

Programma di dicembre 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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» 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 Radiodramma 14.30-16.00 (S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala)	«Mens sana in corpore sano» 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	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 UNA O DUE VOLTE AL MESE.

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO: L'8 DICEMBRE, DAL 24 AL 28 DICEMBRE, DAL 31 DICEMBRE AL 6 GENNAIO E VENERDÌ 9 GENNAIO

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 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**IL CENTRO DIURNO
RIMARRÀ CHIUSO: L'8
DICEMBRE, DAL 24 AL 28
DICEMBRE, DAL 31
DICEMBRE AL 6 GENNAIO E
VENERDÌ 9 GENNAIO**

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30
Esercizi per voce, memoria,
ascolto e concentrazione.
Semplici improvvisazioni di
espressione corporea, costru-
zione di piccole scene.
Insegnante: Daniele Bernardi
Costo: gratuito.

Giovedì

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

Corso di ginnastica «Perché e come praticare il Nordic Walking»

Dalle 9.15 alle 10.00
3 lezioni (28.11, 5.12, 12.12.
Data di riserva: 19.12)
Insegnante: Fabienne Ber-
net-Furger, Fisioterapista dipl.
CRS/FH

Dopo la conferenza di ottobre
sui benefici della «camminata
nordica», un corso pratico per
provare e allenare la tecnica
corretta con i due bastoni, pri-
ma all'interno e poi all'esterno.
Ritrovo presso il Centro diurno.
Costo: CHF 30.-

Mercoledì 3 dicembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00
Insalatina mista, tris di gnoc-
chi, affogato al caffè natalizio.

Venerdì 5 dicembre

Sfida tra Centri diurni

Quiz a squadre
Dalle 9.30 alle 15.00
Iscrizione tramite i Centri
diurni

Sabato 6 dicembre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 9 dicembre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambascia- tore»

Dalle 14.30 alle 16.30

Venerdì 12 dicembre

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco
e lungo il Vedeggio.

Dalle 9.45 alle 11.30
Partenza dal Centro diurno.

Presentazione del libro «Storia del riccio Rudy»

Dalle 14.30 alle 16.00
Da un evento reale all'idea del
libro e alla sua realizzazione.
Possibilità di acquistare il libro
dopo la presentazione.
Segue merenda/aperitivo.
*Con l'autrice e illustratrice
Elisabetta Bruni*

Sabato 13 dicembre

Concerto della pianista Catherine Nardiello

Dalle 10.30 alle 11.30
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 16 dicembre

GIORNATA SPECIALE: Gita al mercatino di Natale di Lecco

Una giornata dedicata allo
shopping natalizio e alla visita
della città «manzoniana»,
con il suo Museo dedicato a
Manzoni e ai «Promessi sposi».
Pausa pranzo (a carico dei par-
tecipanti, annunciare desiderio
di pranzare con il gruppo)

Partenza dal Centro Talete alle
8.00

Rientro in Ticino alle 15.30

Costo: CHF 40.-

Iscrizione e pagamento entro il
2 dicembre.

Oltre tale data, l'annullamento
da parte della persona iscritta
non permette nessun rimbor-

so.
(Il Centro rimane chiuso per la
giornata)

Mercoledì 17 dicembre

«Finestre d'Avvento»

Accensione della finestra n°17
presso il Centro
Dalle 18.00 alle 19.00
Aperitivo offerto per grandi e
piccini all'interno del centro
diurno.

Venerdì 19 dicembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre
domande pratiche su smar-
tphone, foto, email, ecc.

Tombola di Natale (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 20 dicembre

Cantiamo insieme

Dalle 10.30
Con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Lunedì 22 dicembre

Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 - 16.00
Sotto la guida del maestro
Mattia Mirenda