


Programma di giugno 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 (11 e 25 GIUGNO)**

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 giugno 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
Improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.

Costo: gratuito
Insegnante: Daniele Bernardi

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.

Costo: gratuito
Insegnante: Thea Joos

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Dalle 9.15 alle 10.00
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.- (10 lezioni, 10.4 - 26.6)

Corso «Conversazione in francese»

Dalle 10.30 alle 11.45
Moderatrice: Daniela
Costo: gratuito (4 lezioni, 5.6 - 26.6)

Lunedì 1 giugno

Radiodramma: opera ultimata!

Dalle 14.30 alle 16.00
Presentazione del radiodramma «Cenerentola»: storia rivisitata e narrata dagli utenti del centro. Segue merenda.

Mercoledì 3 giugno

Pomeriggio a sorpresa con gli anziani di Lamone

Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 5 giugno

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 5 giugno

«Un tram che si chiama nostalgia...»

Dalle 14.00 alle 16.00
Visita alla mostra di modellismo ferroviario (deposito ARL Tesserete)

Sabato 6 giugno

Giochi per la mente

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

Venerdì 12 giugno

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

La natura della sostenibilità - Conferenza

Dalle 14.30 alle 16.00
La sostenibilità ambientale... ma di cosa si tratta? Storia, definizione e evoluzione del concetto di sviluppo sostenibile.
Relatrice: Alessandra Melucci, laureata in Scienze naturali, esperta in Ecopsicologia
Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.

Sabato 13 giugno

Tombola (3 giri)

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

Lunedì 15 giugno

Torneo di bocce a Riva S. Vitale

Organizzato dal Centro diurno «Ai Gelsi» di Riva. Informazioni e iscrizione tramite i centri diurni.
Il centro resta chiuso per la giornata.

Giovedì 18 giugno

Uscita alla Falconeria di Locarno

Partenza alle 9.00 dal Centro Talete e rientro a Lamone verso le ore 17.00.
Telefonare al centro per il programma dettagliato. Iscrizioni entro il 10 giugno.
Costo: CHF 32.- (entrata e trasporto)
Pranzo al ristorante a carico del partecipante.
Il centro resta chiuso per la giornata.

Venerdì 19 giugno

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

Dalle 9.45 alle 11.30
Con Alessandra Melucci
Partenza dal Centro diurno.

Esploriamo l'affascinante mondo dello shiatsu - Conferenza

Dalle 14.30 alle 16.00
Alleviare tensioni del corpo e fastidi con il potere terapeutico delle proprie mani (indossare abiti comodi).

Relatore: Paolo Sambo, terapeuta complementare con diploma federale

Sabato 20 giugno

Cantiamo al grotto

Dalle 10.00 alle 14.00
Con Nicoletta. Pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

Lunedì 22 giugno

Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Mercoledì 24 giugno

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00
«Pipi e patate» con salsiccia

Venerdì 26 giugno

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

Sabato 27 giugno

Grigliata in musica

Dalle 11.30 alle 15.30
Uscita e pranzo preparato all'aperto (a carico dei partecipanti)

Martedì 30 giugno

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

Dalle 14.30 alle 16.00