

# Programma di ottobre 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) <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)		
					Corso di spagnolo per viaggiare 10.30-11.30 (A. Marrero)	
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
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)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente sociale per consulenze gratuite (su appuntamento).		

**IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 28 OTTOBRE AL 2 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 ottobre 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 PARTECIP  
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.»

#### Lunedì 21.10

Dalle 14.30 alle 15.30

#### Lunedì 28.10

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 10.30 alle 11.30

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 di spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30,

12 lezioni dal 4.10

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale

didattico incluso)

## Mercoledì 2 ottobre

### «Festa dei nonni»

Dalle 10.00 alle 11.30

Trasferita presso la Scuola dell'infanzia per festeggiare insieme

## Venerdì 4 ottobre

### Gioco del Burraco

(principianti ed esperti sono benvenuti)

Dalle 14.30 alle 16.00

## Sabato 5 ottobre

### Uscita al grotto

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

## Mercoledì 9 ottobre

### Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Pranzo austriaco, canederli e gulasch

Dalle 10.00

## Venerdì 11 ottobre

### Due passi per restare in forma

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

Dalle 10.30 alle 12.00

### Conferenza: «Problemi di incontinenza? Cosa fare? Un tabù che condiziona la qualità di vita»

Consigli ed esercizi di prevenzione o per intervenire sul problema.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

## Sabato 12 ottobre

### Polenta uncia

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

## Venerdì 18 ottobre

### Due passi per restare in forma

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

Dalle 10.30 alle 12.00

## Tè danzante con la musica di

### Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Presso il Centro Civico di Vezia

Dalle 14.00 alle 16.00

In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

## Sabato 19 ottobre

### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

### Pranzo in compagnia al centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Martedì 22 ottobre

### Giornata speciale

Gita al museo all'aperto del Ballenberg (BE)

Ore 8.00 Partenza dal Centro

«Talete»

Ore 11.00/11.30

Arrivo al Museo e visita libera

Ore 15.00/15.30 Partenza per il viaggio di rientro

Ore 18.00/18.30 Arrivo al

Centro diurno

Costo: CHF 75.- (viaggio in pullman e entrata al museo, pranzo a carico del partecipante)

(Per i soci Raiffeisen MemberPlus, sconto di CHF 29.- sull'entrata al museo)

Iscrizione e pagamento: entro

il 15 ottobre.

(Il centro rimane chiuso per la giornata)

## Venerdì 25 ottobre

### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

## La tombola del venerdì 2

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00

## Sabato 26 ottobre

### «Viva la raclette»

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

(su iscrizione)

### Corso di tango argentino

4 lezioni con la «Casa del tango»

Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

15/22 novembre e 6/13

dicembre

Iscrivetevi subito!

Iscrizioni (in coppia) entro il 4 novembre

Costo: CHF 60.- a persona

## SAVE THE DATE

**28 NOVEMBRE: VISITA GUIDATA DEL DUOMO DI MILANO**

**17 DICEMBRE: GITA AI MERCATINI DI NATALE**

**IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 28 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE**