

# Programma di aprile 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
<b>MATTINO</b>	<b>Caffè cantante: parole e musica</b> 9.30-10.30	<b>Caffè una lettera alla volta (quiz)</b> 9.30-10.30	<b>«I facc dal di» bevendo il caffè...</b> 9.30-10.30	<b>«Caffè espresso»</b> 9.15-10.00	<b>«I facc dal di» bevendo il caffè...</b> 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	<b>Atelier teatrale</b> 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>alternato:</b> <b>Stimolazione cognitiva</b> 10.30-11.30 Settimanale	<b>Mille modi per stare bene</b> 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)  <b>Stimolazione cognitiva</b> 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	<b>Atelier creativo</b> 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	<b>Corso di respirazione</b> 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)  <b>L'ora delle stelle</b> 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)	<b>«Mens sana in corpore sano»</b> 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	<b>Atelier del colore</b> 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	<b>Ginnastica dolce</b> 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	<b>Giochi di società</b> 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	<b>Ginnastica dolce</b> 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	<b>Attività secondo programma mensile</b>	
	<b>Gioco degli scacchi</b> 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)		<b>Corso di disegno</b> 16.15-17.15 Settimanale (N. Pellegrini)			

**AL GIOVEDÌ, DUE VOLTE AL MESE, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO).**

#### 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 aprile 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 8, 22 e 29 aprile

#### 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.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi.

Costo: gratuito.

### Mercoledì

#### Corso di disegno. Tecniche diverse, dalla matita al gessetto

Dalle 16.15 alle 17.15

Dal 3.4 (8 incontri in aprile e maggio)

Insegnante: Nicoletta Pellegrini

Costo: CHF 20.- (materiale incluso)

### 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 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito.

### Venerdì

#### Corso di ginnastica

##### «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.05 alle 9.50

10 lezioni (dall'8.3 al 24.5)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

### Sabato 6 aprile

#### Atelier di cucina e pranzo in compagnia

(su iscrizione)

Pranzo spagnolo: «Tapas!»

Dalle 9.45 alle 13.45

### GIOVEDÌ 11 APRILE

#### IL CENTRO RIMANE CHIUSO PER LA GIORNATA

### Venerdì 12 aprile

#### Visita della Chiesa di S. Andrea a Lamone

Dopo il recente restauro (inaugurazione il 7 aprile).

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Padre Angelo

### Venerdì 19 aprile

#### LeggiAMO: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

#### Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

### Sabato 13 aprile

#### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

#### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Sabato 20 aprile

#### «Aperitivo con (piccolo) delitto» - Gioco

Dalle 10.30 alle 11.30

#### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Venerdì 26 aprile

#### La tombola del venerdì (4 giri.)

Dalle 14.30 alle 16.30

### Sabato 27 aprile

#### Quiz musicale

Dalle 10.30 alle 11.30

#### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Martedì 30 aprile

#### GIORNATA SPECIALE:

##### Gita alle cascate del Reno

##### (Stein am Rhein)

Ritrovo: ore 8.00 davanti al Centro diurno  
Rientro al Centro diurno, tra le 17.00 e le 18.00.

Costo: CHF 80.- (La quota comprende viaggio in autobus, pranzo (menu fisso) e breve giro in battello fino sotto alle cascate).

Iscrizioni e pagamento entro il 15 aprile.

Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.

Massimo 50 persone.

**Il Centro rimane chiuso per la giornata**