

Programma di Maggio 2022

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno socio-assistenziale «Talete» Lamone

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!

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00 e Sabato mezza giornata, orario in funzione dell'attività in programma.

 Le proposte segnate con questo simbolo sono 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	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale (F. Demasi)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 settimanale (T. Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 settimanale (F. Demasi)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale (T. Bonaventura)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 12.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier creativo 14.30-16.00 settimanale (B. Brunazzi)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 settimanale (A. Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 settimanale (B. Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 settimanale (D. Balestra Dolci)	Ballando la salsa 14.30-16.00 settimanale (A. Marrero)	

Eventi speciali di Maggio

Sabato 7 Maggio

11.00 Uscita con pranzo e pomeriggio in compagnia

Sabato 14 Maggio

11.45 Pranzo in compagnia
14.00 Tombola

Sabato 21 Maggio

11.00 Uscita con pranzo e pomeriggio in compagnia

Lunedì 23 Maggio

14.30 Conferenza con Damiano Zemp, specialista in scienze motorie

«L'attività fisica nella terza età. Da 0 a 1 ci sono infinite possibilità. Consigli pratici.»

Sabato 28 Maggio

11.45 Pranzo in compagnia
14.00 Tombola

DAL 5 MAGGIO AL 9 GIUGNO CORSO DI YOGA PER «OVER 60»

Dalle 9.00 alle 10.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: CHF 20.- (5 lezioni) Massimo 8 posti. **Iscrizione entro il 2 maggio. Portare tappetino personale.**

Con il sostegno dell'Ufficio del medico cantonale e di Promozione Salute Svizzera.