

Programma di settembre 2025

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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 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)	Creare per stare bene 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 Radiodramma 14.30-16.00 (S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala)	«Mens sana in corpore sano» 14.30-15.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO),
INDICATIVAMENTE UNA O DUE VOLTE AL MESE (18 SETTEMBRE).**

EVENTI SPECIALI DI SETTEMBRE SUL RETRO...

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 Mirenda

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