

Eventi speciali di settembre 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 (<i>resp. Federica Dubbini</i>) | Ginnastica dolce 10.30-11.30 settimanale (<i>resp. Tina Bonaventura</i>) | Atelier creativo 10.30-11.30 settimanale (<i>resp. Fabiana Demasi</i>) | Corso respirazione 10.00-11.00 settimanale (<i>resp. Thea Joos</i>) dal 22.9 | Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale (<i>resp. Daniela Balestra Dolci</i>) | Attività secondo programma mensile |
| | | | | Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 settimanale (<i>resp. Fabiana Demasi</i>) | | |
| 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 (<i>resp. Brenda Brunazzi</i>) | Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 settimanale (<i>resp. Alejandro Marrero</i>) | Giochi di società 14.30-16.00 settimanale (<i>resp. Brenda Brunazzi</i>) | Ginnastica dolce 14.30-15.30 settimanale (<i>resp. Daniela Balestra Dolci</i>) | Attività secondo programma mensile | |
| | Gioco degli scacchi 14.00-16.00 settimanale (<i>resp. Ettore Delorenzi</i>) | Corso Tai Chi 16.15-17.15 settimanale (<i>resp. Eliane Orselli</i>) dal 20.9 | | | | |

Eventi speciali di settembre sul retro...

Per informazioni ed iscrizioni:

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

Eventi speciali di settembre 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 3 settembre

Passeggiata nel Luganese e pranzo in compagnia al grotto

Sabato 10 settembre

Passeggiata nel Luganese e pranzo in compagnia al grotto

Venerdì 16 settembre

The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 17 settembre

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

Da martedì 20 settembre a martedì 18 ottobre

Corso di Tai Chi - «tonicità e equilibrio»

Il Tai Chi prevede movimenti lenti e fluidi, eseguiti ascoltando il proprio corpo. Offre un rinforzo muscolare dolce, migliorando l'elasticità e l'equilibrio.

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Eliane Orselli

Costo: CHF 20.- (pacchetto di 5 lezioni)

Massimo 8 posti

Iscrizione entro il 16 settembre

Con il sostegno dell'Ufficio del medico cantonale e di Promozione Salute Svizzera.

Giovedì 22 settembre

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.

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Massimo 6 partecipanti

Sabato 24 settembre

Aperitivo offerto e pranzo a tema «Ticino»

Dalle 10.00 alle 14.00

Iscrizioni entro il 21 settembre

Venerdì 30 settembre

La tombola del venerdì

Quattro giri con ricchi premi

Dalle 14.30 alle 16.30

In programma in ottobre: gita in treno allo zoo Tierpark di Goldau e nuovi corsi (origami, pasta da modellare, 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