Programma di novembre 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	**Cantiamo insieme** 9.45-10.30	**«I facc dal dì» bevendo il caffè...** 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 12 E 26 NOVEMBRE

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 novembre 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 2.10 al 4.12
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)

Mercoledì 4 novembre

Atelier di cucina: rassegna del gorgonzola
Dalle 10.00 alle 12.00

Venerdì 6 novembre

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.

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

Sabato 7 novembre

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

Venerdì 13 novembre

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

Massaggio sonoro con le campane tibetane
Dalle 14.30 alle 15.30
Un momento di rilassamento per la mente e per il corpo. Con Sara Petralli, terapista complementare. Gratuito.

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

Sabato 14 novembre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30 alle 12.00

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

Martedì 17 novembre

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

Venerdì 20 novembre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Concerto in occasione dell'Anno internazionale del volontariato, con Tommaso Maria Maggiolini, flauto Vivien Vincze, fagotto
Dalle 15.30 alle 16.30
In omaggio ai nostri volontari, aperto anche a tutti gli interessati.
Segue aperitivo offerto. Entrata libera.

Sabato 21 novembre

«Non tutti i ladri vengono per nuocere»
Dalle 10.30 alle 11.30 (gratuito)
Spettacolo teatrale con la Compagnia Passepartout, che porta in scena la commedia brillante di Dario Fo.
Segue aperitivo offerto.

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

Martedì 24 novembre

Cantiamo con Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 novembre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 11.30
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
Tombola (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 28 novembre

Giochi per la mente
Dalle 10.30 alle 12.00
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

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