

Programma di febbraio 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 di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Caffè espresso» 9.15-10.00	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) alternato: Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale	Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
		Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)		L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 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)	Corso di disegno 16.15-17.15 Settimanale (N. Pellegrini)				
	Yoga nonni-nipoti 16.30-17.20 Settimanale (C. Luminati)					

Eventi speciali di febbraio 2024

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì 5 e 12 febbraio

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. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Lunedì 5, 19 e 26 febbraio

Percorso di yoga «Nonni e nipoti»

Dalle 16.30 alle 17.20

Il corso è dedicato alla coppia composta da adulto 60+ e bambino (3-6 anni) ed è pensato per condividere e valorizzare i punti forti dei più piccoli e dei più Saggi.

Troverete un punto d'incontro possibile solo tramite l'ascolto ed il rispetto dell'altro.

Vengono proposti diversi tipi di giochi per creare un momento magico tra generazioni diverse.

Insegnante: Céline Luminati

Costo: CHF 100.- (a coppia adulto/bambino), 12 lezioni

Martedì

Corso di disegno

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Nicoletta Pellegini

Costo: gratuito

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Dalle 10.00 alle 11.00

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del

benessere psico-fisico e della concentrazione.

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Venerdì 2 febbraio

«Quattro chiacchiere... in dialètt»

Dalle 14.30 alle 15.30

Lettura di racconti in dialetto e in italiano

Con Mariella Caccia

Sabato 3 febbraio

Uscita al Carnevale di Lamone risotto e tombola

Dalle 11.00 alle 15.00

Sabato 10 febbraio

Balli del mondo, dimostrazione e pratica

Con Vania Araya (monitrice Pro Senectute)

Dalle 10.30 alle 11.30

Pranzo in compagnia al centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 16 febbraio

Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

Sabato 17 febbraio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Lunedì 19 febbraio

LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Mercoledì 21 febbraio

GIORNATA SPECIALE

Caseificio del Gottardo e Dazio Grande

Ore 8.00

Partenza con il pullman (davanti al Centro diurno)

Ore 9.00

Facciamo insieme il formaggio: produzione di una forma con la guida del casaro e visita del Caseificio (formaggio consegnato al gruppo)

Ore 12.00

Pranzo (menu à la carte, a carico dei partecipanti)

Pomeriggio: visita del Museo del Dazio grande, esposizione permanente sulla storia della «Via delle Genti»

Ore 17.00 circa rientro al Centro

Iscrizioni e pagamento entro il 9 febbraio.

Costo: CHF 55.-

Massimo 20 persone. Il Centro rimane chiuso per la giornata.

Venerdì 23 febbraio

La tombola del venerdì

Dalle 14.30 alle 16.30, quattro giri.

Sabato 24 febbraio

Uscita al Grotto a Cureglia

Breve passeggiata al mattino (con il bel tempo)

Dalle 9.45 alle 13.45