

Programma di gennaio 2024

**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	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè in musica 9.15-10.00	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi)	Conversazione in spagnolo 10.30-11.30 Settimanale (A. Marrero)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
		Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)				
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)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	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 di disegno 16.15-17.15 Settimanale (N. Pellegrini)				
	Yoga nonni-nipoti 16.30-17.20 Settimanale (C. Luminati)					

Eventi speciali di gennaio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**IL CENTRO RESTA CHIUSO IL 1. E IL 6 GENNAIO.
SARÀ INOLTRE CHIUSO GIOVEDÌ 11 E LUNEDÌ 15 GENNAIO PER LAVORI AMMINISTRATIVI.**

Lunedì 8 e 29 gennaio

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. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Lunedì dal 22 gennaio

Percorso di yoga «Nonni e nipoti»

Dalle 16.30 alle 17.20

Il corso è dedicato alla coppia composta da adulto 60+ e bambino (3-6 anni) ed è pensato per condividere e valorizzare i punti forti dei più piccoli e dei più Saggi.

Troverete un punto d'incontro possibile solo tramite l'ascolto ed il rispetto dell'altro.

Vengono proposti diversi tipi di giochi per creare un momento magico tra generazioni diverse.

Insegnante: Céline Luminati

Costo: CHF 100.- (a coppia adulto/bambino), 12 lezioni

Martedì

Corso di disegno

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Nicoletta Pellegini

Costo: gratuito

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Dalle 10.00 alle 11.00

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Sabato 13 gennaio

Dalle 10.00

Tombola (3 giri)

Dalle 12.00 alle 13.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Venerdì 19 gennaio

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

Sabato 20 gennaio

Pranzo siciliano

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

Giovedì 25 gennaio

GIORNATA DI PORTE APERTE

«Ginnastica e divertimento. Il ritmo è

salute»

Dalle 10.00 alle 10.45

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: gratuito

«Yoga e respirazione»

Dalle 10.55 alle 11.40

Esercizi di respirazione profonda con movimenti e posizioni di yoga.

Insegnante: Thea Joos, stile Ayuryoga

Costo: gratuito

Aperitivo offerto

Dalle 11.45

Possibilità di pranzare presso il Centro, iscrizioni entro le ore 10.00.

Pomeriggio al cinema!

Dalle 14.00 alle 16.30

Film a sorpresa, presso il Centro parrocchiale di Lamone (entrata libera).

Venerdì 26 gennaio

La tombola del venerdì (4 giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 27 gennaio

Pranzo «viva la raclette!»

Dalle 9.45 alle 13.45

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione).

Lunedì 29 gennaio

LeggiAMO

Incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30