

Programma di marzo 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, presenza di un'assistente sociale per consulenze. (su appuntamento). | | |
| | Yoga nonni-nipoti 16.30-17.20 Settimanale (C. Luminati) | | | | | |

Eventi speciali di marzo 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 18 e 25 marzo

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.

Lunedì 11 e 25 marzo, 8, 15 e 22 aprile

Percorso di yoga «Nonni e Nipoti»

Il corso è dedicato alla coppia composta da un adulto 60+ e un bambino (3-6 anni) ed è pensato per condividere e valorizzare i punti forti dei più piccoli e dei più Saggi. Dalle 16.30 alle 17.20

Insegnante: Céline Luminati
Costo: CHF 50.- (a coppia adulto/bambino), 5 lezioni

Troverete un punto d'incontro possibile solo attraverso l'ascolto ed il rispetto dell'altro. Vengono proposti diversi tipi di giochi per creare un momento magico tra generazioni diverse. Iscrizione entro venerdì 8 marzo.

Martedì, dal 5 marzo

Corso di disegno. Tecniche diverse, dalla matita al gessetto

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Nicoletta Pellegrini
Costo: CHF 20.- / 8 incontri (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, dall'8 marzo al 24 maggio

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata. Dalle 9.05 alle 9.50

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB
Costo: CHF 70.- / 10 lezioni

Sabato 2 marzo

«Marionette, che passione!»
Come dar vita a una marionetta: dimostrazione e racconto di una passione. Dalle 10.15 alle 11.30

Con Gioacchino Lo Nardo,
marionettista

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 8 marzo

Animazione per la festa della donna

Dalle 14.30
Con Fabrizio

Sabato 9 marzo

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione): pranzo messicano
Dalle 9.45 alle 13.45

Venerdì 15 marzo

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 16 marzo

Tombola (3 giri)
Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 22 marzo

Giornata speciale «Alla scoperta di Lugano»
Massimo 20 persone.

Ritrovo: direttamente a Lugano centro.

Mattino: visita guidata in centro città a Lugano. Possibilità di pranzare in compagnia (a carico dei partecipanti, da prenotare). Costo: CHF 20.-

Pomeriggio: visita guidata del LAC (Lugano Arte e Cultura) e della mostra «Faccia a faccia. Omaggio a Scheidegger»
Iscrizioni e pagamento entro il 14.3

Il centro rimane chiuso per la giornata.

Sabato 23 marzo

Pranzo «viva la raclette!»
Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)
Dalle 9.45 alle 13.45

Lunedì 25 marzo

Giornata cantonale sulla vita

Venerdì 29 marzo

La tombola del venerdì (4 giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 30 marzo

Pranzo pasquale (di magro)
Atelier di cucina per l'aperitivo e pranzo in compagnia (su iscrizione)
Dalle 9.45 alle 13.45