


Programma di luglio 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 (2 e 23 LUGLIO)**

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 luglio 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. (Assente il 9.7)

Costo: gratuito

Insegnante: Thea Joos

Venerdì

Corso «Conversazione in francese»

Dalle 10.30 alle 11.45

Moderatrice: Daniela

Costo: gratuito (3, 24 e 31.7)

Venerdì 3 luglio

«Due passi per restare in forma»

Dalle 9.15 alle 10.30

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

Gioco della carte

Dalle 14.30 alle 16.00

Scala 40, Macchiavelli, Burraco... secondo i gusti dei partecipanti.

Sabato 4 luglio

Gita in battello sul Ceresio

Dalle 10.00 alle 14.00

Crociera e pranzo al ristorante (su iscrizione). Pranzo e biglietto del battello a carico del partecipante. Iscrizioni entro il 30 giugno.

Mercoledì 8 luglio

Uscita al McDonald's a Taverne

Dalle 11.30 alle 14.00

Pranzo a carico dei partecipanti. Il centro resta chiuso dalle 11.30 alle 14.00.

Venerdì 10 luglio

Gita al Museo Alfa Romeo di Arese

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

Telefonare al centro per il programma dettagliato.

Iscrizioni e pagamento entro il 3 luglio.

Costo: CHF 25.- (entrata e trasporto)

Pranzo e shopping presso il Centro commerciale di Arese. Pranzo al ristorante a carico del partecipante.

Il centro resta chiuso per la giornata.

Sabato 11 luglio

Cantiamo insieme

Dalle 10.30 alle 11.30

Con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 14 luglio

Tè danzante con la musica di Mario

Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 17 luglio

«Due passi per restare in forma»

Dalle 9.15 alle 10.30

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

Caffè e shopping a Grancia

Dalle 14.00 alle 16.00

Partenza dal Centro diurno alle ore 13.15 e rientro verso le 16.30. Iscrizioni entro il 16 luglio.

Sabato 18 luglio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 24 luglio

Consulenza digitale

Dalle 9.15 alle 10.15

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

Un caffè a Cademario

Dalle 14.00 alle 16.00

Godersi il panorama con una temperatura gradevole.

Partenza dal Centro diurno alle ore 13.15 e rientro verso le 16.30. Iscrizioni entro il 23 luglio.

Sabato 25 luglio

Passeggiata e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

(Pranzo a carico dei partecipanti)

Venerdì 31 luglio

Consulenza digitale

Dalle 9.15 alle 10.15

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

Tombola (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30