


Programma di maggio 2026

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 di 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	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 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)	Giochi per la mente 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 (N. Pellegrini, S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Creare per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	«Mettiamoci in gioco!» Quiz e giochi 14.30-16.00 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (L. Foletti)					

**GIOVEDÌ (UNA / DUE VOLTE AL MESE) CONSULENZE SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO)
CON UN'ASSISTENTE SOCIALE**

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 maggio 2026

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30

Semplici improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.

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 concentrazione, a sostegno del benessere psico-fisico.

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Dalle 9.15 alle 10.00

Ciclo di 10 lezioni: dal 10.4 al 26.6

Insegnante: Fabrizio Arigoni

Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»

Dalle 10.30 alle 11.45

Ciclo di 8 lezioni: da 13.3 a 8.5

Insegnante: Mark Steele

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Sabato 2 maggio

Cantiamo al grotto

Dalle 10.00 alle 14.00

Con Nicoletta

Pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

Mercoledì 6 maggio

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Pasta in fatta in casa.

Venerdì 8 maggio

«Due passi per restare in forma»

Dalle 9.45 alle 11.30

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Metti alla prova il tuo equilibrio!

Conferenza

Dalle 15.00 alle 16.00

Relatrice: Manuela Leonardi (Safety Coach su mandato dell'UPI, Ufficio prevenzione infortuni)

Valuta il tuo rischio di caduta per restare in forma

Dalle 13.00 alle 16.30, previa iscrizione, possibilità di eseguire dei test con un team di esperti (durata 30 minuti).

Iscrizione entro il 5 maggio.

Sabato 9 maggio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 14 AL 17 MAGGIO

Lunedì 18 maggio

Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Martedì 19 maggio

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 22 maggio

Andamento lento.

Passeggiata e riconnessione con la natura per il benessere di corpo e mente

Dalle 9.45 alle 11.30

Con Alessandra Melucci, laurea in Scienze naturali, esperta in Ecopsicologia.

Partenza dal Centro diurno.

Venerdì 22 maggio

Alla scoperta dei toponimi di Lamone

Dalle 14.00 alle 15.30

Passeggiata nel nucleo di Lamone alla scoperta di alcuni toponimi del paese, ripercorrendo le pagine del libro di Tarcisio Casari «Lamone, lo Stradario, briciole di storie».

Segue merenda al centro diurno.

Sabato 23 maggio

Passeggiata a Sorengo e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

Martedì 26 maggio

Gita fuori porta

Partenza alle 8.00 dal Centro Talete e rientro a Lamone verso le ore 18.00.

Telefonare al centro per il programma dettagliato.

Iscrizioni entro il 12 maggio.

Venerdì 29 maggio

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Tombola

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Lezioni di canto per principianti

Dalle 16.30 alle 17.30

Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.

Sabato 30 maggio

Uscita a Monte Carasso

Dalle 10.00 alle 14.00

Visita mostra e pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Talete» – Via Girella 4, 6814 Lamone

Tel. +41 91 950 85 42 – cda.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch