

Programma di ottobre 2022

**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	Arte-terapia 10.30-11.30 Settimanale (Resp. Federica Dubbini)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (Resp. Tina Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (Resp. Fabiana Demasi)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (Resp. Thea Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Resp. Daniela Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile
				Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Resp. Tina Bonaventura)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 12.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier creativo 14.30-16.00 Settimanale (Resp. Brenda Brunazzi)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (Resp. Alejandro Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (Resp. Brenda Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (Resp. Daniela Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (Resp. Ettore Delorenzi)	Corso arti creative (origami / pasta da modellare) 14.30-15.30 Settimanale (Resp. Eliane Orselli)				

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Talete», Pro Senectute Ticino e Moesano – Via Girella 4, 6814 Lamone
Tel. 091 950 85 42 – cdsa.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di ottobre 2022

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Sabato 1° ottobre

11.00 - 15.00 **Crociera e pranzo sul Lago di Lugano**
Costo: CHF 55.- (pranzo e battello).

Martedì

14.30 - 15.30 **Corso di arti creative**
4 e 11 ottobre: origami
18 e 25 ottobre: pasta da modellare
(senza cottura)
Insegnante Eliane Orselli.
Costo: gratuito

Giovedì

10.00 - 11.00 **Corso di respirazione e auto-massaggio
energetico – «benessere e concentrazione»**
Imparare a respirare correttamente è un
importante aiuto per il benessere
psico-fisico e migliora la concentrazione.
Scoprire i punti di auto-massaggio
sarà un ulteriore sostegno per il nostro
benessere.
(Massimo 6 partecipanti)
Insegnante Thea Joos.
Costo: gratuito

Sabato 8 ottobre

Dalle 10.00 **Tombola**
12.15 - 14.00 **Pranzo in compagnia**

Venerdì 14 ottobre

14.30 - 16.00 **Karaoke con Emanuele**

Sabato 15 ottobre

10.00 - 14.00 **Cuciniamo insieme, pranzo a tema
«Pizzoccheri della Valtellina»**
Iscrizioni entro il 12 ottobre.

Mercoledì 19 ottobre

Gita allo zoo Tierpark di Goldau
Iscrizioni entro il 10 ottobre. Costo e dettagli telefonando
al Centro.

Giovedì 20 ottobre

14.30 - 15.30 **Lezione gratuita di tecniche
di rilassamento.**
Un regalo in occasione della Giornata dei
familiari curanti.
Al termine, aperitivo offerto.
Relatrice: Thea Joos

Venerdì 21 ottobre

14.30 - 16.00 **The danzante**
Con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Sabato 22 ottobre

12.00 - 16.00 **Pranzo in compagnia al grotto e nel
pomeriggio uscita alla castagnata
di Bedano.**

Venerdì 28 ottobre

14.30 - 16.30 **La tombola del venerdì**
Quattro giri con ricchi premi

Sabato 29 ottobre

10.30 - 11.30 **Lezione gratuita di tecniche
di rilassamento.**
Un regalo in occasione della Giornata dei
familiari curanti.
Relatore: Marco Rivetti
Al termine, aperitivo offerto.
(Possibilità di iscriversi al pranzo
entro le 10.00)

In programma in novembre: nuovo corso di pittura

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Talete», Pro Senectute Ticino e Moesano
Via Girella 4, 6814 Lamone – Tel. 091 950 85 42 – cdsa.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org
www.centridiurni.ch