

Programma di maggio 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
MATTINO	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.15-10.00	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (B. Brunazzi e A. Marnoni)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (B. Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)	Mille modi per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)			Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (T. Bonaventura)	

SABATO 27 MAGGIO, FESTA DEL CENTRO DIURNO (DETTAGLI SUL RETRO)

ATTIVITÀ E DIVERTIMENTO PER TUTTA LA FAMIGLIA! PRANZO OFFERTO

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 12 MAGGIO CONTATTANDO IL CENTRO DIURNO

NOVITÀ! GINNASTICA PER LA SCHIENA: NUOVO CORSO DAL MESE DI MAGGIO (DETTAGLI 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 maggio 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Lunedì dall'8 maggio al 12 giugno

Corso di ginnastica per la schiena

Esercizi di mobilità, allungamento e rafforzamento della muscolatura vertebrale per una buona postura, per lenire e prevenire i dolori.

Dalle 16.00 alle 17.00

Al prezzo promozionale di CHF 20.- per il pacchetto di 5 lezioni. Docente: Melanie Tresch

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

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 6 maggio

Giornata della buona azione (promossa da Coop)

Dalle 10.00 alle 14.00

«Regaliamo un sorriso», uscita e pranzo al ristorante

Venerdì 12 maggio

Conferenza: «Mangiare bene spendendo poco»

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Diana Panizza Mathis, dietista dipl. SSS, in collaborazione con l'ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera Italiana) e con il sostegno del Dipartimento della sanità e della socialità.

Sabato 13 maggio

Dalle 10.00

Dalle 12.15 alle 14.00

Tombola

Pranzo in compagnia al Centro

Venerdì 19 maggio

The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 20 maggio

Uscita al Parco S. Grato e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 22 maggio

LeggiAmo: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Venerdì 26 maggio

La tombola del venerdì

Dalle 14.30 alle 16.30, quattro giri.

Sabato 27 maggio

Festa del Centro diurno

Presso le scuole elementari di Lamone-Cadempino
Dalle 10.30 alle 16.00

Pranzo offerto. Iscrizione obbligatoria entro il 12 maggio contattando il Centro diurno.

Menu a scelta, al momento dell'iscrizione: salamella o tomino con contorni oppure pasta al sugo.
Informazioni e presentazione delle attività del cdsa e possibilità di provare sul posto alcune di esse.

Per le famiglie: giochi intergenerazionali, caccia al tesoro, giochi gonfiabili per i bambini.

Al pomeriggio: musica dal vivo con il gruppo «Scandalo» (Tribute band Gianna Nannini), pesca di beneficenza con tanti premi.

Entrata libera, manifestazione aperta a tutta la popolazione.

In caso di maltempo la manifestazione si svolgerà all'interno (in questo caso senza giochi gonfiabili).