

# Programma di luglio 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
<b>MATTINO</b>	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
	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)	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)	
	<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>					
<b>POMERIGGIO</b>	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 luglio 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

AVETE IDEE, PROPOSTE  
O SUGGERIMENTI  
PER CORSI O GITE?  
CONTATTATECI  
E RENDETECI PARTECIP  
DEI VOSTRI DESIDERI...  
CERCHEREMO  
DI ESAUDIRLI!

### 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

Pausa estiva durante il mese di agosto

### Martedì 2 luglio

#### Pranzo anziani di Lamone

Dalle 11.45

Su iscrizione

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

Dalle 14.30 alle 16.00

### Sabato 6 luglio

#### Uscita a Lugano: «pizza, gelato e caffè!»

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

### Venerdì 12 luglio

#### Cantiamo!

Con la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

### Sabato 13 luglio

#### Pranzo sardo

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

### Sabato 20 luglio

#### Tombola (tre giri)

Dalle 10.00

#### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

### Lunedì 22 luglio

#### GIORNATA SPECIALE

##### Gita a S. Bernardino

Programma:

Visita di S. Bernardino e giro del lago

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

Pomeriggio: tempo libero

##### In caso di pioggia:

Programma alternativo alle terme di Andeer

Costo entrata alle terme: CHF 30.- (per una durata di 3 ore)

Partenza alle 8.30 dal Centro Talete

Rientro al centro diurno per le 17.00-18.00

Costo solo trasporto: CHF 25.-

Iscrizioni e pagamento entro il 12 luglio

**Il Centro rimane chiuso per la giornata**

### Venerdì 26 luglio

#### La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

### Sabato 27 luglio

#### Brunch preparato e gustato in compagnia

Atelier di cucina

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione