiale: Indumenti da sci, scarponi da montagna/neve e bastoni da sci.

Pranzo: Al sacco (è consigliato anche un thermos con bevande calde).

Iscrizioni: entro mercoledì 5 dicembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati. Saranno impartite solo nozioni base di racchette ma è richiesta un minimo di condizione fisica.

Tel.: 058 822 12 16 me-gio-ve 10:00-17:00

SABATO 8 DICEMBRE

MERCATINI DI NATALE LOCARNO E LOCARNO ON ICE

Il profumo del vin brûlé, l'illuminazione e la musica natalizia accolgono i visitatori nelle principali vie della Città Vecchia. Passeggiando tra le numerose bancarelle si possono scoprire pregiate creazioni artigianali, decorazioni natalizie e un'infinità di idee regalo. Moltissime le prelibatezze culinarie che coccolano il palato con golosità dolciarie per tutti i gusti, raclette, minestrone e molte altre gustose specialità invernali.

Ritrovo: ore 18:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Cena: al sacco o presso i punti di ristoro.

Iscrizioni: entro venerdì 7 dicembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

VENERDÌ 14 DICEMBRE

FONDUE NATALIZIA

Una calda fondue nel freddo mese di dicembre per iniziare ad augurarsi buone feste! (Altri menù disponibili).

Ritrovo: ore 19:00 presso Ristorante Penalty a Bellinzona.

Costi: Fr. 24.00 Fondue di formaggio + pane e sottaceti; Fr. 36.00 Fondue chinoise + patate fritte e riso. Le bevande sono a parte.

Iscrizioni: entro venerdì 7 dicembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

N.B.: con l'iscrizione indicare se si preferisce la fondue di formaggio o chinoise.

SABATO 15 DICEMBRE

BERNA E I MERCATINI DI NATALE

È nella Waisenhausplatz, una delle piazze più belle di Berna, che si svolge il caratteristico Mercatino di Natale. La capitale elvetica sfoggia un susseguirsi di bancarelle che espongono i tipici prodotti natalizi dell'artigianato svizzero: fiori secchi, oggetti in legno, luci profumate e monili. Molte anche le proposte enogastronomiche come il sidro caldo, il vin brûlé, le caramelle e il pan di zenzero.

Ritrovo: ore 8:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: Fr. 15.- trasporto in pulmino.

Pranzo: al sacco o nei punti di ristoro a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 14 dicembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneesirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.



DOMENICA 16 DICEMBRE

GIORNATA CON GLI SCI A SAN BERNARDINO

Giornata sulla neve all'insegna della compagnia, dello sport e del divertimento. Gli accompagnatori che non sciano sono comunque benvenuti. La stazione sciistica sarà scelta in base alle condizioni meteo e delle piste.

Ritrovo: ore 9:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costi: circa Fr. 45.- SkiPass, Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Pranzo: al sacco o al ristorante a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 14 dicembre me,gio,ve 10:00-17:00,

tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazionesirio.ch

N.B.: trasferta in pulmino, mezzi pubblici o privati.

SI RICORDA CHE:

- in caso di disdetta tardiva dell'iscrizione ad un'escursione, un week-end o una vacanza è previsto il pagamento di una tassa per spese amministrative di annullamento.
- Per tutte le attività proposte l'assicurazione è a carico del partecipante.

Per informazioni e iscrizioni telefonare a:
WHY NOT? tel.: 058 822 12 16

mercoledì, giovedì e venerdì dalle 10:00 alle 17:00.



FORMULARIO D'ISCRIZIONE

inviare a: WHY NOT?

Via Lugano 11, 6500 Bellinzona.

Mi iscrivo a:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nome:

Cognome:

Via

Località:

Tel. casa:

Cellulare:

E-Mail:

Firma:



FORMULARIO D'ISCRIZIONE

inviare a: WHY NOT?

Via Lugano 11, 6500 Bellinzona.

Mi iscrivo a:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nome:

Cognome:

Via

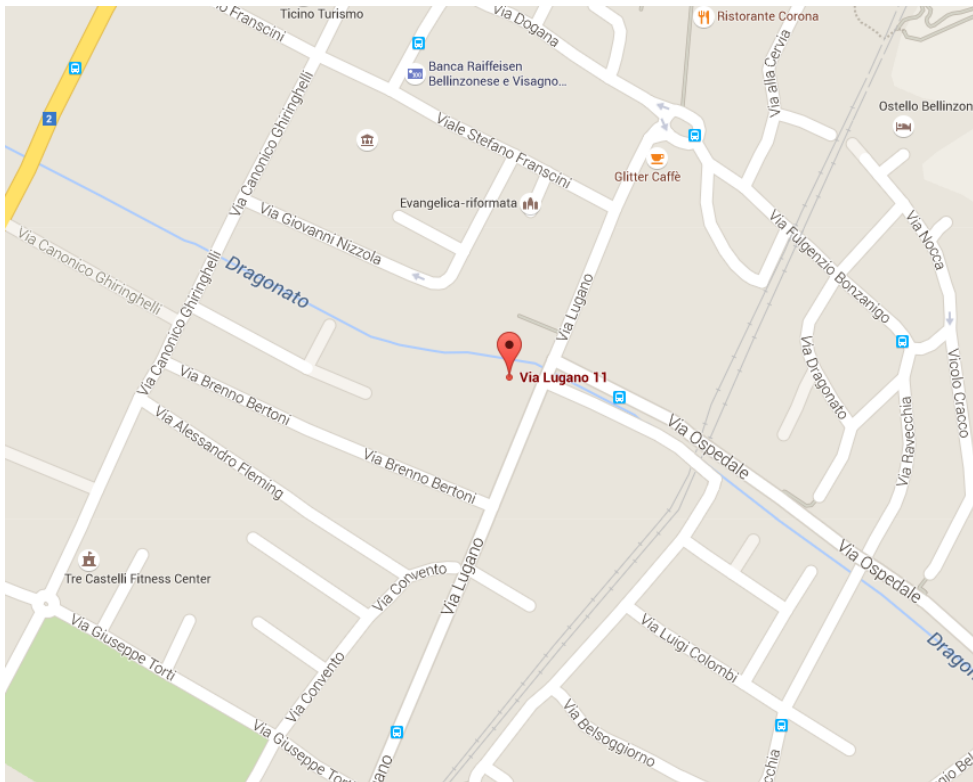
Località:

Tel. casa:

Cellulare:

E-Mail:

Firma:



CONTATTI:

La sede di Why Not? è presso l'Osteria Zanzibar

Indirizzo: Via Lugano 11, 6500 Bellinzona

Telefono: 058 822 12 16 mercoledì, giovedì e venerdì dalle 10:00 alle 17:00

e-mail: why.not@fondazioneSirio.ch

Sito web: www.whynot-ti.ch

Facebook: www.facebook.com/TempoLibero.WhyNot

Animatore: Giuseppe Mosca