

# Programma di marzo 2023

**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
<b>MATTINO</b>	«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
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (Thea Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Atelier creativo 14.30-16.00 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (Alejandro Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (Ettore Delorenzi)	Corso arti creative 14.30-15.30 Settimanale (Eliane Orselli)	Corso di umorismo 14.30-16.00 1/15/29 marzo (Gianni Giannini)		Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	

**ANNUNCIO: BURRACO! VI INTERESSA QUESTO GIOCO? ANNUNCIATEVI PER FORMARE UN GRUPPO DI GIOCATRICI/TORI**

# Eventi speciali di marzo 2023

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

---

### Martedì

#### Corso di arti creative

#### Creazione di diverse decorazioni pensando alla Pasqua

Dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Eliane Orselli

Costo: gratuito

---

### Mercoledì 1, 15 e 29 marzo

#### Corso «Far ridere è una cosa seria»

#### Lezioni teoriche e pratiche sull'umorismo

Dalle 14.30 alle 16.00

Docente: Gianni Giannini, umorista e cabarettista

Costo: gratuito

---

### Giovedì

#### Corso di respirazione – «Benessere e concentrazione»

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

---

### Sabato 4 marzo

#### Passeggiata nel Luganese e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

---

### Venerdì 10 marzo

#### Prevenire le cadute, promuovere il benessere

Dalle 14.30 alle 16.00

Conferenza dell'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane) con Anne-Laure Papilloud (ergoterapista) e Antonella Lepori (responsabile telesoccorso ATTE)

---

### Sabato 11 marzo

#### Tombola

Dalle 10.00

#### Pranzo in compagnia al centro

Dalle 12.15 alle 14.00

---

### Venerdì 17 marzo

#### Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

---

### Sabato 18 marzo

#### Gita sul San Salvatore

Andata e ritorno in funicolare e piatto del giorno CHF 35.00

Dalle 10.00 alle 14.00

---

### Sabato 25 marzo

#### Pranzo a tema portoghese, cucinato e gustato al centro

«Picado de Madeira» (piatto a base di carne di manzo con patate)

Dalle 10.00 alle 14.00

---

### Venerdì 31 marzo

#### La tombola del venerdì quattro giri

Dalle 14.30 alle 16.30

---

#### Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno «Talete», Via Girella 4 – 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42 – [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org)  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)