Novità di ottobre
Il venerdì del Centro diurno «Talete»

Sabato 10 ottobre
Autunno in musica - La festa del Centro diurno
Dalle 10.45 alle 17.30
Centro parrocchiale di Lamone
11.00 Coro «Canterin da Cadempin»
14.00 Tombola
15.30 Concerto Filarmonica Medio Vedeggio
16.30 Aperitivo offerto

Iscrizioni al pranzo entro il 7 ottobre.
Oltre questa data contattateci per conoscere la disponibilità di posti!
Polenta e spezzatino: CHF 15.-
Polenta e gorgonzola: CHF 10.-
Entrata libera.

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni dal 25.9 al 27.11
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.-

Venerdì

Corso «Conversazione in inglese» NUOVO CICLO
Dalle 10.30 alle 11.45
8 lezioni: dal 2.10 al 20.11
Insegnante: Mark Steele
Costo: CHF 60.-

Venerdì 2 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Visita del mercato alla Festa d'autunno di Lugano
Dalle 14.00 alle 16.00
Iscrizioni entro il 1. ottobre
Ritrovo: alle 14.00 presso l'ingresso del Municipio o alle 13.15 se richiesto il trasporto con il centro (posti limitati). Il centro diurno resta chiuso per il pomeriggio.
Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.
Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Venerdì 9 ottobre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Venerdì 9 ottobre

Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30
Appassionati di lungo corso e nuovi interessati che vogliono scoprire questo gioco di carte.

Venerdì 16 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30

Conferenza «Osteoporosi: la malattia delle ossa fragili»
Dalle 15.30 alle 16.30
Cosa rende le nostre ossa fragili e come possiamo proteggerle? Un incontro per capire i fattori di rischio e le possibilità di prevenzione.
Relatore: Dr. med. Numa Masina, reumatologo
L'incontro è organizzato con la collaborazione della Lega ticinese contro il reumatismo.

Venerdì 23 ottobre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30

Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30

Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Venerdì 30 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30

Tombola (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

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