

Programma di aprile 2023

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00-14.00

**RISERVATE
LA DATA! SABATO
27 MAGGIO
FESTA DEL CENTRO
DIURNO**

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 dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc dal dì» 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 (T. Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (B. Brunazzi e A. Marnoni)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	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)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)	Corso arti creative 14.30-15.30 Settimanale (E. Orselli)			Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (T. Bonaventura)	

**NUOVO CORSO DAL MESE DI MAGGIO: GINNASTICA PER LA SCHIENA
BURRACO! VI INTERESSA QUESTO GIOCO? ANNUNCIATEVI PER FORMARE UN GRUPPO
DI GIOCATRICI/TORI**

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

Eventi speciali di aprile 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

Dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Eliane Orselli

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 1 aprile

Passeggiata al Parco Ciani e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Sabato 8 aprile

Pranzo a tema pasquale

Dalle 10.00 alle 14.00

Menu: cosciotto d'agnello al forno con patate e carote, colomba artigianale

Sabato 15 aprile

Tombola

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

**NUOVO CORSO DAL MESE DI MAGGIO: GINNASTICA PER LA SCHIENA
BURRACO! VI INTERESSA QUESTO GIOCO? ANNUNCIATEVI PER FORMARE UN GRUPPO
DI GIOCATRICI/TORI**

Dalle 12.15 alle 14.00

Venerdì 21 aprile

Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 22 aprile

Visita dell'Agriturismo «La Stala» a Mezzovico e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Giovedì 27 aprile

Conferenza «Conoscere il diabete»

Cos'è il diabete? Diagnosi, complicanze, cura, prevenzione.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Silvia Arioli, medica chirurgica (IT), infermiera specialista in Clinica Generale.

In collaborazione con l'Associazione Diabete Ticino.

(La lezione di ginnastica dolce non avrà luogo in questa data)

Venerdì 28 aprile

La tombola del venerdì

Dalle 14.30 alle 16.30

Quattro giri

Sabato 29 aprile

Passeggiata al mercato di Ponte Tresa

Dalle 10.00 alle 14.00

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