



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

---

**Venerdì, dal 10 gennaio**

**Corso di ginnastica**

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

Dalle 9.15 alle 10.00

**Insegnante:** Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB

**Costo:** CHF 70.- / 10 lezioni

---

**Venerdì 10 gennaio**

**Conferenza: sicurezza e truffe**

«Telefonate shock, tentativi di furto, truffe online e altro. Consigli utili per evitarle»

Dalle 14.30 alle 16.00

**Relatore:** sgtm Patrick Cruchon, addetto alla prevenzione della Polizia Cantonale

---

**Visita della mostra «Sentimento e osservazione. Arte in Ticino»**

Visita guidata della collezione del MASI, presso il LAC (Lugano Arte e Cultura)

Dalle 14.00 alle 16.00

**Costo:** CHF 5.- a persona

**Iscrizioni entro il 20.1.**

**(Il Centro rimane chiuso il pomeriggio)**

---

**Venerdì, 10, 17, 24 e 31 gennaio**

**Spagnolo per viaggiare**

Dalle 10.30 alle 11.30

**Insegnante:** Alejandro Marrero

**Costo:** CHF 50.- (materiale didattico incluso)

---

**Venerdì 17 gennaio**

**Due passi per restare in forma**

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

---

**Venerdì 31 gennaio**

**Due passi per restare in forma**

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

---

**Venerdì 10 gennaio**

**Consulenza digitale**

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail

Dalle 10.30 alle 11.30

---

**Giochi di carte**

Burraco e Scala 40 -

Dalle 14.00 alle 16.00

---

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

Dalle 14.30 alle 16.00

---

**Venerdì 24 gennaio**

**Consulenza digitale**

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail

Dalle 10.30 alle 11.30