

Programma di agosto 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 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 9.15-10.00	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 (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (B. Brunazzi e A. Marnoni)	Corso di 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)	Mille modi per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)				

EVENTI SPECIALI DI AGOSTO SUL RETRO...

Eventi speciali di agosto 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

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 5 agosto

Passeggiata in centro a Lugano: gioie per il palato in centro

Dalle 10.00 alle 14.00

Sabato 12 agosto

Tombola

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.15 alle 14.00

Venerdì 18 agosto

Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 19 agosto

Passeggiata al lago a Magliaso e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 21 agosto

LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Venerdì 25 agosto

La tombola del venerdì, quattro giri

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 26 agosto

Uscita al Lido di Lugano e pranzo sul posto

Dalle 10.00 alle 14.00