

Programma di aprile 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

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
MATTINO	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Caffè espresso» 9.15-10.00	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) alternato: Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale	Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini) Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos) L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)		Corso di disegno 16.15-17.15 Settimanale (N. Pellegrini)			

AL GIOVEDÌ, DUE VOLTE AL MESE, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO).

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno «Talete» - Via Girella 4, 6814 Lamone - Tel. +41 91 950 85 42 - cdsa.lamone@prosenectute.org
www.prosenectute.org - www.centridiurni.ch

Eventi speciali di aprile 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì 8, 22 e 29 aprile

Atelier teatrale

«Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi.

Costo: gratuito.

Mercoledì

Corso di disegno. Tecniche diverse, dalla matita al gessetto

Dalle 16.15 alle 17.15

Dal 3.4 (8 incontri in aprile e maggio)

Insegnante: Nicoletta Pellegrini

Costo: CHF 20.- (materiale incluso)

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito.

Venerdì

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.05 alle 9.50

10 lezioni (dall'8.3 al 24.5)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Sabato 6 aprile

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

(su iscrizione)

Pranzo spagnolo: «Tapas!»

Dalle 9.45 alle 13.45

GIOVEDÌ 11 APRILE

IL CENTRO RIMANE CHIUSO PER LA GIORNATA

Venerdì 12 aprile

Visita della Chiesa di S. Andrea a Lamone

Dopo il recente restauro (inaugurazione il 7 aprile).

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Padre Angelo

Venerdì 19 aprile

LeggiAMO: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

Sabato 13 aprile

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Sabato 20 aprile

«Aperitivo con (piccolo) delitto» - Gioco

Dalle 10.30 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 26 aprile

La tombola del venerdì (4 giri.)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 27 aprile

Quiz musicale

Dalle 10.30 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 30 aprile

GIORNATA SPECIALE:

Gita alle cascate del Reno

(Stein am Rhein)

Ritrovo: ore 8.00 davanti al Centro diurno
Rientro al Centro diurno, tra le 17.00 e le 18.00.

Costo: CHF 80.- (La quota comprende viaggio in autobus, pranzo (menu fisso) e breve giro in battello fino sotto alle cascate).

Iscrizioni e pagamento entro il 15 aprile.

Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.

Massimo 50 persone.

Il Centro rimane chiuso per la giornata