



Comunicato stampa

1° giugno 2026

Benessere e salute nei parchi

Ogni movimento conta!

L'estate 2026 di Mendrisio si anima con attività gratuite nei parchi cittadini perché muoversi, anche per pochi minuti, fa bene al corpo e allo spirito. Non è mai troppo tardi per cominciare!

Le attività proposte

Per promuovere l'attività fisica all'aria aperta, la Città di Mendrisio propone una serie di appuntamenti gratuiti al parco, aperti a tutta la popolazione e a tutte le fasce d'età. Le discipline proposte sono: Attività estive di cammino, Yoga, Boot Camp adulti, Qi Gong, Brucia grassi e Kids Boot Camp. Per le persone over 65 è stato pensato un percorso specifico in nove incontri, intitolato "Attività estive di cammino".

L'iniziativa nasce dalla collaborazione con Atte Mendrisio e con il Servizio di Assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio (ACD).

Le attività si terranno solo in caso di meteo favorevole. La partecipazione è gratuita.

Per maggiori informazioni è possibile contattare il servizio competente all'indirizzo e-mail assistenti@mendrisio.ch oppure al numero T 058 688 33 60.

I parchi

Le attività si svolgeranno in due magnifici parchi della Città.

Il **Parco Villa Argentina** è un'oasi di storia e di bellezza dove è facile vivere le emozioni più autentiche. Costruito nel XIX secolo attorno alla maestosa villa dalla quale prende il nome, questo suggestivo giardino affascina con i suoi alberi secolari, silenziosi testimoni, dello scorrere delle stagioni. Un luogo di eccezionale valore paesaggistico, dove il frastuono della Città si dissolve in un verde abbraccio che induce a riconnettersi con la natura e con sé stessi. Affacciato ai margini del centro storico di Mendrisio, il **Parco della Casa delle Generazioni** è invece un angolo verde dove il tempo sembra rallentare. Grazie alla presenza della Casa delle Generazioni che ospita associazioni e iniziative comunitarie, il parco è un luogo ideale per ritrovare l'armonia e aprire il cuore alla condivisione. Sotto le fronde ombrose o a piedi nudi nell'erba, si vivono attimi di autentica rigenerazione.

Benessere e salute nei parchi

Con questa iniziativa, la Città di Mendrisio conferma il proprio impegno nella promozione del benessere, della prevenzione e della qualità di vita della popolazione, valorizzando al tempo stesso gli spazi verdi cittadini come luoghi di incontro, movimento e socialità. Un invito aperto a tutte e tutti a vivere i parchi in modo attivo, riscoprendo il piacere di prendersi cura di sé all'aria aperta, immersi nella natura e nella bellezza del territorio.

Per maggiori informazioni e iscrizioni

T 058 688 33 60

Antenna sociale

assistenti@mendrisio.ch

Allegato

Locandina Benessere e salute nei parchi