# Programma di dicembre 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 | «I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30 | Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30 | «I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30 | Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.00 | Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30 | Attività secondo programma mensile |
| MATTINO | Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale *(resp. Fabiana Demasi)* | 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)* | |
| **Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 12.50 (Iscriversi il giorno precedente)** | | | | | | |
| POMERIGGIO | Arte-terapia 14.00-15.00 Settimanale *(resp. Federica Dubbini)* | 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 | |
| POMERIGGIO | Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale *(resp. Ettore Delorenzi)* | | | | Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale *(resp. Tina Bonaventura)* | |

**IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO L'8 DICEMBRE, DAL 23 (ORE 13.00) AL 26 DICEMBRE E IL 30 DICEMBRE 2022. EVENTI SPECIALI DI DICEMBRE SUL RETRO...**

**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 – www.centridiurni.ch

# Eventi speciali di dicembre 2022

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00
Sabato 10.00 - 14.00

### Giovedì

**Corso di respirazione e auto-massaggio energetico – «benessere e concentrazione»**
Dalle 10.00 alle 11.00
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.
**Insegnante:** Thea Joos
**Costo:** gratuito

### Venerdì 2 dicembre

**The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»**
Dalle 14.30 alle 16.00

### Sabato 3 dicembre

**Bancarella al mercatino di Natale di Cadempino**
Dalle 10.00 alle 18.00

### Sabato 10 dicembre

**Tombola**
Dalle 10.00

**Pranzo in compagnia**
Dalle 12.15 alle 14.00

### Venerdì 16 dicembre

**La tombola del venerdì**
Dalle 14.30 alle 16.30
Quattro giri con ricchi premi.
Premi gentilmente offerti dal Gruppo Terza età del venerdì di Lamone.

### Sabato 17 dicembre

**Pranzo prenatalizio al Centro diurno, preparato e gustato in compagnia**
Dalle 10.00 alle 14.00

### Giovedì 22 dicembre

**«Non solo ginnastica»: panettonata e brindisi di Natale**
Dalle 15.30

**IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO L'8 DICEMBRE, DAL 23 (ORE 13.00) AL 26 DICEMBRE E IL 30 DICEMBRE 2022.**

**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
www.centridiurni.ch