

Programma di giugno 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

SAVE THE DATE!
DOMENICA 16 GIUGNO
SAREMO A SCOLLINANDO!
GIOVEDÌ 27 GIUGNO
VISITA A VILLA CARLOTTA
SUL LAGO DI COMO

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	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Creare per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	«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)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente sociale per consulenze gratuite (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 giugno 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Dalle 10.00 alle 11.00

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

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito

Sabato 1° giugno

Picnic all'aperto

Dalle 9.45 alle 13.45

(ci sarà una soluzione alternativa in caso di brutto tempo)

Lunedì 3 giugno

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

Venerdì 7 giugno

Cantiamo!

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Sabato 8 giugno

Clown-dottoresse

Dalle 10.30 alle 11.30

Pronti per l'estate? Consigli delle clown dottoresse per affrontarla meglio...

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 14 giugno

Pomeriggio in musica

Dalle 14.30 alle 16.00

Domenica 16 giugno

Siamo a Scollinando!

Gioco-quiz per grandi e piccini nel nucleo di Lamone. Un piccolo assaggio delle attività del Centro diurno.

Dalle 11.00 alle 16.00

Lunedì 17 giugno

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

Martedì 18 giugno

LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Venerdì 21 giugno

Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Costo: gratuito

Sabato 22 giugno

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Giovedì 27 giugno

GIORNATA SPECIALE

Visita a Villa Carlotta, sul Lago di Como

Partenza alle 8.30 dal Centro Talete

Mattino: visita guidata di Villa Carlotta e del parco

Pranzo a Menaggio, a carico dei partecipanti. Possibilità di pranzare in compagnia (da prenotare al momento dell'iscrizione).

Pomeriggio: tempo libero a Menaggio 17.00/18.00 Rientro al Centro diurno

Costo: CHF 65.- (pullman e visita)

Iscrizioni e pagamento entro l'11 giugno (Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 28 giugno

La tombola del venerdì (4 giri)

Dalle 14.30 alle 16.30