

Programma di gennaio 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

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	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) Alternato a Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Creare per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO), INDICATIVAMENTE DUE VOLTE AL MESE. (9 E 23 GENNAIO).

Eventi speciali di gennaio 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

AVETE IDEE, PROPOSTE
O SUGGERIMENTI
PER CORSI O GITE?
CONTATTATECI
E RENDETECI PARTECIP
DEI VOSTRI DESIDERI...
CERCHEREMO
DI ESAUDIRLI!

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO IL 1°, 3, 6 E 7 GENNAIO.

Giovedì, dal 9 gennaio

Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»

Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Insegnante: Thea Joos
Costo: gratuito.

Venerdì, dal 10 gennaio

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00,
Insegnante: Fabrizio Arigoni,
istruttore fitness IFBB.
Costo: CHF 70.- / 10 lezioni

Spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30
Insegnante: Alejandro Marrero
Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Sabato 4 gennaio

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

«Viva la raclette»
Dalle 9.45 alle 13.45
Su iscrizione

Venerdì 10 gennaio

Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail, ecc.
Dalle 10.30 alle 11.30

Conferenza: Telefonate shock, tentativi di furto, truffe online e altro.

Sicurezza e truffe. Consigli utili per evitarle
Dalle 14.30 alle 16.00
Relatore: sgtm Patrick
Cruchon, addetto alla prevenzione della Polizia Cantonale

Sabato 11 gennaio

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Pasta e fagioli
Dalle 9.45 alle 13.45
Su iscrizione

Lunedì 13 gennaio

Cantiamo!

Sotto la guida del maestro
Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 17 gennaio

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno
Dalle 10.30 alle 12.00

Burraco e Scala 40

Giochi di carte
Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 18 gennaio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30
Su iscrizione

Lunedì 20 e 27 gennaio

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»
Dalle 10.30 alle 11.30
Insegnante: Daniele Bernardi
Costo: gratuito

Martedì 21 gennaio

Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.00

Mercoledì 22 gennaio

Atelier dei desideri

Cuciniamo insieme: pizza party
Dalle 10.00

Venerdì 24 gennaio

Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Dalle 10.30 alle 11.30

Visita della mostra

«Sentimento e osservazione.
Arte in Ticino»

Dalle 14.00 alle 16.00
Visita guidata della collezione del MASI, presso il LAC (Lugano Arte e Cultura)
Costo: CHF 5.- a persona
Iscrizioni entro il 20 gennaio
(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Sabato 25 gennaio

Canti

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al centro

Dalle 12.00 alle 13.30
Su iscrizione

Venerdì 31 gennaio

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno
Dalle 10.30 alle 12.00

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00