COMUNE DI
MORBIO INFERIORE
CONFEDERAZIONE SVIZZERA - CANTONE TICINO

Agenda attività ed eventi per la salute e il benessere

SETTEMBRE - DICEMBRE 2026

Il Comune di Morbio Inferiore, in collaborazione con l'Associazione Assistenza e Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio, la Fondazione Parco San Rocco e l'Associazione Progetto Genitori, propone un programma di corsi, attività ed eventi dedicati alla prevenzione, alla promozione della salute e allo stare bene insieme.

Un'agenda pensata per accompagnare bambini, famiglie, adulti e over 65 con momenti di incontro, informazione e partecipazione, promuovendo il benessere della comunità.

associazione PROGETTO GENITORI

ATTIVITÀ genitori e bambini 0-4

PREASILO – A SETTEMBRE TOCCA A ME

Attività dedicata a bambini, genitori e nonni che accompagna il delicato passaggio verso la Scuola dell'infanzia. Il Preasilo offre momenti di gioco per i più piccoli e occasioni di confronto, con particolare attenzione al tema del distacco. Un percorso che promuove lo scambio tra famiglie e l'incontro tra generazioni.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Associazione Progetto Genitori - www.associazioneprogettogenitori.com

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

CORSO genitori e bambini 0-12 mesi

CON-TATTO – MASSAGGIO INFANTILE

Un percorso in cinque incontri per scoprire il massaggio infantile come modalità di contatto, ascolto e relazione. Attraverso gesti semplici e rispettosi, i genitori imparano ad accompagnare il proprio bambino nei primi mesi di vita, favorendo rilassamento, benessere e comunicazione e rafforzando il legame reciproco.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Con Noemi Carcapede, Infermiera Consulente Materno-Pediatrica (ICMP) e insegnante di massaggio infantile per l'International Association of Infant Massage. Corso gratuito, massimo 8 bambini. Iscrizione obbligatoria tramite QR code agenda ACD.

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

Fondazione Parco San Rocco

ATTIVITÀ intergenerazionale

MARTEDÌ DEL MOVIMENTO

Momenti di incontro per mantenere forza, equilibrio e vitalità in un clima sereno e stimolante. Un'occasione non solo per allenarsi, ma anche per stare bene in compagnia e condividere momenti piacevoli.
Per un benessere fisico e relazionale.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Attività gestita dall'Infermiera di Comunità. Informazioni tramite QR code agenda ACD

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

ATTIVITÀ adulti

DANCING ACD - Muoversi, sorridere, stare insieme

Serate danzanti ogni sabato dal 19 settembre 2026 al 29 maggio 2027, dalle 20:30 alle 23:00, presso lo Spazio ACD di Chiasso.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Via Dante Alighieri 10, Chiasso
Ingresso CHF 5.-

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

ATTIVITÀ famiglie

PASSEGGIAMO INSIEME

Passeggiate nella natura dedicate a genitori, nonni e bambini, accompagnate dalle Infermiere Consulenti Materno Pediatriche. Un'occasione per muoversi all'aria aperta, condividere esperienze e creare nuovi ricordi, favorendo il benessere psicofisico e relazionale.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Attività accompagnata dalle Infermiere Consulenti Materno-Pediatriche (ICMP).
Solo in caso di bel tempo. Informazioni e iscrizione tramite QR code agenda ACD.

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

BAR ATTO
osteria sociale

ATTIVITÀ genitori e bambini 0-4

CRESCERE INSIEME

Incontri dedicati ai primi anni di vita, con indicazioni pratiche per la crescita e il benessere dei bambini.

LA MOTRICITÀ FINE
Giochi e attività semplici, anche a costo zero, per sostenere coordinazione, autonomia e sviluppo sensoriale, lasciando al bambino lo spazio per sperimentare e sentirsi capace.

SCHERMI: VANTAGGI O SVANTAGGI?
Un incontro per riconoscere opportunità e rischi e gestire l'uso degli schermi in modo consapevole, trovando un equilibrio con il gioco, il movimento e le relazioni.

IL SONNO DEL BAMBINO
Incontro informativo dedicato ai genitori per comprendere l'evoluzione del sonno nei bambini: quanto dovrebbero dormire, come favorire l'addormentamento e perché possono svegliarsi di notte. L'incontro offre indicazioni pratiche per accompagnare il bambino verso un sonno più sereno e sicuro.

L'IGIENE DELLA BOCCA NEL BAMBINO
Quando iniziare a lavare i denti? Indicazioni pratiche per conoscere i rischi di un'igiene orale inadeguata, riconoscere le abitudini scorrette e prevenire carie e infezioni fin dai primi anni.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Con Noemi Carcapede, Infermiera Consulente Materno-Pediatrica (ICMP).
Incontri presso l'Osteria Sociale BarAtto.

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

acsi associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana

Repubblica e Cantone Ticino

Vivanto Bene

EVENTO adulti

MANGIARE BENE SPENDENDO POCO

Incontro dedicato a un'alimentazione equilibrata, con consigli pratici per scegliere, acquistare e cucinare in modo sano senza aumentare la spesa. Un'occasione per scoprire strategie semplici e sostenibili da applicare nella vita quotidiana.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Relatrice: Diana Panizza Mathis, dietista. In collaborazione con ACSI e con l'Infermiera di Comunità.
In collaborazione con l'ufficio del medico cantonale, nell'ambito del programma d'azione cantonale "Promozione della salute" 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

A—C→D
Associazione Assistenza e Cura a Domicilio Mendrisiotto e Basso Ceresio

CON IL SOSTEGNO DI

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

familiari curanti

alzheimer Ticino

EVENTO adulti

E TU CHI SEI?

Una rappresentazione teatrale di e con Isabella Giampaolo per avvicinarsi al tema delle demenze attraverso il racconto e le emozioni. A seguire, un confronto interattivo con Pierluigi Quadri, geriatra, e Rita Pezzati, psicologa e psicoterapeuta, per riflettere sul vissuto delle persone coinvolte e dei familiari e sul ruolo di sostegno della comunità.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Con il sostegno del Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino, Familiari Curanti, Alzheimer Ticino.
In caso di maltempo: Sala del Consiglio comunale.

Fondazione Parco San Rocco

EVENTO per tutti

INSIEME... ALLA FONDAZIONE PARCO SAN ROCCO

CAFÉ SOCIETY
Vent'anni di competenze per le famiglie, con Sonia Lurati e il dott. Vincenzo D'Apuzzo;
Diamo i numeri col cuore, con la dott.ssa Martina Boscolo Berto. Modera Graziano Martignoni.

CICLO DI CONFERENZE "VIVENTE"
La via delle stelle, con Giovanni Pellegri; Il tempo della Meraviglia, con Daniele Finzi Pasca.

MUSICA E INCONTRI
Country Smile, Romano Loehrer, David Layton, I Giovani Fossili, Coro ATTE Breggia, Cantem Insema, I Cantori della Stella e Catherine Nardiello. In calendario anche il Mercatino della Fondazione.

NOTE / ISCRIZIONE / INFO
Programma dettagliato nel calendario.
Gli incontri Café Society sono gratuiti e preceduti da un rinfresco.
Per info sociale@parcosanrocco.ch o annunciarsi di persona presso l'animazione.

Calendario attività ed eventi per la salute e il benessere

SETTEMBRE - DICEMBRE 2026

Settembre

ma 01 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Parco San Rocco
Maltempo: Sala Cereghetti

ma 08 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Parco San Rocco
Maltempo: Sala Cereghetti

ve 11 E tu chi sei? – Teatro e confronto
20:00 · Piazzetta Sant'Antonio
Maltempo: Sala del Consiglio comunale

ma 15 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Parco San Rocco
Maltempo: Sala Cereghetti

lu 21 La motricità fine
09:30–10:30 · Osteria BarAtto

ma 22 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Parco San Rocco
Maltempo: Sala Cereghetti

Musica e balli – Country Smile
15:30–17:00 · Fondazione Parco San Rocco

me 23 Incontra uno scrittore – Tra i cieli del Ticino con il parapendio
16:00–17:30 · Fondazione Parco San Rocco

gi 24 Passeggiamo insieme
09:30–11:00 · Piazzale Scuole Elementari, lato campetto sterrato
Solo in caso di bel tempo

Vivente – La via delle stelle
18:00–21:00 · Fondazione Parco San Rocco

ve 25 Café Society – Vent'anni di competenze per le famiglie
13:00–14:30 · Fondazione Parco San Rocco

ma 29 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Parco San Rocco
Maltempo: Sala Cereghetti

Novembre

ma 03 Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

ma 10 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

sa 14 Mercatino della Fondazione Parco San Rocco
09:00–19:00 · Fondazione Parco San Rocco

ma 17 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Mangiare bene spendendo poco
09:00–10:30 · Sala del Consiglio comunale

me 18 Musica dal vivo – Coro Cantem Insema
15:30–17:00 · Fondazione Parco San Rocco

gi 19 Passeggiamo insieme
09:30–11:00 · Piazzale Scuole Elementari, lato campetto sterrato
Solo in caso di bel tempo

Vivente – Il tempo della Meraviglia
18:00–21:00 · Fondazione Parco San Rocco

ve 20 Café Society – Diamo i numeri col cuore
13:00–14:30 · Fondazione Parco San Rocco

do 22 Coro di voci bianche – I Cantori della Stella
15:30–17:30 · Fondazione Parco San Rocco

lu 23 Il sonno del bambino
09:30–10:30 · Osteria BarAtto

ma 24 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

Ottobre

ve 02 Con-Tatto – Massaggio infantile (1/5)
10:00–11:00 · Sala Cereghetti

ma 06 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

ve 09 Con-Tatto – Massaggio infantile (2/5)
10:00–11:00 · Sala Cereghetti

ma 13 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

ve 16 Con-Tatto – Massaggio infantile (3/5)
10:00–11:00 · Sala Cereghetti

lu 19 Schermi: vantaggi o svantaggi?
09:30–10:30 · Osteria BarAtto

ma 20 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

gi 22 Passeggiamo insieme
09:30–11:00 · Piazzale Scuole Elementari, lato campetto sterrato
Solo in caso di bel tempo

ve 23 Con-Tatto – Massaggio infantile (4/5)
10:00–11:00 · Sala Cereghetti

do 25 Musica dal vivo – David Layton al sassofono
15:30–17:00 · Fondazione Parco San Rocco

ma 27 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

me 28 Musica dal vivo – I Giovani Fossili
15:30–17:00 · Fondazione Parco San Rocco

ve 30 Con-Tatto – Massaggio infantile (5/5)
10:00–11:00 · Sala Cereghetti

Musica dal vivo – Coro ATTE Breggia
15:30–17:00 · Fondazione Parco San Rocco

Dicembre

ma 01 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

gi 03 Passeggiamo insieme
09:30–11:00 · Piazzale Scuole Elementari, lato campetto sterrato
Solo in caso di bel tempo

ma 15 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

lu 21 L'igiene della bocca nel bambino
09:30–10:30 · Osteria BarAtto

ma 22 Preasilo – A settembre tocca a me
09:00–11:00 · Fondazione Parco San Rocco

Martedì del Movimento
09:00–10:00 · Sala Cereghetti

Concerto al pianoforte – Catherine Nardiello
15:30–17:30 · Fondazione Parco San Rocco

DANCING ACD · OGNI SABATO
20:30–23:00 · Spazio ACD, Chiasso
Via Dante Alighieri 10, Chiasso
Ingresso CHF 5.–

SET	19, 26
OTT	3, 10, 17, 24, 31
NOV	7, 14, 21, 28
DIC	5, 12, 19, 31

A—C→D
Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio

Fondazione Parco San Rocco
www.parcosanrocco.ch

associazione PROGETTO GENITORI
www.associazioneprogettogenitori.com

Agenda online e iscrizioni
Scansiona il QR code per consultare l'agenda completa, ricevere eventuali aggiornamenti e iscriverti alle attività.

www.acdmendrisiotto.ch

COMUNE DI
MORBIO INFERIORE
CONFEDERAZIONE SVIZZERA - CANTONE TICINO

www.morbioinf.ch