

PROGRAMMA

GENNAIO - FEBBRAIO 2019

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 della Svizzera.

Cosa fa:

Le attività possono spaziare tra:

- Corsi (disegno, benessere, musica, 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;
- 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.

Diventa con noi "l'Artigiano del tuo Tempo Libero!"

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

VACANZA BALNEARE ESTIVA

CRESCITA E BENESSERE

TUTTI I MERCOLEDÌ

LA MEDITAZIONE

WEEK END

VENERDÌ 22 - DOMENICA 24 MARZO

FINE SETTIMANA A GINEVRA

VENERDÌ 24 - DOMENICA 26 MAGGIO

FINE SETTIMANA A BASILEA

SPORT

TUTTE LE DOMENICHE

JOGGING AL CST

TUTTI I GIOVEDÌ

UNIHOKEY

ATTIVITÀ CREATIVE

TUTTI I VENERDÌ

RACCONTI CREATIVI

SABATO 12, DOMENICA 27 GENNAIO,
SABATO 9 E 23 FEBBRAIO

MUSI-chi-AMO

CORSI VARI

TUTTE LE DOMENICHE

CORSO DI TEMPO E RITMO

TUTTI I MARTEDÌ

CORSO CHITARRA / BASSO PRINCIPIANTI

ATTIVITÀ, GITE ED ESCURSIONI

SABATO 5 GENNAIO

GIORNATA DI SCI

SABATO 5 GENNAIO

SERATA PIZZA

DOMENICA 13 GENNAIO

ESCURSIONE CON LE CIASPOLE

SABATO 19 GENNAIO

MATTINATA ALLO SPLASH & SPA

SABATO 26 GENNAIO

ESCURSIONE A BOSCO GURIN

DOMENICA 10 FEBBRAIO

SAN BERNARDINO E TERME DI ANDEER

ANNUNCI

VACANZA BALNEARE ESTIVA

TRA GIUGNO E LUGLIO WHY NOT ORGANIZZERÀ UNA SETTIMANA DI VACANZA IN UNA LOCALITÀ MARITTIMA.

Se ritieni di voler partecipare comunicalo entro metà febbraio.

Con il programma di MARZO-APRILE ti invierò il programma della vacanza con la destinazione e i costi previsti.

Informazioni: me,gio,ve 10:00-17:00,
tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

CRESCITA E BENESSERE

TUTTI I MERCOLEDÌ

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 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@fondazioneisirio.ch

N.B. è possibile frequentare anche singole date.



WEEK END

VENERDÌ 22 - DOMENICA 24 MARZO

FINE SETTIMANA A GINEVRA

Il simbolo della «metropoli più piccola del mondo» è il «jet d'eau», un'affascinante fontana sul Lago Lemano il cui getto crea una colonna d'acqua alta 140 metri. Sulla riva sinistra il centro storico, ospita il quartiere dello shopping e degli affari, la Cattedrale di St-Pierre, anche se il centro vero e proprio della città vecchia è la Place du Bourg-de-Four, la piazza più antica della città. I viali, le vie che costeggiano il lago, gli innumerevoli parchi, i pittoreschi vicoli del centro storico e gli eleganti negozi invitano a concedersi tranquille passeggiate. Ginevra è la città più internazionale della Svizzera, qui si trova la sede europea dell'ONU. Anche la Croce Rossa Internazionale organizza da qui le sue azioni umanitarie. Ginevra è anche un rinomato centro per la cultura e la storia.

La città ha molto da offrire. Vale la pena di visitare il Museo Internazionale dell'Orologeria, o il Museo Internazionale della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa.

In meno di cinque minuti la funivia conduce a 1100 m di altitudine, con una fantastica veduta sulla città di Ginevra, il Lago Lemano, la catena alpina, il Giura e il Monte Bianco.

Partenza: venerdì 22 marzo, ore 16:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costo: Fr. 250.- circa (in base al numero dei partecipanti)

per trasporto e camera doppia.

Iscrizioni: entro venerdì 1 febbraio me,gio,ve 10:00-17:00,

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

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

VENERDÌ 24 - DOMENICA 26 MAGGIO

FINE SETTIMANA A BASILEA

Descrivere Basilea con una sola parola non è facile. Definizioni come "Capitale culturale della Svizzera" o "Città universitaria" sono tentativi di etichettare la città e le sue ricchezze di cultura, storia, attività ricreative e gastronomia. Che si tratti di una visita a uno dei numerosi musei, di una nuotata nel Reno o di una serata allo Schauspielhaus, Basilea è una formidabile fonte d'ispirazione.

Partenza: venerdì 24 maggio, ore 16:00 presso Why Not (o luogo da concordare).

Costo: Fr. 250.- circa (in base al numero dei partecipanti)

per trasporto e camera doppia.

Iscrizioni: entro venerdì 5 aprile me,gio,ve 10:00-17:00,

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

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

SPORT

TUTTE LE DOMENICHE

JOGGING AL CST

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

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00, tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

TUTTI I GIOVEDÌ

UNIHOKEY

Ritrovo: ore 19:00 presso la palestra del Liceo Cantonale di Bellinzona

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00, tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.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: ore 17:00 presso Why Not.

Costi: nessuno.

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00, tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

SABATO 12, DOMENICA 27 GENNAIO, SABATO 9 E 23 FEBBRAIO

MUSI-chi-AMO

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 14:00 presso Why Not

Iscrizioni: me,gio,ve 10:00-17:00, tel.: 058 822 12 16 / why.not@fondazioneisirio.ch

CORSI VARI

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

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

TUTTI I MARTEDÌ

CORSO DI 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.

ATTIVITÀ, GITE ED ESCURSIONI

SABATO 5 GENNAIO

GIORNATA DI SCI

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 21 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.

SABATO 5 GENNAIO

SERATA PIZZA

Una serata diversa dal solito a cena in compagnia.

È L'occasione ideale per conoscere nuove persone e raccontarsi interessanti esperienze.

Il luogo sarà scelto dai partecipanti: se hai una preferenza speciale o conosci un luogo singolare, faccelo sapere!

Ritrovo: ore 18:30 presso Why Not (o luogo da concordare).

Cena: a carico dei partecipanti.

Iscrizioni: entro venerdì 4 gennaio

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

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

DOMENICA 13 GENNAIO

ESCURSIONE 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 venerdì 4 gennaio

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. Saranno impartite solo nozioni base di racchette ma è richiesta un minimo di condizione fisica.

SABATO 19 GENNAIO

MATTINATA ALLO SPLASH & SPA

Una mattinata di divertimento e relax tra le varie vasche termali per concedersi un fine settimana rigenerante.

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

Ingresso: 4 ore Fr. 35.-; Fr. 5.- trasporto in pulmino.

Iscrizioni: entro venerdì 18 gennaio

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 26 GENNAIO

ESCURSIONE A BOSCO GURIN

L'escursione simboleggia un grande incontro con la natura in un ambiente boschivo e la realtà paesana dei walser.

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

Costi: Fr. 5.- trasporto in pulmino.

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

Iscrizioni: entro venerdì 25 gennaio

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 10 FEBBRAIO

GIORNATA A SAN BERNARDINO E ALLE TERME DI ANDEER

Giornata di svago sulla neve e relax termale all'insegna della compagnia. La prima parte della giornata si potrà sciare sulle piste del San Bernardino o passeggiare tra le pinete del villaggio; nel pomeriggio ci si dedicherà ad un po' di relax nelle speciali acque termali di Andeer.

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

Costi: Fr. 19.- ingresso terme , Fr. 5.- trasporto in pulmino.

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

Iscrizioni: entro venerdì 9 febbraio

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.

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

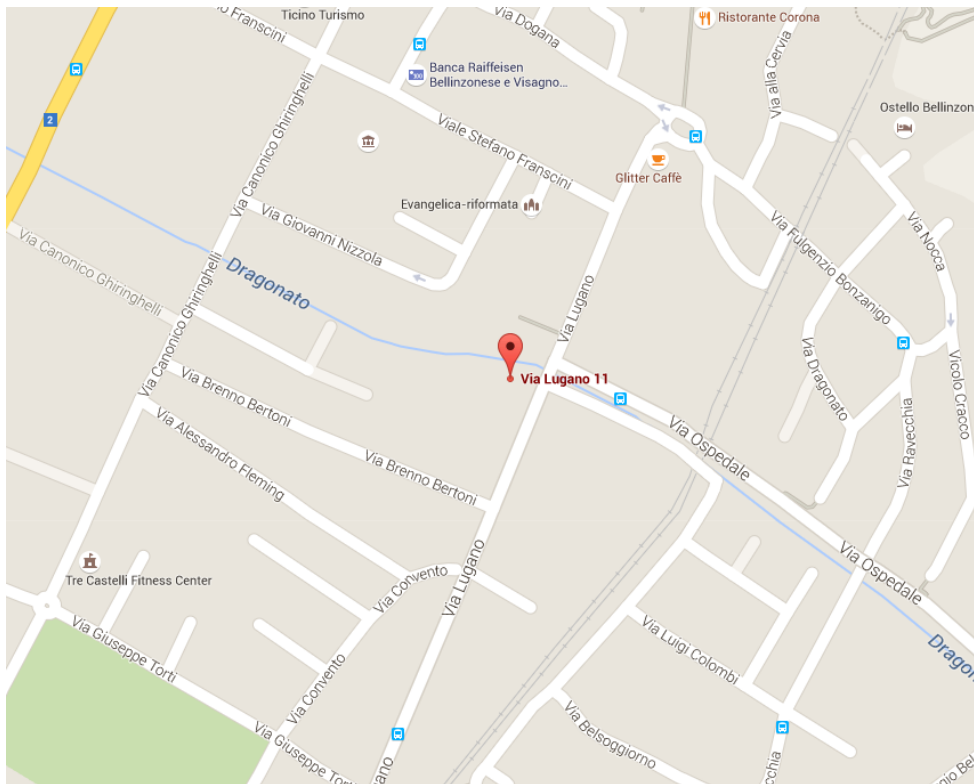
Località:

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@fondazioniirio.ch

Sito web: www.whynot-ti.ch

Facebook: www.facebook.com/TempoLibero.WhyNot

Animatore: Giuseppe Mosca

