

Programma di aprile 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
MATTINO	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) Alternato a 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 respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	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)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO),
INDICATIVAMENTE DUE VOLTE AL MESE (24 APRILE).**

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 2025

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

SAVE THE DATE
VENERDÌ 16 MAGGIO
APERITIVO CENA
E CONCERTO ROCK CON
LA LIMITED EDITION.
SEGUONO DETTAGLI.

Lunedì

Atelier teatrale:

«Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione.

Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

Insegnante: D. Bernardi.

Costo: gratuito.

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 10.30 alle 11.30

Insegnante: T. 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.

Prima lezione 11.4

Insegnante: F. Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-/10

lezioni

Venerdì

Corso di ginnastica:

«Esercizi per l'anca e per il ginocchio con artrosi»

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi utili alle articolazioni dell'anca e del ginocchio, in caso di artrosi, per prevenire un peggioramento della malattia, diminuire il dolore ed evitare un intervento di protesi

Insegnante: F. Berner-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Costo: CHF 30.-/3

lezioni

(21, 28.3 e 4.4)

Venerdì

Spagnolo per viaggiare II

Dalle 10.30 alle 12.00

Insegnante: A. Marrero

Costo: CHF 35.- (materiale didattico incluso)

12 lezioni, Dal 14.02 al

9.05

Venerdì 4 aprile

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.15 alle 12.00

Burraco e Scala 40,

giochi di carte

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 5 aprile

Uscita a Ponte Tresa

Dalle 10.00 alle 14.00

Martedì 8 aprile

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.30

Giovedì 10 aprile

Gita: pollo al cestello a Intschi

Partenza dal Centro alle 8.30

Passeggiata nella regione tra lago e città

Dalle 10.00 alle 11.30

Pranzo con pollo al cestello presso il Gasthaus di Intschi

Dalle 12.00

Partenza per il Ticino

dopo il pranzo

Costo: CHF 40.- Menu

(½ pollo, patatine e

insalata) e trasporto

Iscrizione e pagamento:

entro il 5 aprile.

(Il Centro rimane chiuso

per la giornata)

Venerdì 11 aprile

Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 12.00

«Esiste un pianeta B?»

Un viaggio tra stelle e pianeti presso planetario dell'Ideatorio dell'USI a Cadro

Dalle 14.00 alle 16.00

Ritrovo a Cadro alle

13.45

Costo: CHF 5.-

Iscrizione entro il 7

aprile

(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Sabato 12 aprile

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Lunedì 14 aprile

Cantiamo Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Mercoledì 16 aprile

Atelier dei desideri

Cuciniamo insieme gnocchi alla romana

Dalle 10.00

Venerdì 18 aprile

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.15 alle 12.00

La leggenda di Melide e Bissone. Storia tra Acqua, Pietra, Aria e Fuoco

Dalle 14.30 alle 15.30

Una leggenda della tradizione popolare narrata in dialetto da Wanda Zurini, con accompagnamento musicale dal vivo (Danilo Moccia al flauto e Consuelo Garbani alle

percussioni). Regia di Giampaolo Gotti. A seguire caffè e merenda.

Sabato 19 aprile

Quiz: una caccia al tesoro di Pasqua

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 25 aprile

Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 12.00

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 26 aprile

Cantiamo insieme

Dalle 10.30

Con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

LUNEDÌ 21 E LUNEDÌ 28 APRILE, IL CENTRO RIMANE CHIUSO PER LA GIORNATA