

# Programma di dicembre 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><b>Settimanale</b><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.**

**IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO: L'8 DICEMBRE, DAL 24 AL 28 DICEMBRE, DAL 31 DICEMBRE AL 6 GENNAIO E VENERDÌ 9 GENNAIO**

**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](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

# Eventi speciali di dicembre 2025

**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 DIURNO  
RIMARRÀ CHIUSO: L'8  
DICEMBRE, DAL 24 AL 28  
DICEMBRE, DAL 31  
DICEMBRE AL 6 GENNAIO E  
VENERDÌ 9 GENNAIO**

### Lunedì

#### **Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»**

Dalle 10.30 alle 11.30  
Esercizi per voce, memoria,  
ascolto e concentrazione.  
Semplici improvvisazioni di  
espressione corporea, costru-  
zione di piccole scene.  
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 «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, pri-  
ma all'interno e poi all'esterno.  
Ritrovo presso il Centro diurno.  
Costo: CHF 30.-

### Mercoledì 3 dicembre

#### **Atelier dei desideri: cuciniamo insieme**

Dalle 10.00  
Insalatina mista, tris di gnoc-  
chi, affogato al caffè natalizio.

### Venerdì 5 dicembre

#### **Sfida tra Centri diurni**

Quiz a squadre  
Dalle 9.30 alle 15.00  
Iscrizione tramite i Centri  
diurni

### Sabato 6 dicembre

Tombola (3 giri)  
Dalle 10.30  
Pranzo in compagnia al Centro  
(su iscrizione)  
Dalle 12.00 alle 13.30

### Martedì 9 dicembre

#### **Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambascia- tore»**

Dalle 14.30 alle 16.30

### Venerdì 12 dicembre

#### **«Due passi per restare in forma»**

Camminata leggera, nel bosco  
e lungo il Vedeggio.

Dalle 9.45 alle 11.30  
Partenza dal Centro diurno.

#### **Presentazione del libro «Storia del riccio Rudy»**

Dalle 14.30 alle 16.00  
Da un evento reale all'idea del  
libro e alla sua realizzazione.  
Possibilità di acquistare il libro  
dopo la presentazione.  
Segue merenda/aperitivo.  
*Con l'autrice e illustratrice  
Elisabetta Bruni*

### Sabato 13 dicembre

#### **Concerto della pianista Catherine Nardiello**

Dalle 10.30 alle 11.30  
Pranzo in compagnia al Centro  
(su iscrizione)  
Dalle 12.00 alle 13.30

### Martedì 16 dicembre

#### **GIORNATA SPECIALE: Gita al mercatino di Natale di Lecco**

Una giornata dedicata allo  
shopping natalizio e alla visita  
della città «manzoniana»,  
con il suo Museo dedicato a  
Manzoni e ai «Promessi sposi».  
Pausa pranzo (a carico dei par-  
tecipanti, annunciare desiderio  
di pranzare con il gruppo)

Partenza dal Centro Talete alle  
8.00

Rientro in Ticino alle 15.30

Costo: CHF 40.-

Iscrizione e pagamento entro il  
2 dicembre.

Oltre tale data, l'annullamento  
da parte della persona iscritta  
non permette nessun rimbor-

so.  
(Il Centro rimane chiuso per la  
giornata)

### Mercoledì 17 dicembre

#### **«Finestre d'Avvento»**

Accensione della finestra n°17  
presso il Centro  
Dalle 18.00 alle 19.00  
Aperitivo offerto per grandi e  
piccini all'interno del centro  
diurno.

### Venerdì 19 dicembre

#### **Consulenza digitale**

Dalle 10.30 alle 12.00  
Rispondiamo alle vostre  
domande pratiche su smar-  
tphone, foto, email, ecc.

#### **Tombola di Natale (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.30

### Sabato 20 dicembre

#### **Cantiamo insieme**

Dalle 10.30  
*Con Nicoletta*

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

Dalle 12.00 alle 13.30

### Lunedì 22 dicembre

#### **Cantiamo con Mattia**

Dalle 14.30 - 16.00  
Sotto la guida del maestro  
Mattia Mirenda



**Gita**

# **Mercatino di Natale di Lecco**

**Martedì 16 dicembre 2025**

**Partenza dal Centro diurno alle 8.00**

Una giornata dedicata allo shopping natalizio e alla visita della città «manzoniana», con il suo Museo dedicato a Manzoni e ai «Promessi sposi».

Pausa pranzo (a carico dei partecipanti, annunciare desiderio di pranzare con il gruppo)

Partenza da Lecco per rientro ore 15.30

**Costo:** CHF 40.-

**Iscrizione e pagamento entro il 2 dicembre. Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.**

**Il Centro rimane chiuso per la giornata.**