

# Eventi speciali di settembre 2022

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

I centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

 Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

### Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>MATTINO</b>	Arte-terapia 10.30-11.30 settimanale ( <i>resp. Federica Dubbini</i> )	Ginnastica dolce 10.30-11.30 settimanale ( <i>resp. Tina Bonaventura</i> )	Atelier creativo 10.30-11.30 settimanale ( <i>resp. Fabiana Demasi</i> )	Corso respirazione 10.00-11.00 settimanale ( <i>resp. Thea Joos</i> ) <b>dal 22.9</b>	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale ( <i>resp. Daniela Balestra Dolci</i> )	Attività secondo programma mensile
				Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale ( <i>resp. Fabiana Demasi</i> )		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 12.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Atelier creativo 14.30-16.00 settimanale ( <i>resp. Brenda Brunazzi</i> )	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 settimanale ( <i>resp. Alejandro Marrero</i> )	Giochi di società 14.30-16.00 settimanale ( <i>resp. Brenda Brunazzi</i> )	Ginnastica dolce 14.30-15.30 settimanale ( <i>resp. Daniela Balestra Dolci</i> )	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 settimanale ( <i>resp. Ettore Delorenzi</i> )	Corso Tai Chi 16.15-17.15 settimanale ( <i>resp. Eliane Orselli</i> ) <b>dal 20.9</b>				

### Eventi speciali di settembre sul retro...

#### Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Talete», Pro Senectute Ticino e Moesano – Via Girella 4, 6814 Lamone  
Tel. 091 950 85 42 – [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

# Eventi speciali di settembre 2022

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

---

### Sabato 3 settembre

Passeggiata nel Luganese e pranzo in compagnia al grotto

---

### Sabato 10 settembre

Passeggiata nel Luganese e pranzo in compagnia al grotto

---

### Venerdì 16 settembre

The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

---

### Sabato 17 settembre

Dalle 10.00 **Tombola**  
Dalle 12.15 alle 14.00 **Pranzo in compagnia**

---

### Da martedì 20 settembre a martedì 18 ottobre

**Corso di Tai Chi - «tonicità e equilibrio»**

Il Tai Chi prevede movimenti lenti e fluidi, eseguiti ascoltando il proprio corpo. Offre un rinforzo muscolare dolce, migliorando l'elasticità e l'equilibrio.

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Eliane Orselli

Costo: CHF 20.- (pacchetto di 5 lezioni)

Massimo 8 posti

Iscrizione entro il 16 settembre

Con il sostegno dell'Ufficio del medico cantonale e di Promozione Salute Svizzera.

---

### Giovedì 22 settembre

**Corso di respirazione e auto-massaggio energetico «benessere e concentrazione»**

Imparare a respirare correttamente è un importante aiuto per il benessere psico-fisico e migliora la concentrazione. Scoprire i punti di auto-massaggio sarà un ulteriore sostegno per il nostro benessere.

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Massimo 6 partecipanti

---

### Sabato 24 settembre

**Aperitivo offerto e pranzo a tema «Ticino»**

Dalle 10.00 alle 14.00

Iscrizioni entro il 21 settembre

---

### Venerdì 30 settembre

**La tombola del venerdì**

Quattro giri con ricchi premi

Dalle 14.30 alle 16.30

---

**In programma in ottobre: gita in treno allo zoo Tierpark di Goldau e nuovi corsi (origami, pasta da modellare, pittura)**

---

#### Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Talete», Pro Senectute Ticino e Moesano – Via Girella 4, 6814 Lamone  
Tel. 091 950 85 42 – [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)