

# Programma di novembre 2025

**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                                                                                         | Cantiamo insieme<br>9.45-10.30                                                                                                                                       | Caffè una lettera<br>alla volta (quiz)<br>9.30-10.30                        | «I facc dal dì»<br>bevendo il caffè...<br>9.30-10.30                                         | «Rumore misterioso<br>Talete»<br>9.30-10.30                                                            | Attività secondo<br>programma<br>mensile | Attività<br>secondo<br>programma<br>mensile |
|                                                                                                 | Atelier teatrale<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(D. Bernardi)<br><b>Alternato a</b><br>Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala) | Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala) | Creare per stare<br>bene<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala,<br>N. Pellegrini) | Corso respirazione<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(T. Joos)                                          |                                          |                                             |
| Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente) |                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                                              |                                                                                                        |                                          |                                             |
| POMERIGGIO                                                                                      | Laboratori artistici<br>Radiodramma<br>14.30-16.00<br>(S. Docimo)                                                                                                    | Ginnastica dolce<br>14.40-15.40<br>Settimanale<br>(N. Pellegrini)           | Giochi di società<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(F. Demasi Sala)                          | «Mens sana<br>in corpore sano»<br>14.30-15.30<br>Settimanale<br>(D. Balestra Dolci,<br>F. Demasi Sala) | Attività secondo<br>programma<br>mensile |                                             |
|                                                                                                 | Gioco degli scacchi<br>14.00-16.00<br>Settimanale<br>(E. Delorenzi)                                                                                                  |                                                                             |                                                                                              |                                                                                                        |                                          |                                             |

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO),  
INDICATIVAMENTE UNA O DUE VOLTE AL MESE (13 E 27 NOVEMBRE). EVENTI SPECIALI DI NOVEMBRE SUL RETRO...  
IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 1. AL 9 NOVEMBRE**

# Eventi speciali di novembre 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 10, 17 e 24.11

#### 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

### Giovedì

#### Corso di respirazione

##### «Benessere e concentrazione»

Dalle 10.30 alle 11.30  
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

### Venerdì

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

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata. Dalle 9.15 alle 10.00  
10 lezioni (dal 5.9 al 21.11)  
Insegnante: Fabrizio Arigoni  
Istruttore fitness IFBB.  
Costo: CHF 70.-

### Venerdì

#### Corso di ginnastica

##### «Perché e come praticare il Nordic Walking»

Dalle 9.15 alle 10.00  
3 lezioni (28.11, 5.12, 12.12.  
Data di riserva: 19.12)  
Insegnante: Fabienne Ber-  
net-Furger, Fisioterapista dipl.  
CRS/FH

Dopo la conferenza di ottobre sui benefici della «camminata nordica», un corso pratico per provare e allenare la tecnica corretta con i due bastoni, prima all'interno e poi all'esterno. Ritrovo presso il Centro diurno.  
Costo: CHF 30.-

### Mercoledì 12 novembre

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

Dalle 14.30 alle 16.30

### Venerdì 14 novembre

#### «Due passi per restare in forma»

Dalle 9.45 alle 11.30  
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.  
Partenza dal Centro diurno

#### Conferenza: «Maltrattamento verso le persone anziane: non è mai troppo tardi per chiedere aiuto»

Dalle 14.30 alle 16.00  
La violenza ha molti volti, come riconoscerli e proteggersi.  
Relatrice: Lara Allegri, consulente del servizio Promozione qualità di vita di Pro Senectute

### Sabato 15 novembre

#### Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

#### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Martedì 18 novembre GIORNATA SPECIALE

#### Gita a Milano

Visita ai Laboratori del Teatro alla Scala

Ore 8.00 Partenza dal Centro Talete

Ore 10.30 Visita guidata ai laboratori

Ore 12.30 Pausa pranzo in un ristorante della zona (a carico del partecipante)

Ore 15.30 Rientro in Ticino

Costo: CHF 65.- (trasporto, visita guidata dei laboratori, radio per ascoltare la guida)  
Iscrizione e pagamento entro il 30 ottobre.  
(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

### Venerdì 21 novembre

#### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00  
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smart phone, foto, email, ecc.

#### Visita guidata alla Fontana Print e al museo della tipografia, a Pregassona

Dalle 14.00 alle 15.30

Costo: gratuito

Iscrizioni: telefonando al Centro entro il 19 novembre, per la visita e eventuale trasporto in comune.

(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

### Sabato 22 novembre

#### Pranzo al ristorante

Costo a carico dei partecipanti  
Dalle 10.00 alle 14.00

### Lunedì 24 novembre

#### Cantiamo con Mattia

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

### Venerdì 28 novembre

#### Due passi per restare in forma

Dalle 9.45 alle 11.30  
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.  
Partenza dal Centro diurno

#### La tombola del venerdì

(quattro giri)  
Dalle 14.30 alle 16.30

### Sabato 29 novembre

#### Concerto del Coro La Castellan-za di Sonvico

10.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

**IL CENTRO DIURNO  
RESTERÀ CHIUSO  
DAL 1. AL 9 NOVEMBRE**