Programma di ottobre 2026

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 di 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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 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	Attività secondo programma mensile	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale *(D. Bernardi)* **Alternato a Stimolazione cognitiva** 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala)*	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala)*	Giochi per la mente 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala, N. Pellegrini)*	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale *(T. Joos)*		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 *(N. Pellegrini)*	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale *(N. Pellegrini)* (La ginnastica sarà svolta al mattino quando sono previste attività musicali al pomeriggio)	Creare per stare bene 14.30-16.00 *Settimanale* *(F. Demasi Sala, N. Pellegrini)*	«Mettiamoci in gioco!» Quiz e giochi 14.30-16.00 Settimanale *(D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)*	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale *(L. Foletti)*					

CONSULENZA SOCIALE GRATUITA (SU APPUNTAMENTO) CON UN'ASSISTENTE SOCIALE:
GIOVEDÌ 1. , 15 E 29 OTTOBRE

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 ottobre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»
Dalle 10.30 alle 11.30
Improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Daniele Bernardi

Giovedì

Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»
Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga ed esercizi di concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Thea Joos

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni dal 25.9 al 27.11
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»
Dalle 10.30 alle 11.45
8 lezioni: dal 2.10 al 20.11
Insegnante: Mark Steele
Costo: CHF 60.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 2 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Visita del mercato alla Festa d'autunno di Lugano
Dalle 14.00 alle 16.00
Iscrizioni entro il 1. ottobre
Ritrovo: alle 14.00 presso l'ingresso del Municipio o alle 13.15 se richiesto il trasporto con il centro (posti limitati).

Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.
Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Sabato 3 ottobre

Atelier di cucina: menu autunnale
Dalle 10.00 alle 12.00
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 7 ottobre

Atelier di cucina: menu autunnale
Dalle 10.00 alle 12.00

Venerdì 9 ottobre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30
Appassionati di lungo corso e nuovi interessati che vogliono scoprire questo gioco di carte.

Sabato 10 ottobre

Autunno in musica - La festa del Centro diurno
Dalle 10.45 alle 17.30
Centro parrocchiale di Lamone
11.00 Coro «Canterin da Cadempin»
14.00 Tombola
15.30 Concerto Filarmonica Medio Vedeggio
16.30 Aperitivo offerto
Iscrizioni al pranzo entro il 7 ottobre.
Oltre questa data contattateci per conoscere la disponibilità di posti!
Polenta e spezzatino: CHF 15.-
Polenta e gorgonzola: CHF 10.-
Entrata libera.

Venerdì 16 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30

Conferenza «Osteoporosi: la malattia delle ossa fragili»
Dalle 15.30 alle 16.30
Cosa rende le nostre ossa fragili e come possiamo proteggerle? Un incontro per capire i fattori di rischio e le possibilità di prevenzione.
Relatore: Dr. med. Numa Masina, reumatologo
L'incontro è organizzato con la collaborazione della Lega ticinese contro il reumatismo.

Sabato 17 ottobre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30 alle 12.00
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 20 ottobre

Cantiamo con Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 23 ottobre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30
Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30
Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Sabato 24 ottobre

In occasione della Giornata dei Familiari curanti: Mini-corso di respirazione e tecniche di rilassamento
Dalle 10.30 alle 11.30 (gratuito)
Insegnante: Thea Joos
Segue aperitivo offerto.
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 27 ottobre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 30 ottobre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30

Tombola (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 31 ottobre

Vernissage della mostra di quadri di Vincenzo Marsala
Dalle 10.30 alle 12.00
Incontro con il pittore e presentazione della sua passione. Segue aperitivo.

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