



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!



Città di Mendrisio



Attività estive di cammino

Per la popolazione over 65 anni

Monitore: Marco Sacchi, infermiere di comunità ACD

Presso il Parco della Casa delle Generazioni

Lunedì mattina dalle ore 08:30 alle ore 09:30

- Lunedì 15-22-29 giugno 2026
- Lunedì 6-13 luglio 2026
- Lunedì 3-17-31 agosto 2026
- Lunedì 14 settembre 2026

Yoga

Per tutte le fasce d'età

Monitrice: Sara Nocito

Presso il Parco della Casa delle Generazioni

Il martedì mattina dalle ore 09:00 alle ore 10:00

- Dal 21 luglio al 18 agosto 2026 compresi



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.

Bootcamp adulti

A partire dai 15 anni

Monitore: Paolo Levi

Presso il Parco di Villa Argentina

**I martedì sera dalle 18.30
alle 19.30**

- Dal 04 agosto al 01 settembre 2026 compresi

Qi gong

Per tutte le fasce d'età

Monitore: Claudio Dotta

Presso il Parco di Villa Argentina

**I mercoledì mattina dalle
ore 09:00 alle 10:00**

- Dal 24 giugno al 22 luglio 2026 compresi

Brucia grassi

Per tutte le fasce d'età

Monitrice: Sara Nocito

Presso il Parco della Casa delle
Generazioni

**I mercoledì sera dalle ore
19:30 alle 20:30**

- Dal 22 luglio al 19 agosto 2026 compresi

Kids bootcamp

**Per bambini a partire dai
5 anni**

Monitore: Paolo Levi

Presso il Parco della Casa delle
Generazioni

**La domenica mattina dalle
ore 09:00 alle ore 10:00**

- Domenica 2 agosto
- Domenica 9 agosto
- Domenica 23 agosto
- Domenica 30 agosto
- Domenica 6 settembre



Affacciato ai margini del centro storico di Mendrisio, il Parco della Casa delle Generazioni è 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.

Spazi pubblici in salute

La salute riguarda tutte le persone, di tutte le fasce d'età e nei vari contesti di vita. È importante adottare comportamenti in grado di migliorare la qualità della vita, diventando protagonisti della propria salute.

Progetto cantonale di promozione della salute
"Spazi pubblici in salute"

ti.ch/promozionesalute



**FACENDO
MOVIMENTO**



Dipartimento della sanità
e della socialità



**Per tutte le
attività è gradita
l'iscrizione**

Città di Mendrisio
Ufficio Antenna sociale
via Municipio 13
6850 Mendrisio

058 688 33 60
assis tenti@mendrisio.ch
mendrisio.ch

La partecipazione è gratuita.
In caso di brutto tempo,
l'attività è annullata.