

# Programma di maggio 2025

**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
<b>MATTINO</b>	Cantiamo insieme 9.45-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>Alternato a</b> Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Creare per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Laboratori artistici Radiodramma 14.30-16.00 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Corso respirazione 14.15-15.15 Settimanale (T. Joos)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**IL CENTRO RIMANE CHIUSO IL 1° MAGGIO E DA GIOVEDÌ 29 A DOMENICA 1° GIUGNO**

**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 maggio 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

### Lunedì

#### Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30  
(12 e 19.05)

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

### Giovedì

#### Corso di respirazione benessere e concentrazione

Dalle 14.15 alle 15.15  
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

### Venerdì

#### Corso di ginnastica

Il ritmo, salute con divertimento

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata

10 lezioni (dall' 11.04 al 27.06)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

### Venerdì

#### Corso

##### «Spagnolo per viaggiare II»

Dalle 10.30 alle 12.00

12 lezioni

dal 14.02 al 9.05

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 35.-

(materiale didattico incluso)

### Venerdì 2 maggio

#### Due passi per restare in forma

Dalle 10.30 alle 16.00

Sentiero di Gandria con picnic.

Partenza dal Centro diurno

Programma alternativo in caso di maltempo.

### Sabato 3 maggio

#### Uscita al mercato di Como

Dalle 10.00 alle 14.00

### Mercoledì 7 maggio

#### Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Pasta al forno con polpettine

Dalle 10.00

### Venerdì 9 maggio

#### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

#### Conferenza: «Quali sono i miei diritti?»

Dalle 14.30 alle 16.00

Quando posso chiedere una consulenza sociale? Gli aiuti e i servizi disponibili sul territorio per gli over 65.

Relatrice: Valeria Zinna assistente sociale di Pro Senectute

### Sabato 10 maggio

#### Tombola (3 giri)

10.30

#### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

(su iscrizione)

### Lunedì 12 maggio

#### Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro

Mattia Mirenda

### Martedì 13 maggio

#### Torneo di bocce a Riva S. Vitale

Organizzato dal Centro diurno «Ai Gelsi» di Riva S. Vitale

Costo: CHF 20.-

Iscrizione entro il 5 maggio.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

### Venerdì 16 maggio

#### Serata concerto

##### LIMITED EDITION LIVE!

Presso il Centro Parrocchiale di Lamone

Una serata con aperitivo, cena, grande musica e tanto divertimento!

La Limited Edition è una band ticinese nata nel 2009. Con il suo repertorio travolgente, questa band porta in scena il meglio del rock e del blues, spaziando tra leggende come Elvis, Hendrix, The Beatles, Pink Floyd, Dylan, Doors, Rolling Stones, U2, ZZ Top e altri ancora.

Programma:

Dalle 18.00

Apertura buvette (aperitivo offerto)

Dalle 19.00

Risotto amarone e taleggio (CHF 5.-)

Dalle 20.30

Concerto

Iscrizione consigliata per la cena entro il 14 maggio 2025. Entrata libera per il concerto.

Ringraziamo per il sostegno: Comune di Lamone, Sagra della Costina, Scout Medio Vedeggio (Il Centro rimane chiuso durante la mattina)

### Sabato 17 maggio

#### Uscita al grotto

Dalle 10.00 alle 14.00

### Martedì 20 maggio

#### Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.30

### Venerdì 23 maggio

#### «Due passi per restare in forma»

Dalle 10.15 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

### La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

### Sabato 24 maggio

#### Cantiamo insieme con il Coro

Canterini di Cadempino

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione