

# Programma di marzo 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
<b>MATTINO</b>	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	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) <b>Alternato a</b> 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 )		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	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)	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. (6 MARZO).**

**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 marzo 2025

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»

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. (Ultima lezione 14.3)  
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 ma-

lattia, diminuire il dolore ed evitare un intervento di protesi  
Insegnante: F. Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH  
Costo: CHF 30.- /3 lezioni (21, 28.3 e 4.4)

## Venerdì

**Corso: «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

## Sabato 1° marzo

**Giochi al Centro**  
Dalle 10.00 alle 11.30

**Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)**  
Dalle 12.00 alle 13.30

## Venerdì 7 marzo

**Due passi per restare in forma**  
Dalle 10.15 alle 12.00  
Partenza dal Centro diurno

**Burraco e Scala 40 - giochi di carte**  
Dalle 14.00 alle 16.00

## Sabato 8 marzo

**Festa della donna: pranzo al grotto**  
Dalle 10.00 alle 14.00

## Martedì 11 marzo

**Inventare la vecchiaia**  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Conferenza SUPSI  
Presso il Centro diurno di GenerazionePiù a Lugano  
Relatore: Sergio Tramma, pedagogo, già professore ordinario presso l'Università di Milano Bicocca e autore di diverse pubblicazioni.  
Moderatore: S. Romeo, pedagogo, docente professionista presso la Formazione Continua e la Formazione di base in Lavoro sociale SUPSI.  
Iscrizioni: entro il 3 marzo  
Costo: gratuito

## Mercoledì 12 marzo

**Atelier dei desideri: cuciniamo insieme ravioli!**  
Dalle 10.00

## Venerdì 14 marzo

**Consulenza digitale**  
Dalle 10.30 alle 12.00  
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

**Caffè riparazione con l'ACSI «Riparare invece che buttare»**

Dalle 13.30 alle 17.30  
In collaborazione con il Comune di Lamone, l'Associazione Consumatrici e Consumatori della Svizzera Italiana (ACSI) offre la possibilità di far visionare piccoli elettrodomestici che necessitano di riparazione. Le riparazioni sono eseguite sul posto unicamente se si tratta di piccoli interventi  
Contributo CHF 10.- (per elettrodomestico).  
In caso di riparazioni più

importanti, il riparatore concorda eventuali costi e condizioni della riparazione.

## Sabato 15 marzo

**Tombola (3 giri)**  
Dalle 10.30

**Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)**  
Dalle 12.00 alle 13.30

## Lunedì 17 marzo

**Cantiamo!**  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

## Venerdì 21 marzo

**Due passi per restare in forma**  
Dalle 10.15 alle 12.00  
Partenza dal Centro diurno

**Pensieri, parole, emozioni**  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Viaggio tra letture, misteri e sentimenti con i racconti dello scrittore Giovanni Soldati, autore di romanzi e gialli, che prendono spunto da luoghi della Svizzera italiana.

## Sabato 22 marzo

**Coro Contrappunti di Sessa**  
Dalle 10.30 alle 12.00  
Presso la Sala polivalente di Breno. Aperitivo offerto, in collaborazione con il Comune di Alto Malcantone.  
Pranzo in un ristorante della regione (su iscrizione)

## Martedì 25 marzo

**Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»**  
Dalle 14.30 alle 16.30  
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia, Presso il Centro Civico di Vezia

## Giovedì 27 marzo

**Visita al Museo Agusta di Samarate (Varese)**  
Visita del Museo dedicato agli elicotteri e alle motociclette dell'azienda Agusta (conosciuta anche in Ticino: l'elicottero REGA di Magadino è un AgustaWestland Da Vinci). 100 anni di storia raccontati da un gruppo di pensionati.

Partenza dal Centro Talete Ore 8.30  
Visita guidata del Museo Dalle 10.00 alle 12.00  
Ore 12.00 Pausa pranzo (a carico dei partecipanti)  
Partenza per il Ticino dopo il pranzo  
Costo: CHF 45.-  
Iscrizione e pagamento: entro il 18 marzo.  
(Il centro rimane chiuso per la giornata)

## Venerdì 28 marzo

**Consulenza digitale**  
Dalle 10.30 alle 12.00

**La tombola del venerdì (quattro giri)**  
Dalle 14.30 alle 16.30

## Sabato 29 marzo

**Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)**  
Pranzo asiatico: ravioli e spaghetti cinesi  
Dalle 9.45 alle 13.45