



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