

# Programma di aprile 2025

**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                                                                                         | Cantiamo insieme<br>9.45-10.30                                                                                                                                       | Caffè una lettera<br>alla volta (quiz)<br>9.30-10.30                        | «I facc dal dì»<br>bevendo il caffè...<br>9.30-10.30                                         | «Rumore misterioso<br>Talete»<br>9.30-10.30                           | Attività secondo<br>programma<br>mensile | Attività<br>secondo<br>programma<br>mensile |
|                                                                                                 | Atelier teatrale<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(D. Bernardi)<br><b>Alternato a</b><br>Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala) | Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala) | Creare per stare<br>bene<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala,<br>N. Pellegrini) | Corso respirazione<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(T. Joos )        |                                          |                                             |
| Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente) |                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                              |                                                                       |                                          |                                             |
| POMERIGGIO                                                                                      | Laboratori artistici<br>Radiodramma<br>14.30-16.00<br>(A. Marrero /<br>S. Docimo)                                                                                    | Ginnastica dolce<br>14.40-15.40<br>Settimanale<br>(N. Pellegrini)           | Giochi di società<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(A. Marrero)                              | Ginnastica dolce<br>14.30-15.30<br>Settimanale<br>(D. Balestra Dolci) | Attività secondo<br>programma<br>mensile |                                             |
|                                                                                                 | Gioco degli scacchi<br>14.00-16.00<br>Settimanale<br>(E. Delorenzi)                                                                                                  |                                                                             |                                                                                              |                                                                       |                                          |                                             |

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO),  
INDICATIVAMENTE DUE VOLTE AL MESE (24 APRILE).**

**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 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

SAVE THE DATE  
**VENERDÌ 16 MAGGIO**  
APERITIVO CENA  
E CONCERTO ROCK CON  
LA LIMITED EDITION.  
SEGUONO DETTAGLI.

## Lunedì

### 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.

Insegnante: D. Bernardi.

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 10.30 alle 11.30

Insegnante: T. Joos

Costo: gratuito

## Venerdì

### Corso di ginnastica

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

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Prima lezione 11.4

Insegnante: F. Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-/10

lezioni

## Venerdì

### Corso di ginnastica:

#### «Esercizi per l'anca e per il ginocchio con artrosi»

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi utili alle articolazioni dell'anca e del ginocchio, in caso di artrosi, per prevenire un peggioramento della malattia, diminuire il dolore ed evitare un intervento di protesi

Insegnante: F. Berner-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Costo: CHF 30.-/3

lezioni

(21, 28.3 e 4.4)

## Venerdì

### Spagnolo per viaggiare II

Dalle 10.30 alle 12.00

Insegnante: A. Marrero

Costo: CHF 35.- (materiale didattico incluso)

12 lezioni, Dal 14.02 al

9.05

## Venerdì 4 aprile

### «Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.15 alle 12.00

### Burraco e Scala 40, giochi di carte

Dalle 14.00 alle 16.00

## Sabato 5 aprile

### Uscita a Ponte Tresa

Dalle 10.00 alle 14.00

## Martedì 8 aprile

### Tè danzante con la musica di Mario Bertolini

#### «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.30

## Giovedì 10 aprile

### Gita: pollo al cestello a Intschi

Partenza dal Centro alle 8.30

Passeggiata nella regione tra lago e città

Dalle 10.00 alle 11.30

Pranzo con pollo al cestello presso il Gasthaus di Intschi

Dalle 12.00

Partenza per il Ticino dopo il pranzo

Costo: CHF 40.- Menu

(½ pollo, patatine e insalata) e trasporto

Iscrizione e pagamento: entro il 5 aprile.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

## Venerdì 11 aprile

### Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Dalle 10.30 alle 12.00

### «Esiste un pianeta B?»

Un viaggio tra stelle e pianeti presso planetario dell'Ideatorio dell'USI a Cadro

Dalle 14.00 alle 16.00

Ritrovo a Cadro alle

13.45

Costo: CHF 5.-

Iscrizione entro il 7

aprile

(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

## Sabato 12 aprile

### Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Lunedì 14 aprile

### Cantiamo Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

## Mercoledì 16 aprile

### Atelier dei desideri

Cuciniamo insieme gnocchi alla romana

Dalle 10.00

## Venerdì 18 aprile

### «Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.15 alle 12.00

### La leggenda di Melide e Bissone. Storia tra Acqua, Pietra, Aria e Fuoco

Dalle 14.30 alle 15.30

Una leggenda della tradizione popolare narrata in dialetto da Wanda Zurini, con accompagnamento musicale dal vivo (Danilo Moccia al flauto e Consuelo Garbani alle

percussioni). Regia di Giampaolo Gotti. A seguire caffè e merenda.

## Sabato 19 aprile

### Quiz: una caccia al tesoro di Pasqua

Dalle 10.30

### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Venerdì 25 aprile

### Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Dalle 10.30 alle 12.00

### La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

## Sabato 26 aprile

### Cantiamo insieme

Dalle 10.30

Con Nicoletta

### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

**LUNEDÌ 21 E LUNEDÌ 28 APRILE, IL CENTRO RIMANE CHIUSO PER LA GIORNATA**