

# Programma di settembre 2024

**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
<b>MATTINO</b>	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	«Caffè espresso» 9.15-10.00	Nuovi corsi (A. Marrero)	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>Alternato a</b> 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 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)		
				L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Laboratori artistici 14.30-16.00 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Conferenze, ballo e musica, tombola	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente so- ciale per consulenze gratuite (su appun- tamento).		

# Eventi speciali di settembre 2024

**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!

## Lunedì

### 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.

## Giovedì

### Corso di respirazione – «Benessere e concentrazione»

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

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito.

## Venerdì

### Corso di ginnastica

#### «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00, 10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

## Venerdì

### «L'intelligenza artificiale, pro e contro: ChatGPT nel quotidiano»

Dalle 10.30 alle 11.30  
3 lezioni (dal 6, 13 e 27.9)

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: gratuito

## Lunedì 2 settembre

### «Cantiamo!»

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

## Sabato 7 settembre

### Giochiamo insieme

Dalle 10.00 alle 11.30

### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

## Lunedì 9, 16, 23 settembre

### Atelier «radiodramma»: diventiamo attori radiofonici!

Dalle 14.30 alle 16.00

## Martedì 10 settembre

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Ex Posta Bedano

## Mercoledì 11 settembre

### Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

## Venerdì 13 settembre

### Conferenza: «Docupass: scegliere quando si può ancora scegliere»

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Valeria Zinna, assistente sociale di Pro Senectute

## Sabato 14 settembre

### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

## Venerdì 20 settembre

### Balliamo il tango!

Pomeriggio con «La Casa del tango» musica, dimostrazione e prova libera.

Segue aperitivo.

Dalle 16.00 alle 18.00

## Sabato 21 settembre

### Uscita al grotto

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

## Da mercoledì 18 a venerdì 20 settembre

### Tre giorni sul Lago di Garda

Contattare il centro per il programma dettagliato e le condizioni di partecipazione.

Costo: € 350.- camera doppia / € 390.- camera singola

(Il Centro rimane chiuso mercoledì 18.9)

## Mercoledì 25 settembre

### Conferenza:

#### «Sento ma non capisco...»

Chiacchierata sui problemi d'udito e come affrontarli.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Pia Cattaneo, ATIDU (Associazione per persone con problemi di udito)

## Venerdì 27 settembre

La tombola del venerdì

(quattro giri)

dalle 14.30 - 16.00

## Sabato 28 settembre

### «Pizza per tutti i gusti»

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

## SAVE THE DATE:

22 OTTOBRE

GITA A BALLEMBERG!

## SAVE THE DATE:

28 NOVEMBRE

VISITA GUIDATA

DEL DUOMO DI MILANO