

Programma di marzo 2023

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00-14.00

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	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.00	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (Thea Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier creativo 14.30-16.00 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (Alejandro Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (Ettore Delorenzi)	Corso arti creative 14.30-15.30 Settimanale (Eliane Orselli)	Corso di umorismo 14.30-16.00 1/15/29 marzo (Gianni Giannini)		Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	

ANNUNCIO: BURRACO! VI INTERESSA QUESTO GIOCO? ANNUNCIATEVI PER FORMARE UN GRUPPO DI GIOCATRICI/TORI

Eventi speciali di marzo 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Martedì

Corso di arti creative

Creazione di diverse decorazioni pensando alla Pasqua

Dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Eliane Orselli

Costo: gratuito

Mercoledì 1, 15 e 29 marzo

Corso «Far ridere è una cosa seria»

Lezioni teoriche e pratiche sull'umorismo

Dalle 14.30 alle 16.00

Docente: Gianni Giannini, umorista e cabarettista

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 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Sabato 4 marzo

Passeggiata nel Luganese e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Venerdì 10 marzo

Prevenire le cadute, promuovere il benessere

Dalle 14.30 alle 16.00

Conferenza dell'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane) con Anne-Laure Papilloud (ergoterapista) e Antonella Lepori (responsabile telesoccorso ATTE)

Sabato 11 marzo

Tombola

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al centro

Dalle 12.15 alle 14.00

Venerdì 17 marzo

Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 18 marzo

Gita sul San Salvatore

Andata e ritorno in funicolare e piatto del giorno CHF 35.00

Dalle 10.00 alle 14.00

Sabato 25 marzo

Pranzo a tema portoghese, cucinato e gustato al centro

«Picado de Madeira» (piatto a base di carne di manzo con patate)

Dalle 10.00 alle 14.00

Venerdì 31 marzo

La tombola del venerdì quattro giri

Dalle 14.30 alle 16.30

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno «Talete», Via Girella 4 – 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42 – cda.lamone@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch