

Esperienze
da provare
benessere
da scoprire

Giornata
nazionale
delle cure
domiciliari

05.09
2026

Che cosa ci fa stare bene? Creare con le mani e con la testa, muoverci liberamente, incontrare le persone, ma anche imparare qualcosa di nuovo, trascorrere del tempo nella natura, divertirci insieme. Questa sarà una giornata aperta a tutte le generazioni per scoprire attività che promuovono il benessere e la qualità di vita. Atelier artistici, attività motorie, esperienze creative per bambini e famiglie, fattoria didattica, laboratorio circense e molto altro: occasioni per lasciarsi ispirare e trovare nuove idee da portare nella propria quotidianità.

Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio

Via Pier Francesco Mola 20
Mendrisio
091.640 30 60
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch

In occasione della Giornata nazionale delle cure domiciliari, ACD invita tutta la comunità a provare, condividere e conoscere attività che fanno bene al corpo, alla mente e alle relazioni.

Iscriviti entro il 30 Agosto

Per partecipare alle visite e al pranzo è necessario iscriversi entro il 30 agosto all'indirizzo:
www.acdmendrisiotto.ch/agenda/5settembre
o al numero 091 640 30 60

Per gli aggiornamenti della giornata e di tutte le nostre iniziative puoi iscriverti al nostro canale WhatsApp

* Muoversi * Creare * Imparare * Condividere * Esplorare * Giocare

Sabato 5 settembre

A—C→D

✱ Movimento creativo ✱ Danza del ventre
✱ Danze popolari ✱ Tai Chi ✱ Cucinare
insieme ✱ Fare il pane ✱ Lavorare il feltro
✱ Giocare con collage e frottage
✱ Sperimentare l'uncinetto ✱ Ispirarsi
alla natura ✱ EmozionArte ✱ Creare con
l'argilla ✱ Vivere la fattoria ✱ Laboratorio
circense

Sabato 5 settembre 2026

✱ 9.30 Ritrovo nel luogo delle attività

✱ 11.30 Trasferta autonoma al Centro
scolastico di Castel San Pietro

✱ 11.45 Benvenuto e aperitivo

✱ 12.00 Saluto delle autorità

✱ 12.15 Pranziamo insieme

✱ 13.30 Musica e intrattenimento per tutti

✱ 13.30 Laboratorio circense

✱ 15.00 Conclusione della giornata

✱ Movimento creativo (ore 10.00)
Palestra istituto scolastico
Castel San Pietro
Un laboratorio di movimento
creativo che invita a esplorare
il corpo, lo spazio e la musica,
attraverso esperienze individua-
li, in coppia e in gruppo.

✱ Danza del ventre (ore 10.00)
Momovi Chiasso
Scopri la danza del ventre
attraverso i suoi movimenti fluidi
e armoniosi che risvegliano la
consapevolezza del corpo,
coordinazione ed espressività.

✱ Danze popolari (ore 10.00)
Spazio ACD Chiasso
Un'occasione per imparare
insieme una coreografia,
seguendo semplici passi, per
riscoprire la gioia della musica
e della condivisione.

✱ Tai Chi (ore 10.00)
Parco Paù Coldrerio
Movimenti lenti, respirazione
e concentrazione si uniscono
in una pratica che favorisce
equilibrio, mobilità consapevole
e rilassamento.

✱ Cucinare insieme
Spazio ACD Mendrisio
Cucinare insieme diventa
un'occasione per stimolare
memoria, creatività
e socialità. In collaborazione
con Alzheimer Ticino.

✱ Fare il pane
Scuola dell'infanzia,
Morbio Superiore
Sperimenta l'arte della panifica-
zione e il piacere di trasformare
pochi semplici ingredienti in
pane, condividendo un'esperien-
za creativa da fare con le mani.

✱ Lavorare il feltro
Spazio ACD Mendrisio
Un laboratorio per conoscere
l'antica tecnica dell'infeltrimento
a umido e realizzare una ciotola
in feltro unica, giocando con
forme e colori.

✱ Giocare con collage e frottage
Sede ACD Mendrisio
Lasciati ispirare dal mondo
del mare e sperimenta
le tecniche del frottage
e del collage per realizzare
una composizione creativa.
Dai 5 anni

✱ Sperimentare l'uncinetto
Spazio ACD Chiasso
Riscopri il piacere del fare
con le mani realizzando un
piccolo progetto all'uncinetto,
in un'attività che favorisce
concentrazione, creatività
e condivisione.

✱ Ispirarsi alla natura
Sede ACD Mendrisio
Sperimenta la lavorazione
dell'argilla modellando piccoli
animali da collocare in giardino,
lasciando spazio alla creatività
e al piacere del fare.
Dai 5 anni

✱ EmozionArte
max museo Chiasso
Una visita attiva al museo
seguita da un laboratorio
creativo per esplorare
le emozioni attraverso l'arte
e realizzare una personale
interpretazione delle opere.
A cura del m.a.x. museo.

✱ Creare con l'argilla
La Linea, Riva San Vitale
Dai forma alle tue idee lavora-
ndo l'argilla in un laboratorio
che lascia spazio alla creatività
e alla sperimentazione.

✱ Vivere la fattoria
Azienda Bumbunat Rovio
Una visita guidata alla fattoria
Bumbunat per conoscere
gli animali e l'orto, seguita da
un laboratorio creativo per
realizzare un piccolo oggetto
da portare a casa.
Dai 3 anni, accompagnati da un
adulto

✱ Laboratorio circense
per bambini e ragazzi
Gioco, movimento e creatività
si incontrano in un'attività che,
attraverso il circo sociale,
favorisce collaborazione,
espressione e divertimento.