

Programma di novembre 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 dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 9.30-10.30	Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento» 9.15-10.00 (F. Arigoni)	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 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)	Conferenze, ballo e musica, tombola	
	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. QUESTO MESE SARÀ CON NOI IL 14 NOVEMBRE**

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.chtute.org - www.prosenectute.org

Eventi speciali di novembre 2024

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

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

Lunedì

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

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

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00, 10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Corso: spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30, 12 lezioni dal 4.10

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Mercoledì 6 novembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Lasagne alla bolognese e tiramisù
Dalle 10.00

Venerdì 8 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 9 novembre

Atelier creativo: decorazioni natalizie

Dalle 10.30 alle 11.45

Pranzo in compagnia al centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 12 novembre

Tè danzante con la musica di

Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 15 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto del treno con l'applicazione FFS e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Musica e ballo con l'Associazione

«Country smile»

Dalle 15.00 alle 16.00

Intrattenimento di ballo country

Prova libera. Segue aperitivo.

Sabato 16 novembre

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Lunedì 18 novembre

Cantiamo!

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Venerdì 22 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

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

I meravigliosi Fiori di Bach

Dalle 14.30 alle 16.00

Conferenza introduttiva: vita e filosofia del Dr. Bach, che cosa sono i Fiori, per chi è indicata la fiori-terapia e come si prescrivono i rimedi.

Relatrice: Suzette Berta, docente e terapeuta di Fiori di Bach

Sabato 23 novembre

«Per gli amanti della trippa...»

Dalle 9.45 alle 13.45

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Martedì 26 novembre

Concerto del coro Ghèz del Centro diurno di Faido

Dalle 14.30 alle 16.00

Ex-posta a Bedano (in collaborazione con Insieme per Bedano)

Giovedì 28 novembre

Giornata speciale

GITA A MILANO, visita del Duomo

8.00 Partenza dal Centro Talete

11.00-12.00 Visita guidata al Duomo di Milano

12.00-14.00 Pausa pranzo

(pranzo a carico dei partecipanti)

14.00- 15.50 Pomeriggio libero

15.50 Ritrovo per la partenza

16.00 Partenza da Milano

Costo: CHF 60.- (biglietti d'accesso

al Duomo, visita guidata di 60

minuti, radio per ascoltare la

guida, pullman)

Iscrizione e pagamento: entro il 20

novembre.

(Il centro rimane chiuso per la

giornata)

Venerdì 29 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto bus/treno all'automatizzato delle fermate del bus/stazione e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc. Prova pratica a Lamone-Cadempino.

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Saranno nostri ospiti i bambini della Scuola dell'infanzia di Lamone

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 30 novembre

Clown-dottorasse

«Età che avanza? Nessun problema!»

Dalle 10.30 alle 11.30

I consigli delle clown dottorasse per affrontarla al meglio.

Pranzo in compagnia al centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Iscrivetevi subito!

Corso di tango argentino

4 lezioni con la «Casa del tango»,

Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

Date: 15/22 novembre e 6/13 dicembre

Iscrizioni (in coppia) entro il 4

novembre

Costo: CHF 60.- a persona

SAVE THE DATE

17 dicembre

GITA AI MERCATINI

DI NATALE

IL CENTRO DIURNO

**RESTERÀ CHIUSO DAL 28
OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE**



Gita con il Centro «Talete»

Visita al Duomo di Milano

Giovedì 28 novembre 2024

8.00	Partenza dal Centro «Talete»
11.00-12.00	Visita guidata al Duomo di Milano
12.00-14.00	Pausa pranzo (pranzo a carico dei partecipanti)
14.00- 15.50	Pomeriggio libero per visitare la città
15.50	Ritrovo per la partenza
16.00	Partenza da Milano

Costo: CHF 60. - a persona

Inclusi: biglietti d'accesso al Duomo, visita guidata (durata: 60 minuti), radio per ascoltare la guida, il trasporto.

Gli interessati a pranzare in compagnia possono annunciarlo al momento dell'iscrizione.

Iscrizione e pagamento entro il 20 novembre

Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.

Novità di novembre
Il venerdì
del Centro diurno
«Talete»
è tutto nuovo!

Venerdì

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00

10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni,
istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Corso: spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30

12 lezioni dal 4.10

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 8 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Gioco del burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti.

Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 15 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto del treno con l'applicazione FFS e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Musica e ballo con l'Associazione «Country smile»

Dalle 15.00 alle 16.00

Intrattenimento di ballo country
Prova libera. Segue aperitivo.

Venerdì 22 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

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

I meravigliosi Fiori di Bach

Conferenza introduttiva: vita e filosofia del Dr. Bach, che cosa sono i Fiori, per chi è indicata la flori-terapia e come si prescrivono i rimedi.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Suzette Berta, docente e terapeuta di Fiori di Bach

Venerdì 29 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto bus/treno all'automatico delle fermate del bus/stazione e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc. Prova pratica a Lamone-Cadempino.

La tombola del venerdì
(quattro giri)

Saranno nostri ospiti i bambini della Scuola dell'infanzia di Lamone

Dalle 14.30 alle 16.00