

Eventi speciali di settembre 2025

**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, 15, 22 settembre Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. Dalle 10.30 alle 11.30
Insegnante: Daniele Bernardi
Costo: gratuito

Mercoledì, dal 24 settembre al 29 ottobre (4 incontri)

Atelier creativo – «Quadro tessile collettivo»

Creazione tessile con tecniche diverse, utilizzando stoffe, fili e materiali di recupero. Dalle 10.30 alle 12.00
Insegnante: Natascha Fisch-lewitz
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: Thea Joos
Costo: gratuito

Venerdì, dal 5 settembre al 14 novembre (10 lezioni)

Corso di ginnastica – «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata. Dalle 9.15 alle 10.00

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB. Costo: CHF 70.-

Venerdì 5 settembre Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smar-tphone, foto, email, ecc. Dalle 10.30 alle 12.00

Presentazione del libro «Effetto cuore»

Con l'autore Claudio Righenzi
Una chiacchierata con uno scrittore di casa nostra, che ci presenterà il suo Romanzo (Morellini Editore). Una storia contemporanea che esplora temi universali come l'amore, l'amicizia e la crescita personale, evidenziando la complessità delle relazioni umane e delle scelte che plasmano il nostro destino. I proventi della vendita di questo libro sono interamente devoluti alla Croce Rossa Svizzera, Sezione del Sottoceneri. Dalle 14.30 alle 16.00 Segue merenda/aperitivo.

Sabato 6 settembre Uscita al grotto

Dalle 10.00 alle 14.00

Mercoledì 10 settembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Orange party!
Menu tutto arancione dall'antipasto al dessert. Dalle 10.00

Venerdì 12 settembre

**Due passi per restare in
forma** Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno
Dalle 9.15 alle 11.00

Visita guidata alla RSI a Comano

Visiteremo la sede della Radiotelevisione svizzera di lingua italiana, e potremo dare un'occhiata dietro le quinte degli studi televisivi e radiofonici. Dalle 14.00 alle 16.00 Iscrizioni entro il 4 settembre. Costo: gratuito.
(Il Centro rimane chiuso durante il pomeriggio)

Sabato 13 settembre Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

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

Martedì 16 settembre Tè danzante con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.30
Presso il Centro Civico di Vezia
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

Venerdì 19 settembre

**Visita guidata alla Chocolat
Stella SA di Giubiasco**
Iscrizioni entro l'11 settembre
Costo: 10 CHF
Per chi lo desidera possibilità di pranzo in compagnia in un ristorante della zona (a carico dei partecipanti)
Dalle 10.00 alle 11.30

Sabato 20 settembre

Cantiamo insieme
Dalle 10.30
Con Nicoletta

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

Lunedì 22 settembre

Cantiamo con Mattia
Dalle 14.30 alle 16.00
Sotto la guida del maestro Mattia Miranda

Venerdì 26 settembre

**Corso di creatività
Laboratorio tessile**
Creazione di un ferma-porta artigianale utilizzando stoffe, materiali di recupero e piccole decorazioni. Ogni partecipante potrà personalizzare forma e dettagli del proprio oggetto. Lo stesso modello potrà essere riutilizzato per altri oggetti decorativi o per un regalo originale. Dalle 10.00 alle 12.00
Insegnante: Natascha Fisch-lewitz
Costo: CHF 25.-

**La tombola del
venerdì (quattro giri)**
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 27 settembre Paella!

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)
Dalle 9.45 alle 13.45