



Associazione *Amélie*

Centro di socializzazione
Pregassona - Barbengo



PROGRAMMA 2026/27

*Le volontarie e i volontari
dell'Associazione Amélie,
da 6 anni, sono un valore prezioso
al servizio della comunità,
con passione, competenza e dedizione.*





L'Associazione Amélie è un'organizzazione senza scopo di lucro attiva a Pregassona dal 2021 che si dedica con impegno a promuovere lo sviluppo sociale, l'inclusione e l'integrazione attraverso una varietà di attività rivolte a famiglie, bambini, anziani, richiedenti d'asilo e persone bisognose del quartiere.

La nostra sede principale **rinnovata e accogliente** è il Centro Amélie, situato in Via Ceresio 43. Qui, oltre a fornire il servizio di assistenza personalizzata «Un'ora per te», gestiamo anche lo «Sportello d'aiuto», un servizio di consulenza gratuito. Organizziamo inoltre corsi e attività diversificate, quali allenamento di calcio, Move Kids, yoga, corsi d'italiano, informatica e uso dello smartphone. Disponiamo anche di uno Spazio per giovani e de «Il Mondo di Amélie», dedicato ai bambini più piccoli.

La nostra missione è creare un ambiente accogliente e solidale, dove ogni individuo possa trovare supporto, opportunità di crescita e connessione con gli altri. Siamo orgogliosi di contribuire attivamente al tessuto sociale di Pregassona e di essere un punto di riferimento per chiunque cerchi servizi e attività orientati al benessere e all'integrazione.

Da Settembre 2025 siamo attivi con un nuovo Centro di socializzazione anche nel quartiere di Barbengo. Il **nuovo Centro Amélie** situato in via alle Brughette 13 è uno spazio accogliente, moderno e rinnovato. Attualmente offriamo alla popolazione i seguenti servizi: Caffè Amélie, Spazio giovani, il Mondo di Amélie, corsi di italiano, informatica e di yoga per adulti.

I nostri sostenitori



Comitato

Marco Imperadore
Presidente, fondatore

Ihsan Alpen
Vice Presidente, fondatore

Fatih Aksoy
Membro di comitato, responsabile amministrativo

Indirizzi

Centro Amélie Pregassona
Via Ceresio 43
6963 Pregassona

Centro Amélie Barbengo
Via alle Brughetto 13
6918 Barbengo

Email

info@associazioneamelie.ch
corsi@associazioneamelie.ch

Sito

www.associazioneamelie.ch



Associazione Amélie



Associazione Amélie



Associazione Amélie



Associazione Amélie



© Ti+Press | Pablo Gianinazzi

Dona ora con TWINT!



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo e
donazione



Donazioni all'Associazione

Conto postale: 15-499348-8
IBAN: CH 35 0900 0000 1549 9348 8
BIC: POFICHBEXXX

a favore di:
Associazione Amélie
6963 Lugano-Pregassona

INDICE

CORSI

Corsi di italiano	7
Corsi di informatica	8
Corsi di yoga per adulti	9
Corso di Yoga Flex Fitness	10

ATTIVITÀ

Il mondo di Amélie (mamma-bambino)	11
Spazio giovani (elementari)	12
Spazio giovani (medie)	13
Amélie Move Kids	14
Amélie calcio	15
Il salotto di Amélie	16
Caffè Amélie	17
Burraco Amélie	18
Orti condivisi	19
Casetta Amélie	20

SERVIZI

Sportello sociale	21
Sportello legale	22
Un'ora per te	23
Cesto Solidale	24

EVENTI

Cult Amélie Festival	25
Colonia estiva	26
Gadget Shop	28
Atelier Amélie	30

Tutti i corsi e le attività seguono il calendario scolastico



Scansiona il codice QR e iscriviti subito ai nostri corsi e attività!



CORSI

Corsi di italiano

I corsi sono aperti a tutte le persone adulte che provengono da altri Paesi o Cantoni e che desiderano imparare l'italiano. Alla fine del corso, viene rilasciato un attestato di frequenza su richiesta. Ai partecipanti al corso interessati, l'Associazione Amélie rimborsa il 50% del costo di un esame ufficiale di certificazione linguistica.



Centro Amélie Pregassona

Livello A0 - Mercoledì dalle 8.45 alle 10.45

Livello A1 - Lunedì, giovedì dalle 11.00 alle 13.00

Livello A2 - Lunedì, giovedì dalle 8.45 alle 10.45

Livello B1 - Martedì, venerdì dalle 11.00 alle 13.00

Livello B2 - Martedì, venerdì dalle 8.45 alle 10.45

Centro Amélie Barbengo

Livello A0 - Lunedì, giovedì dalle 8.45 alle 10.45

Livello A1 - Lunedì, giovedì dalle 11.00 alle 13.00



Novità: Uno spazio aperto a chi desidera esercitarsi nella lingua italiana attraverso conversazioni, attività di gruppo e situazioni della vita quotidiana. Un'occasione per migliorare la comprensione e l'espressione orale, arricchire il vocabolario e parlare con maggiore sicurezza, in un ambiente sereno e accogliente.



Martedì dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00

Giovedì dalle 14.00 alle 15.00 e dalle 15.00 alle 16.00



Rimborso spese di CHF 100.- per l'intero anno scolastico



Corsi di informatica

Tecnologia facile per tutti. Un percorso semplice e accogliente, pensato per chi parte da zero o desidera diventare più autonomo nell'uso della tecnologia quotidiana. Imparerai a utilizzare smartphone e computer, gestire messaggi, fotografie, videochiamate ed e-mail, creare testi e curriculum, usare i social network e scoprire le basi dell'intelligenza artificiale. Affronteremo anche la navigazione sicura, la protezione dalle truffe online, i pagamenti digitali, gli acquisti e l'accesso ai principali servizi e portali online.

Consulenze e supporto individuale. Hai una pratica da svolgere o preferisci un aiuto personalizzato? Puoi richiedere una consulenza individuale con i nostri volontari, disponibile su offerta libera a sostegno delle attività dell'Associazione.



Centro Amélie Pregassona

Lunedì dalle 14.00 alle 15.30

Centro Amélie Barbengo

Martedì dalle 14.00 alle 15.30



Gratuito





CORSI

Corsi di yoga per adulti

Attraverso posizioni dello yoga ed esercizi di respirazione ci concediamo un momento tutto per noi, per imparare ad ascoltare il nostro corpo, aumentare la nostra consapevolezza e rendere corpo e mente più morbidi per trovare un benessere generale migliore.



Lunedì 18.30 - 19.30



Centro Amélie Pregassona



Gratuito





CORSI

Corso di Yoga Flex Fitness

Yoga Flex Fitness® è una disciplina di allenamento che integra Yoga, Pilates, stretching e elementi di Tai Chi e Afro Dance per migliorare la flessibilità, il tono muscolare, l'equilibrio e la concentrazione, lavorando su corpo e mente in un'unica sequenza di movimenti fluidi e armoniosi, che includono anche fasi di rilassamento finale.



Mercoledì 19.00 - 20.00



Centro Amélie Barbengo



Gratuito





Il mondo di Amélie (mamma-bambino da 1 a 4 anni)

Il mondo di Amélie è uno spazio di socializzazione per i bimbi da 1 a 4 anni che sono accompagnati dalle nostre volontarie e genitori, nonni, amici o parenti nella nostra sede **con spazi rinnovati e accoglienti**. Sono proposte varie attività culinarie, creative, musicali, uscite con l'obiettivo primario di socializzazione.



Centro Amélie Pregassona

Da lunedì a venerdì 9.00 - 11.00

Centro Amélie Barbengo

Da lunedì a mercoledì 9.00 - 11.00



Rimborso spese di CHF 100.-
per l'intero anno scolastico





Spazio giovani (elementari)

Un team di volontari si mette a disposizione per offrire attività divertenti e di svago (giochi, atelier, letture, musica, ecc.) per bambini/e delle scuole elementari, tra cui anche delle uscite ed escursioni mensili nonché tornei a tema. È presente un servizio gratuito di aiuto compiti. Il centro Amélie con i suoi **spazi rinnovati** dispone di calcetto, tavolo ping pong, TV, PS, Nintendo Switch, giochi di società, libreria, zona bar. Il tutto si svolge in un ambiente accogliente, frizzante, simpatico e sereno, nel rispetto del regolamento interno. È previsto un momento di merenda offerta. Vi aspettiamo numerosi e carichi per trascorrere dei bei momenti in compagnia!



Mercoledì 15.00 - 17.00

Venerdì 16.30 - 18.30

Sabato 15.00 - 17.00



Centro Amélie Barbengo e Pregassona



Gratuito





Spazio giovani (medie)

Un team di volontari si mette a disposizione per offrire attività divertenti e di svago (giochi, atelier, letture, musica, ecc.) per ragazzi/e delle scuole medie, tra cui anche tornei a tema. **È presente un servizio gratuito di aiuto compiti.** Il centro Amélie con i suoi **spazi nuovi** dispone di calcetto, tavolo ping pong, TV, PS, Nintendo Switch, giochi di società, libreria, zona bar.

Il tutto si svolge in un ambiente accogliente, frizzante, simpatico e sereno, nel rispetto del regolamento interno. È previsto un momento di merenda offerta. Vi aspettiamo numerosi e carichi per trascorrere dei bei momenti in compagnia! **Novità:** Una volta al mese si svolgerà la **Serata Giovani**: un momento dedicato a giochi, svago, divertimento e amicizia, per stare insieme e condividere una bella serata in compagnia!



Mercoledì 17.00 - 19.00

Sabato 17.00 - 19.00

Centro Amélie Pregassona

Serata Giovani 1 volta al mese
di sabato dalle 20.00 - 22.00



Centro Amélie Barbengo e Pregassona



Gratuito





ATTIVITÀ

Amélie Move Kids

Attività per i bambini dai 3 ai 7 anni che si propone di favorire lo sviluppo fisico, mentale e sociale attraverso giochi ed attività motorie. I piccoli partecipanti sono coinvolti in percorsi ludico-educativi che stimolano la loro creatività, il movimento e l'interazione con gli altri. Con Move Kids l'Associazione Amélie offre uno spazio dove ogni bambino può esplorare, imparare e divertirsi insieme agli animatori dell'Associazione.



Domenica 10.00 - 11.15



Presso la palestra della
Scuola media di Pregassona
in via Terzerina, 6963 Pregassona



Gratuito



ATTIVITÀ

Amélie calcio

Gli allenamenti sono indirizzati a bambini che frequentano le Scuole elementari e medie e non sono agonistici. A tutti i ragazzi viene messo a disposizione un completo composto da maglietta personalizzata, calzoncini, calzettoni e felpa.

Sono previste delle partite amichevoli e dei tornei a cui partecipano anche squadre locali.



Domenica 10.00 - 11.15



Presso la palestra della
Scuola media di Pregassona
in via Terzerina, 6963 Pregassona



Gratuito





Il salotto di Amélie

Spazio di convivialità presso il Centro Amélie aperto a tutte le persone adulte e della terza età che hanno il piacere di scambiare momenti di svago e quattro chiacchiere in allegria davanti a un caffè, un thé e dei biscotti. Vengono proposte diverse attività, tra cui tombola, karaoke, conferenze, presentazioni.



Una volta al mese,
venerdì 20.00 - 22.00



Centro Amélie Barbengo e Pregassona



Gratuito





Caffè Amélie

Uno spazio di incontro e convivialità all'interno del nostro centro. È possibile fermarsi per un caffè, un cappuccino, un tè o una bibita analcolica, leggere il giornale, scambiare due chiacchiere, giocare a carte o semplicemente prendersi un momento di pausa in compagnia. Non è un bar vero e proprio, ma un luogo accogliente e familiare dove le persone possono incontrarsi, socializzare, ritrovarsi e stare bene insieme.



Martedì 9.00 - 11.30

Mercoledì 9.00 - 11.30

Giovedì 9.00 - 11.30



Centro Amélie Barbengo



Pagamento in contanti o con





ATTIVITÀ

Burraco Amélie

Un momento di incontro e di svago dedicato agli adulti che amano giocare a burraco in compagnia. Un'occasione per:

- trascorrere qualche ora insieme in un ambiente sereno e accogliente;
- conoscere nuove persone e favorire la socializzazione;
- divertirsi mantenendo attive la memoria, l'attenzione e la concentrazione.

L'attività è aperta a tutti, sia ai giocatori esperti sia a chi desidera imparare.



Martedì 14.00 - 18.00



Centro Amélie Pregassona



Gratuito





Orti condivisi

Gli orti condivisi sono stati realizzati vicino al parco giochi e lungo il sentiero del Cassarate. Sono presenti 20 cassette a disposizione della popolazione del quartiere. Le iscrizioni sono sempre aperte. È possibile mettersi in lista di attesa.



Parco giochi di Via Industria



Gratuito





Casetta Amélie

Oltre ad essere luogo di ritrovo per gli utilizzatori degli orti, è anche un punto d'incontro per i passanti, per i bambini e le famiglie che frequentano il parco giochi di Pregassona. Solitamente aperta nei pomeriggi di mercoledì, sabato e domenica, a dipendenza delle condizioni meteo e della disponibilità dei volontari.

Alla casetta è possibile ricevere informazioni sulle attività e sui corsi proposti al Centro Amélie, socializzare davanti a un caffè, bibite calde e fredde, snack e gelati disponibili a prezzi popolari. La Casetta Amélie funge anche da Info-point per la Commissione di quartiere di Pregassona.



Mercoledì, sabato, domenica al pomeriggio
Solo con condizioni meteo favorevoli



Parco giochi di Via Industria



Pagamento in contanti o con





Sportello sociale

Lo sportello sociale è un servizio di consulenza destinato a tutta la popolazione, in modo gratuito e nel pieno rispetto della vostra privacy e offre:

- orientamento nei servizi presenti sul territorio per sostenervi adeguatamente nelle vostre esigenze;
- accompagnamento fisico presso i vari servizi, sia del settore pubblico sia del settore privato; supporto nelle redazioni di CV e lettere formali;
- informazioni sulle assicurazioni e sugli aiuti sociali, in collaborazione con lo sportello legale.



Solo su appuntamento

Chiamaci al numero 076 213 08 98
da lunedì a venerdì tra le 10.00 e le 17.00



Centro Amélie Barbengo e Pregassona



Gratuito





SERVIZI

Sportello legale

Lo Sportello legale è un servizio di orientamento e prima consulenza nei principali ambiti del diritto svizzero e offre: consulenza in materia di diritto civile, tra cui contratti, locazioni, diritto di famiglia, successioni e diritto del lavoro; orientamento nell'ambito del diritto amministrativo, come permessi, assicurazioni sociali, diritto degli stranieri, opposizioni e ricorsi; consulenza preventiva e assistenza nell'ambito del diritto penale e della tutela delle vittime.



Solo su appuntamento

Scansiona il codice QR per fissare un appuntamento



Centro Amélie Barbengo e Pregassona



CHF 30.- per una prima consulenza di 30 minuti





SERVIZI

Un'ora per te

Questo servizio è pensato per gli anziani e persone sole. Dedichiamo del tempo prezioso per offrire assistenza personalizzata. Se desideri, uno dei nostri volontari sarà lieto di accompagnarti a fare la spesa, una passeggiata o semplicemente per scambiare due parole.



Solo su appuntamento

Chiamaci al numero 076 448 35 24

da lunedì a venerdì tra le 14.00 e le 17.00



Gratuito



Cesto Solidale

Un sostegno concreto alle persone e alle famiglie in difficoltà, attraverso la distribuzione settimanale di alimenti freschi e secchi, prodotti a lunga conservazione e articoli per l'igiene. Grazie all'impegno dei volontari e alla collaborazione con commercianti locali e Tavolino Magico, il progetto sostiene numerose famiglie, promuovendo solidarietà e vicinanza.



Giovedì 14.00 - 16.00



Centro Amélie Pregassona



Gratuito



Cult Amélie Festival

Da maggio a settembre presso la **Casetta Amélie**, all'interno del parco giochi di Via Industria, si svolge il Cult Amélie, festival di cultura creativa e urbana. Si tratta di eventi all'aperto durante le serate estive che vedono protagonisti attori, cantanti, artisti...

Sono previsti laboratori, spettacoli, concerti, proiezioni di film open-air, yoga, ed è **completamente gratuito**. Il programma dettagliato lo trovate nel nostro sito www.associazioneamelie.ch



Da Maggio a Settembre



Parco giochi di Via Industria a Pregassona e altri comuni del luganese



Gratuito

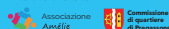


UN'ESTATE Di EMOZIONI

OGNI GIORNO ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA
ESCURSIONI, GIOCHI D'ACQUA,
LAB CREATIVI E ATTIVITÀ CHE AIUTERANNO
I TUOI BAMBINI A COMPRENDERE
E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

Kreiamoci
Kreiamo valore per le famiglie

in collaborazione con



COLONIA ESTIVA

INFO E ISCRIZIONI www.kreiamoci.ch



EVENTI

Colonia estiva

Durante il mese di agosto, grazie all'Associazione Kreiamoci, in collaborazione con l'Associazione Amélie e la Commissione di quartiere di Pregassona, viene proposta la colonia diurna rivolta ai bambini dai 3 ai 10 anni, presso il Capannone delle feste di Pregassona.

Ad agosto, dal lunedì al venerdì, per quattro settimane, verranno dunque proposte attività ludiche, creative e nella natura, offrendo così ai bambini un'occasione per incontrarsi all'insegna dell'amicizia e del divertimento. Il tutto assicurando ai partecipanti lo svolgimento delle attività in sicurezza e nel rispetto delle normative di protezione vigenti.

Si vuole ricordare che da parte dell'Associazione Amélie ci sarà un sostegno finanziario alle famiglie bisognose, con riduzione della quota di partecipazione.

Per date e iscrizioni compilare il formulario disponibile sul sito
www.kreiamoci.ch



Marco Imperadore

Una giornata speciale con Amélie

Ciao! Mi chiamo Amélie e nel mio libro voglio raccontarti la mia giornata speciale.

Puoi comprarlo in libreria, alla *Casetta Amélie* a Pregassona e sul sito web **www.associazioneamelie.ch**

Il ricavato sarà devoluto all'Associazione Amélie e sarà utilizzato per sostenere i suoi progetti e le sue attività.

Ascolta o scarica il brano esclusivo creato per «Una giornata speciale con Amélie» su Spotify e iTunes.

Fontanaedizioni



Associazione *Amélie*

Illustrazioni di
Lisa Albizzati



UNA GIORNATA
SPECIALE CON AMÉLIE

CHF 15.00



BORRACCIA

CHF 15.00



BORSA
CON COULISSE

CHF 6.00



MARSUPIETTO

CHF 6.00



OMBRELLO PIEGHEVOLE
A SCATTO

CHF 15.00



PENNA

CHF 3.00



BLOCCO NOTE

CHF 6.00



ZAINO

CHF 20.00



TAZZA

CHF 8.00



BORSETTA
A TRACCOLLA

CHF 9.00



CAPPELLINO
BIANCO-BLU

CHF 8.00



CAPPELLINO
BIANCO

CHF 8.00



PORTACHIAVI

CHF 5.00



PORTAMONETE

CHF 4.00

Visita il nostro shop e sostieni l'associazione acquistando ONLINE i nostri gadget

associazioneamelie.ch/negozio



Compleanni, feste e conferenze

Le nostre sale e spazi sono disponibili a richiesta per piccoli eventi di famiglia, feste di compleanno conferenze o riunioni per un **massimo di 20 persone**.



associazioneamelie.ch/attivita/compleanni-feste-e-conferenze



**Vieni
a trovarci!**

Cosa troverai da noi?

- Abiti e oggetti usati per tutte le età a prezzi accessibili
- Artigianato locale e gadget ufficiali dell'Associazione Amélie
- Un accogliente angolo caffè per socializzare
- Un laboratorio per rammendi e corsi di cucito per grandi e piccini
- Caffè riparazione ogni 1° martedì del mese dalle 10.00 alle 12.00 in collaborazione con ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana)
- Uno spazio da affittare per corsi, workshop e altro



076 785 53 39



Via Fola 4, 6963 Pregassona-Lugano



Da lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 18.00

30

Seguici su



Atelier Amélie
Recycled fashion & Shop



Associazione *Amélie*

Centro di socializzazione

**Vieni
a trovarci!**



Da Settembre 2025 l'Associazione Amélie mette a disposizione un nuovo centro di socializzazione nel Quartiere di Barbengo in Via alle Brughetto 13.

Uno spazio moderno, accogliente, aperto a tutta la popolazione, con corsi, attività, sale per feste e compleanni, incontri e riunioni per associazioni e aziende.

E in più un baretto di quartiere analcolico con caffè, bibite, merendine, gelati, giornali e riviste.

- Caffè Amélie (caffetteria di quartiere)
- Spazio giovani (elementari e medie)
- Yoga Flex Fitness per adulti
- Corsi di informatica
- Corso di Italiano (livelli A0, A1)
- Il mondo di Amélie (spazio mamma - bambino da 1 a 4 anni)
- Il salotto di Amélie



UN LUOGO DI INCONTRO, CONDIVISIONE E PARTECIPAZIONE



Associazione *Amélie*

Centro di socializzazione